



PENGARUH PENYULUHAN METODE MEWARNAI GAMBAR PESAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA ANAK SDN 39 DAN SDN 03 SUNGAI AMBAWANG

Cece Nur Ariska, Iman Jaladri, Agus Hermansyah
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang: Pengaruh Penyuluhan Metode Mewarnai Gambar Pesan Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak SDN 39 dan 03 Sungai Ambawang. Cece Nur Ariska. Jalan 28 Oktober. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Media pendidikan gizi yang digunakan pada penelitian ini adalah buku mewarnai gambar pesan gizi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh penyuluhan metode mewarnai gambar pesan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan anak di SDN 39 dan 03 Sungai Ambawang.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019. Populasi studi penelitian ini adalah siswa kelas 1 dan kelas 2 dengan sampel berjumlah 36 siswa. Analisis data menggunakan *paired t-test dan independent t-test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah mewarnai gambar pesan gizi, dan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang. Hasil *uji independent t-test* tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol $p = 0,0596$ ($p > 0,05$). Media mewarnai gambar pesan gizi tidak memiliki perbedaan dengan penyuluhan gizi seimbang dalam peningkatan pengetahuan siswa.

Kata kunci: Penyuluhan, Metode Mewarnai Gambar, Pesan Gizi Seimbang, Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak

ABSTRACT

Back ground: The effect of counseling on balanced nutrition message coloring methods on increasing children's knowledge in SDN 39 and 03 Sungai Ambawang. Cece Nur Ariska. Jalan 28 Oktober. Various problems of nutrition and health can occur due to lack of knowledge about balanced nutrition. The nutrition education media used in this study is a coloring book message of nutrition.

Objective: Knowing the effect of counseling on balanced nutrition message coloring methods on increasing children's knowledge in SDN 39 and 03 Sungai Ambawang.

Research Methode: This study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. This research was conducted in April 2019. The population of this study was students in grade 1 and grade 2 with a sample of 36 students. Data analysis using paired t-test and independent t-test.

Result: The results of the study showed that there was a difference in the increase in knowledge before and after coloring the message message of nutrition, and there was an increase in knowledge before and after balanced nutrition counseling. The results of the independent t-test there were no differences in the increase in knowledge in the treatment group and the control group $p = 0.0596$ ($p > 0.05$). Media coloring images of nutrition messages have no difference with balanced nutrition counseling in increasing student knowledge.

Keyword: Counseling, Coloring Picture Method, Balanced Nutrition Message, Increasing Nutritional Knowledge in Children



PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2015 anak di dunia dengan prevalensi kurus sekitar 14,3%. Berdasarkan data Riskesdas 2013 didapatkan status gizi anak usia 5-12 tahun prevalensi kurus adalah 11,2%, prevalensi gemuk 18,8%, dan prevalensi pendek yaitu 30,7%. Hasil penelitian (Paramitha, TT, & Handoko, 2013) pada anak sekolah dasar Kecamatan Pontianak Selatan menunjukkan bahwa anak dengan status gizi lebih 41,7% dan status gizi kurang 6,6%.

Menurut Madungu TP et al. (2015) dalam (Wiliya Siregar, Ernalia, & Restuastuti, 2016) menyatakan bahwa anak dengan status gizi kurang dapat mengakibatkan daya tangkapnya berkurang, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik tidak optimal, cenderung postur tubuh anak pendek, anak tidak aktif bergerak. Menurut (Prassadianraty, 2015) menyatakan bahwa begitu pula dengan status gizi lebih akan mengakibatkan kelainan bentuk dan ukuran tulang, ketidakseimbangan, maupun rasa nyeri ketika berdiri, berjalan, maupun berlari, selain itu anak yang mengalami obesitas kurang percaya diri dan depresi.

Menurut Almatsier dkk (2011) dalam (Lingga, 2015) mengatakan 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. Kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya beban ganda masalah gizi di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS).

Penelitian yang dilakukan oleh (Almaedha, 2015) pada siswa SDN 20 Pontianak Selatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kurang sebesar 35,7%. Menurut K. Parmenter et al. (2000) dalam (WH & AA, 2010) mengatakan bahwa pentingnya meningkatkan pengetahuan gizi melalui pendidikan gizi dalam rangka agar memiliki pengaruh positif pada pilihan makanan sehat tidak boleh dianggap remeh. Menurut (Tuzzahroh, 2015) upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, mencapai perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi yang ada dapat melalui pemberian pendidikan kesehatan gizi seimbang (penyuluhan gizi).

