

PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA NUTRIEDUTAINMENT TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK SEKOLAH DASAR

Ratih Kurniasari¹ dan Risma Rahmatunnisa²

Prodi Gizi,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

Abstract

Background: Nutrition education given to elementary school age children is given in an attractive media so that the material provided is well received and easier. One way that can be done to increase knowledge of balanced nutrition is the Nutriedutainment method which is a combination of nutrition, education and entertainment. The research objective was to determine the effect of nutrition education with Nutriedutainment media on balanced nutrition knowledge of elementary school children.

Methods: This study is a quasi-experimental study with one group pre-post test design. The number of research subjects was 40 grade 4 students of SDN Palumbonsari 1 Karawang. The Nutriedutainment method includes 3 sessions of material giving through watching PUGS videos, listening to tales about balanced nutrition, and playing quartet cards. Differences in knowledge about balanced nutrition in school children were analyzed by using paired t test.

Results: The mean value of elementary school children's knowledge before the intervention was 43.625 + 18.57. These results increased to 68.5 + 13.2 after education with the Nutriedutainment method.

Conclusion: Nutrition education using the Nutriedutainment method significantly increases knowledge of balanced nutrition for primary school children.

Keywords : *Nutriedutainment, nutrition education, balanced nutrition, elementary school children.*

ABSTRAK

Latar belakang : Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak usia sekolah dasar diberikan dengan media yang menarik sehingga materi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan lebih mudah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang adalah dengan metode Nutriedutainment yang merupakan kombinasi antara nutrisi, pendidikan dan hiburan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan gizi dengan media Nutriedutainment terhadap pengetahuan gizi seimbang anak Sekolah Dasar.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimen dengan desain one group pre-post test. Jumlah subjek penelitian ada 40 siswa kelas 4 SDN Palumbonsari 1 Karawang. Metode Nutriedutainment mencakup 3 sesi pemberian materi melalui menonton video PUGS, mendengarkan dongeng tentang gizi seimbang, dan bermain kartu kuartet. Perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dianalisis dengan Uji t berpasangan.

Hasil : Nilai rerata pengetahuan anak SD sebelum intervensi adalah $43,625 \pm 18,57$ Hasil tersebut meningkat menjadi $68,5 \pm 13,2$ setelah dilakukan edukasi dengan media Nutriedutainment.

Simpulan : Pendidikan gizi dengan menggunakan media *Nutriedutainment* meningkatkan pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar secara bermakna.

Kata kunci : Nutriedutainment, Pendidikan gizi, Gizi seimbang, Anak sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar merupakan anak dengan kelompok umur 6-12 tahun yang sedang mengalami tumbuh kembang yang pesat sehingga memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal untuk menunjang tumbuh kembang mereka, dan merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Pola makan yang tidak sehat pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius yaitu gizi kurang ataupun sebaliknya yaitu gizi lebih. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa serta merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetess mellitus, hipertensi, dan

penyakit metabolic lainnya (Kim et al, 2018).

Terjadinya permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan adalah tingkatan terendah dalam perubahan sikap dan perilaku, untuk peningkatan pengetahuan diperlukan proses pendidikan. Pendidikan gizi merupakan suatu upaya untuk membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi dalam kehidupan (Nuryanto 2014). Salah satu hal yang perlu diinformasikan ke anak sekolah dasar terutama masalah Isi Piringku dan menyadari bahwa sebenarnya slogan Empat Sehat Lima Sempurna (4S5S) sudah tidak dipergunakan lagi.

Isi Piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50% buah dan sayur dan 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye tersebut juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Paling banyak konsumsi gula seseorang ialah empat sendok makan per hari, garam satu sendok teh, dan lemak atau penggunaan minyak goreng maksimal lima sendok makan. (Dirjen Bina Gizi, 2014)

Dalam menggunakan media pendidikan gizi perlu dipertimbangkan karakteristik dan selera sasaran penyuluhan sehingga pesan gizi yang disampaikan dapat diterima secara efektif (Khomsan 2000). Pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar diupayakan diberikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima lebih mudah. (Marisa, 2014). Edukasi gizi dapat diberikan dengan metode yang menarik, salah satunya yaitu metode *nutriedutainment*.

Nutriedutainment merupakan gabungan dari *nutrition*, edukasi dan entertainment yang berarti suatu cara untuk membuat proses pendidikan dan pengajaran gizi menjadi menyenangkan, sehingga siswa dengan mudah menangkap dari pembelajaran mengenai gizi seimbang. *Nutrition* berarti gizi, *education* berarti pendidikan,

sedangkan entertainment berarti hiburan. Jadi dari segi bahasa, *Nutriedutainment* adalah pendidikan gizi yang menghibur atau menyenangkan.