Menurut Sudono (2006) dalam (Permanasari, Luciasari, & Aditianti, 2013) menyatakan buku mewarnai merupakan salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam menerapkan pengetahuan gizi

pada anak usia 2-6 tahun. Dengan mewarnai, anak bisa mengasah pikiran artistik, keterampilan motoriknya dan juga akan menumbuhkan pengalaman pribadi yang lebih besar pengaruh positifnya, misalnya: bahagia, baik, dan menyenangkan, dibanding pengaruh negatif, misalnya: buruk dan sedih. Selain itu, dengan mewarnai gambar, anak dapat belajar sambil bermain dan anak akan lebih mudah mengingat pesan gizi seimbang yang mereka warnai. Menurut JO Kimiywe et al. (2008) dalam (D. Kigaru, Loechl, Moleah, Mutie, & Ndungu, 2015) mengatakan bahwa anak usia sekolah menghabiskan lebih banyak waktu jauh dari orang tua mereka dengan demikian, pengaruh dari teman dan media lebih mempengaruhi pembentukan dan stabilisasi pengaturan makan mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan metode mewarnai gambar pesan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada anak di SDN 39 dan SDN 03 Sungai Ambawang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasi Eksperiment dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*, Pengambilan sampel dilakukan dengan *tekhnik simple random sampling* yang terdiri dari 36 orang sampel dan 36 orang kontrol. Analisa data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent T-Tes*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Umur, Kelas dan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Pada Tahun 2019

Karakteristik	Perlakuan		Kontrol		Sig
	n	%	n	%	
Umur					
6 Tahun	7	19,45	3	8,33	0,26
7 Tahun	20	55,55	19	52,78	
8 Tahun	9	25	14	38,89	
Total	36	100	36	100	
Kelas					
Kelas 1	23	63,89	19	52,78	0,50
Kelas 2	13	36,11	17	47,22	
Total	36	100	36	100	
Jenis Kelamin					
Perempuan	17	47,22	16	44,45	1,00
Laki-laki	19	52,78	20	55,55	
Total	36	100	36	100	



Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan kategori umur 6 tahun lebih banyak pada kelompok perlakuan sebesar 19,45%, umur 7 tahun lebih banyak pada kelompok perlakuan sebesar 55,55%, sedangkan umur 8 tahun lebih banyak pada kelompok kontrol sebesar 38,89%. Nilai Sig sebesar 0,26 pada karakteristik umur menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada kedua kelompok penelitian. Sedangkan karakteristik responden dengan kategori kelas 1 lebih banyak pada kelompok perlakuan sebesar 63,89%, kelas 2 lebih banyak pada kelompok kontrol sebesar 47,22%. Nilai Sig sebesar 0,50 pada karakteristik kelas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada kedua kelompok penelitian.

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan kategori jenis kelamin perempuan lebih banyak pada kelompok perlakuan sebesar 47,22%, jenis kelamin laki-laki lebih banyak pada kelompok kontrol sebesar 55,55%. Nilai Sig sebesar 1,00 pada karakteristik kelas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada kedua kelompok penelitian.

Tabel 2. Uji Paired Samples Test Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan Tahun 2019

Nilai	Sebelum	Sesudah	Delta
Mean	71,81	86,39	14,58
Std. Deviasi	8,796	8,751	-0,045
Minimal	60	70	10
Maksimal	95	100	5
Range	30	30	0

N = 36, p-value (0,00*)

Nilai rata-rata kelompok perlakuan mengalami peningkatan dari 71,81 menjadi 83,69. Terjadi peningkatan juga pada nilai minimal dari 60 menjadi 70 dan nilai maksimal dari 95 menjadi 100. Tetapi pada standar deviasi mengalami penurunan sebesar 0,045. Hasil uji Wilcoxon test pada kelompok perlakuan diperoleh p-value sebesar 0,00 (>0,05).

Tabel 3. Uji Paired Samples Test Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Tahun 2019

Nilai	Sebelum	Sesudah	Delta
Mean	67,22	83,06	15,84
Std. Deviasi	7,695	9,202	1,507
Minimal	55	60	5
Maksimal	80	100	20
Range	25	40	15

N = 36, p-value (0,00*)

Nilai rata-rata kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 67,22 menjadi 83,06. Terjadi peningkatan juga pada nilai minimal dari 55 menjadi 60

dan nilai maksimal dari 80 menjadi 100. Selain itu, pada standar deviasi mengalami peningkatan sebesar 1,507. Hasil uji Wilcoxon test pada kelompok perlakuan diperoleh nilai p-value sebesar 0,00 (>0,05).

Tabel 4. Uji Independent Samples Test Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Tahun 2019

Nilai	Perlakuan	Kontrol	Delta
Mean	14,58	15,84	1,26
Std. Deviasi	-0,045	1,507	1,467
Minimal	10	5	5
Maksimal	5	20	15
Range	0	15	15

N = 36, p-value (0,596*)

Uji independent t-test pada kedua kelompok memiliki selisih rata-rata sebesar 1,26, selisih standar deviasi sebesar 1,467, selisih nilai minimal sebesar 5 dan selisih nilai maksimal sebesar 15. Hasil independent t-test diperoleh p-value sebesar 0,596 (>0,05). Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Pengetahuan yang diuji pada penelitian ini adalah pengetahuan mengenai pesan gizi seimbang yang divisualisasikan dalam mewarnai gambar pesan gizi seimbang. Pesan gizi seimbang yang disampaikan tidak hanya di tekankan pada konsumsi makanan yang beragam akan tetapi juga diimbangi dengan pola hidup bersih dan sehat.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Florence (2017) menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselarasakan dengan konsep pangan, misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat peningkatan dengan skor rata-rata 71,81 sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi menjadi 86,39. Hasil uji Wilcoxon ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan yang sangat signifikan (p=0,00). Hal ini disebabkan oleh pada saat penelitian para siswa sangat antusias untuk melakukan kegiatan mewarnai dan mereka sangat patuh jika diperintahkan untuk diam dan untuk mendengarkan. Mewarnai gambar ini merupakan



kegiatan yang baru bagi mereka dibandingkan dengan pelajaran di kelas yang diajarkan oleh guru lebih monoton tujuannya hanya untuk belajar, sedangkan kegiatan mewarnai ini kegiatan yang bermain sambil belajar sehingga konsentrasi dan tingkat fokus untuk mewarnai mereka sangat tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurul Lolona Lingga (2015) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,05$) sesudah diberikan media animasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Yurista Permanasari dkk (2013) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,05$) sesudah diberikan media mewarnai gambar gizi.

Namun kelompok sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mewarnai gambar pesan gizi seimbang dan penyuluhan gizi seimbang atau kelompok kontrol diperoleh p -value sebesar 0,596 ($> 0,05$). Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol saat melakukan penelitian mereka sangat antusias menyambut kedatangan di kelas, mereka juga aktif bertanya, dan hampir semua siswa berlomba-lomba ingin menjawab pertanyaan dari peneliti. Setiap pertanyaan dijawab dengan baik dan benar oleh siswa, hal ini disebabkan pertanyaan yang diberikan memiliki tingkat kesulitan yang rendah dan peneliti memberikan hadiah jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Tujuan hadiah ini hanya untuk membangun suasana kelas agar lebih menarik dan agar siswa lebih bersemangat mendengarkan penyuluhan. Tetapi dengan kehadiran hadiah ini mereka menjadi lebih fokus dan berlomba-lomba menjawab pertanyaan agar mendapatkan hadiah tersebut.

Hasil independent t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh soal kuesioner yang memiliki tingkat kesulitan yang sangat rendah, hanya saja dalam soal pretest dan posttest, mereka kesulitan menjawab 1 soal yaitu soal nomor 8, semua responden menjawab salah dikarenakan soal nomor 8 menanyakan tentang mangga dan jagung termasuk kelompok buah dan sayur berwarna hijau. Sebenarnya soal ini mudah, hanya saja mereka tertipu dengan buah mangga dan jagung yang memiliki kulit berwarna hijau sedangkan isinya berwarna kuning dan terbukti pada saat sebelum dilakukan intervensi nilai pengetahuan kelompok kontrol yang tertinggi sebesar 80 sebanyak 4 orang dan kelompok intervensi mendapatkan 95 sebanyak 1 orang. Artinya, pengetahuan siswa sebelum ini dikategorikan sudah baik meski tanpa diberikan

penyuluhan dengan mewarnai gambar pesan gizi seimbang maupun dengan penyuluhan gizi seimbang.