Nutriedutainment adalah suatu cara untuk membuat proses pendidikan dan pengajaran gizi yang menyenangkan, sehingga para siswa dapat dengan mudah menangkap tujuan dari pembelajaran itu sendiri, tanpa merasa mereka tengah belajar (Hamid, 2014). Metode *Nutriedutainment* tidak hanya memberikan materi dengan ceramah tetapi dapat dilakukan dengan permainan (games), bermain peran (role play) maupun demonstrasi. Selain itu juga dapat dilaksanakan di dalam maupun di luar kelas agar siswa tidak merasa jenuh.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melakukan penyampaian pendidikan gizi seimbang terutama permasalahan isi piringku dengan media *Nutriedutainment* untuk meningkatkan pengetahuan gizi terhadap anak sekolah dasar Karawang

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Palumbonsari I. Subjek penelitian ini sebanyak 40 orang siswa kelas 4. Penentuan sampel dilakukan secara simple random sampling setiap

subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi subjek penelitian. Subjek yang terpilih kemudian dimintakan ijin orang tua dan kesediaan untuk diikuti dalam penelitian. Pemilihan sekolah dan siswa kelas 4 dilakukan karena siswa usia tersebut telah memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima informasi, selain itu di sekolah ini belum pernah dilakukan pendidikan gizi. Penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2019.

Data karakteristik subjek dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Data antropometri terdiri atas berat badan dan tinggi badan yang diperoleh melalui pengukuran langsung terhadap subjek. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner terkait isi piringku dan tumpeng gizi seimbang. Terdapat 20 soal pilihan ganda yang telah diuji uji validitas dan reliabilitas. Nilai pengetahuan gizi adalah jumlah jawaban benar tiap butir soal dikalikan 5, sehingga nilai sempurna adalah 100. Data konsumsi pangan diperoleh melalui food recall 2x24 jam yang dilakukan pada hari sekolah dan hari libur (Hari Minggu). Penelitian dibagi tiga tahap yaitu pretest, pelaksanaan *Nutriedutainment* lalu satu minggu kemudian dilaksanakan post test.

Edukasi dengan metode *Nutriedutainment* dilakukan dengan cara memnonton video sekaligus mendengarkan penyuluhan dari pengabdian mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang. Setelah menonton dibuka sesi tanya jawab dan pertanyaan terbaik dari siswa akan mendapatkan hadiah. Hal ini membuat pembelajaran berjalan dua arah agar siswa lebih tertarik. Setelah sesi menonton video dilanjutkan dengan mendengarkan dongeng yang dibawakan mahasiswa gizi. Dongeng menceritakan dua tokoh yang salah memiliki pola hidup yang berbeda. Kegiatan *Nutriedutainment* yang terakhir adalah bermain dengan media kartu kwartet gizi seimbang.

Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas Kolmogorov smirnov pada skor pengetahuan gizi. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data variabel yang diuji berdistribusi normal. Analisis data yang digunakan untuk data yang tidak terdistribusi normal adalah uji t berpasangan (uji beda).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 40 siswa yang termasuk dalam subjek penelitian ini, mayoritas berjenis kelamin wanita (67,5%). Subjek adalah siswa-siswi kelas 4 SDN Palumbonsari 1 dengan rentang usia 9 sampai dengan 11 tahun.

Status gizi subjek mayoritas termasuk ke dalam kategori normal. Status gizi pada penelitian ini dikategorikan berdasarkan z-score IMT/U. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang ($z\text{-score} < -2\text{ SD}$), gizi normal ($-2\text{ SD} < z\text{-score} < 2\text{ SD}$), dan gizi lebih ($z\text{-score} \geq 2\text{ SD}$). Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan sebelum siswa mengerjakan pre test.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	67,5
Laki-laki	13	32,5
Usia		
9 tahun	17	42,5
10 tahun	19	47,5
11 tahun	4	10
Status Gizi (z score IMT/U)		
Kurang	5	12,5
Normal	33	82,5
Lebih	2	5

Berdasarkan kuisioner diketahui bahwa anak-anak sekolah dasar masih mengenael mengenai 4 sehat 5 sempurna yang diajari oleh guru sekolah dan orang tua di rumahnya. Slogan yang dimodifikasi dari slogan The Basic Four/grain product, dianjurkan di Amerika pada tahun 1943. Kini, slogan tersebut dianggap tidak lagi memenuhi prinsip asupan gizi yang baik. "Lima sempurna" mengiring pada pemahaman bahwa komposisi menu tanpa susu tidak sempurna.