Tetapi, kembali lagi dengan konsep permainan yang tujuannya memang untuk bermain. Mutiah (2010) dalam Charolina Sulistowati (2014) mengatakan bahwa dalam bermain yang lebih penting bagi anak adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya. Menurut Sudono (2006) dalam Permanasari dkk. (2006) juga menyatakan dengan mewarnai, anak bisa mengasah pikiran artistik, keterampilan motoriknya dan juga akan menumbuhkan pengalaman pribadi yang lebih besar pengaruh positifnya, misalnya: bahagia, baik, dan menyenangkan, dibanding pengaruh negatif, misalnya: buruk dan sedih. Selain itu, dengan mewarnai gambar, anak dapat belajar sambil bermain dan anak akan lebih mudah mengingat pesan gizi seimbang yang mereka warnai. Selain itu, mewarnai juga menjadi media bagi mereka untuk menuangkan segala imajinasi dan inspirasi tentang segala hal yang mungkin pernah disentuh atau yang mereka alami. Melalui kegiatan mewarnai gambar, akan melatih otot-otot jemari anak dan meningkatkan konsentrasi anak terhadap suatu objek yang sedang diperhatikan oleh anak (Murdiani, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa mewarnai ini tujuannya untuk meningkatkan konsentrasi pada suatu kegiatan dan mengembangkan kemampuan motorik anak. Jadi, jika tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol itu dikarenakan bahwa dalam bermain yang lebih penting bagi anak adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya. Artinya, mereka tidak memikirkan hasil yang didapatkan, mereka hanya menikmati suasana pada saat mewarnai dan berusaha mewarnai dengan sebagus mungkin tanpa memikirkan hasil akhirnya atau nilai yang akan mereka peroleh.

Kelebihan media mewarnai gambar pesan gizi seimbang ini adalah dengan mewarnai gambar, anak dapat belajar sambil bermain dan anak akan lebih mudah mengingat pesan gizi seimbang yang disampaikan. Sedangkan kekurangan media ini harus dibimbing dengan penyampaian pesan gizi agar siswa bisa mewarnai sambil belajar mengenai pesan gizi seimbang, artinya untuk menggunakan media ini membutuhkan fasilitator yang bisa memahami dan menyampaikan dengan mudah dimengerti oleh siswa dan memiliki buku pedoman dalam penggunaan media ini.

Penelitian yang dilakukan Yurista Permanasari dkk memiliki buku pedoman guru yang mana dikembangkan untuk melengkapi buku mewarnai sebagai media edukasi gizi. Materi yang terdapat dalam



buku pedoman guru mencakup makanan sehat dan sumber makanan beserta fungsi dari masing-masing kelompok zat gizi dalam tubuh, kebutuhan air minum bagi tubuh, serta pentingnya mencuci tangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam buku pedoman ini juga terdapat materi yang berisi petunjuk bagi guru tentang cara penggunaan dan penyampaian materi buku mewarnai kepada anak dari halaman demi halaman yang terdiri dari tujuan dan instruksi yang harus diberikan kepada anak dalam menggunakan buku mewarnai ini sebagai media edukasi gizi. Sedangkan pada penelitian ini tidak memiliki buku pedoman guru.

PENUTUP

Pada penelitian ini terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mewarnai gambar pesan gizi sebelum sebesar 71,81 dan sesudah 83,69. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang sebelum sebesar 67,22 dan sesudah sebesar 83,06. Tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok penyuluhan mewarnai gambar pesan gizi seimbang dengan kelompok penyuluhan gizi seimbang.

Diperlukan modifikasi dalam penggunaan media mewarnai gambar pesan gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaedha, R. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Anak Terhadap Makanan Jajanan Di SDN 20 Pontianak Selatan. Pontianak: Karya Tulis Ilmiah.
- D. Kigaru, D. M., Loechl, C., Moleah, T., Mutie, C. M., & Ndungu, Z. W. (2015). Nutrition knowledge, attitude and practices among urban primary school children in Nairobi City, Kenya: a KAP study. *BMC Nutrition* , 1-8.
- Lingga, N. L. (2015). Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas VI SDN Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat. Jakarta.
- Paramitha, A. I., TT, A. A., & Handoko, W. (2013). Hubungan Pola Makan Anak, Aktivitas Fisik Anak, Dan Status Ekonomi Orang Tua Dengan Obesitas Anak Di Sekolah Dasar Kecamatan Pontianak Selatan. Pontianak.
- Permanasari, Y., Luciasari, E., & Aditianti. (2013). Pengembangan Media Edukasi Gizi Melalui Buku Mewarnai Untuk Peserta. *Penelitian Gizi dan Makanan* , 31-43.

Prassadianratry, A. E. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.

Tuzzahroh, F. (2015). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video, Poster Dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta . Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

WH, O. T., & AA, E. (2010). Nutrition knowledge and nutritional status of primary school children in QwaQwa. *Vaal University of Technology, South Africa* , 149-154.

Wiliya Siregar, Y. H., Ernalina, Y., & Restuastuti, T. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Desa Teluk Kiambang Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Artikel Penelitian* .