Slogan tersebut juga hanya menekankan keanekaragaman makanan, tetapi tidak menonjolkan aspek proporsi, kecukupan atau berlebihan (moderation) setiap jenis makanan. Porsi sayur, nasi, buah dan lauk diasumsikan sama, tetapi nyatanya tidak sama. Dua faktor Pola Gizi Seimbang lain yang tidak boleh dilupakan adalah olahraga dan konsumsi cairan. Keseimbangan asupan dan luaran zat gizi dan aspek komponen air berperan mencegah dehidrasi dan sistem metabolisme tubuh. Perbaikan masyarakat perlu didahului berbagai upaya agar mengarah pada perubahan sikap dan praktek yang benar.

Kementerian Kesehatan mencanangkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang tidak semata-mata mencakup pesan tentang gizi dan makanan, tetapi juga tentang olahraga dan air untuk mencegah dehidrasi. Pesan yang amat luas tersebut meliputi ragam makanan, kecukupan energi, kebutuhan energi dari karbohidrat, pembatasan konsumsi lemak dan minyak, garam beryodium, makanan zat besi, ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan tambahan MPASI sesudahnya, makan pagi, minum air bersih, aktivitas fisik, minuman beralkohol, makanan aman, label makanan di kemasan dan terlihat pada gambar tumpeng gizi seimbang.

Tabel2. Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah *Nutriedutainment*

	Baik	Kurang	Rerata \pm SD	
Pre Test	4 siswa (10%)	26 siswa (65 %)	43,625 \pm 18,57	p = 0.0001
Post Test	36 siswa (90%)	14 siswa (35 %)	68,5 \pm 13,21	

Usji t berpasangan

Berdasarkan uji statistic pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang bermakna ($p < 0,05$) setelah dilakukan edukasi dengan metoda *Nutriedutainment*. Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan hasil tersebut akan diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni penglihatan, penciuman rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Nilai pengetahuan gizi subjek saat pretest termasuk kategori kurang. Hal ini dikarenakan subjek penelitian belum pernah mendapatkan pendidikan gizi sebelumnya. Setalh dilakukan kegiatan *Nutriedutainment*, pengetahuan subjek meningkat.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Friel et al pada anak SD di Irlandia yang diberi pendidikan gizi, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tentang pengetahuan anak SD setelah mendapatkan pendidikan gizi selama 3 bulan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok control dikarenakan level pengetahuan gizi pada Usji t berpasangan anak SD sebelum intervensi sudah tinggi.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Zulaekah yang menyatakan bahwa pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Media booklet yang dilakukan pada penelitian tersebut meningkatkan pengetahuan yang bermakna gizi anak yang anemia sebelum dan sesudah intervensi pendidikan gizi dengan media booklet. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuryanto dkk yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. Meningkatnya pengetahuan gizi pada anak melalui pendidikan gizi akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan.

Rerata nilai pretest adalah 43,625 \pm 18,57 hasil post test setelah dilakukan *Nutriedutainment* naik menjadi 68,5 \pm 13,21. Peningkatan pengetahuan pada peneltian ini disebabkan oleh metode yang digunakan yang melibatkan edukasi gizi dan *entertainment*. Pemanfaatan sumber belajar yang menarik berupa media *Nutriedutainment* dapat meningkatkan keinginan dan minat baru,

membangkitkan motivasi dan merangsang kegiatan belajar dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran dengan *Nutriedutainment* sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media *Nutriedutainment* juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya serta mendapatkan informasi. Media pembelajaran lebih efektif dengan melibatkan interaksi dengan seluruh media yang ditampilkan.

KESIMPULAN

Pendidikan gizi dengan menggunakan media *Nutriedutainment* meningkatkan pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar. Ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi anak yang sebelum dan sesudah intervensi. Saran yang dapat peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya adalah diperlukan peningkatan jumlah tempat dan subjek yang mengikuti penelitian untuk mengukur efektifitas *Nuriedutainment* yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Kim, M.-H., & Yeon, J.-Y. (2018). Status and needs of nutrition education for children's sugars intake reduction in elementary school. *Journal of Nutrition and Health*, 51(5), 433.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibudan Anak. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Friel S, Kelleher C, Campell P, Nolan G. (1999). Evaluation of the Nutrition Education at Primary School (NEAPS) Programme. *Public Health Nutr.* 2(4): 549-55.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta : Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Khomsan A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Redyastuti E, Wijaningsih W, Jaelani. 2017. Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar dengan Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik. *Jurnal Riset Gizi* 5,2, 27-31.
- Siti Zulaekah. (2012). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD. *Jurnal Kemas* 7 (2) hlm.121-128.