



PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DI SDN 12 SANGGAU LEDO KABUPATEN BENGKAYANG

Adji Suma Prasetya, Ir Jonni Syah R Purba, Nopriantini

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia anak sekolah dasar merupakan periode usia dimana kebutuhan asupan akan zat – zat gizi juga mengalami peningkatan. Pengetahuan tentang gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat dan dalam proses perbaikan gizi tersebut diperlukan sosialisasi yang lebih aplikatif dan menarik minat anak sekolah dengan cara edukasi gizi. Bentuk edukasi gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan. Penyuluhan tidak lepas dari media, karena melalui media pesan pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan mudah dipahami. Salah satu media yang dapat menarik minat anak adalah Flashcard karena medianya menggunakan kartu bergambar dan secara langsung akan menampilkan gambar – gambar asli, praktis, menarik, dan mudah diingat. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh media Flashcard terhadap pengetahuan gizi dan Asupan zat gizi makro pada anak sekolah dasar **Metode:** Penelitian ini adalah pre-experiment dengan rancangan pretestposttest one group design. subjek penelitian adalah anak sekolah kelas V di SD Negeri 12 Sanggau Ledo sebanyak 34 sampel. Teknik pengumpulan data dengan koesioner dan wawancara. Data analisis dengan menggunakan Wilcoxon untuk melihat pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dan paired T Test untuk melihat pengaruh asupan (protein, lemak, dan karbohidrat) sebelum dan sesudah diberikan edukasi. **Hasil:** adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan asupan protein, lemak, dan karbohidrat setelah diberikan edukasi gizi dengan nilai $P=0,000$; p

The Influence Of Visual Media (Flashcard) On Knowledge And Attitudes About Breakfast Among Primary School Children In RW 31 Sungai Beliang District

ABSTRACT

Background: Elementary school age is an age period where the need for nutritional intake also increases. Knowledge about nutrition plays an important role in determining the level of public health. Various nutritional problems and health problems can be caused by a lack of knowledge about nutrition. Elementary school children are a strategic target in improving community nutrition and in the process of improving nutrition, more applicable outreach is needed and attracts the interest of school children by means of nutrition education. A form of nutrition education can be done through counseling. Counseling cannot be separated from the media, because through the media the messages conveyed can be more interesting and easier to understand. One media that can attract children's interest is Flashcard because the media uses picture cards and directly displays original, practical, interesting and easy to remember pictures. **Objective:** To determine the influence of Flashcard media on nutritional knowledge and macronutrient intake in elementary school children **Method:** This study is a pre-experiment with pretest-posttest one group design. The subjects of the study were grade V school children at SDN 12 Sanggau Ledo as many as 34 samples. Data collection techniques with questionnaires and interviews. Data analysis using Wilcoxon to see the effect of knowledge before and after the intervention, and paired T Test to see the effect of intake (protein, fat, and carbohydrates) before and after the intervention. **Results:** There is a significant difference in knowledge and intake of protein, fat and carbohydrates after being given nutrition education with a value of $P=0.000$; p



Pendahuluan

Masalah gizi pada anak seperti gizi kurus masih menjadi beban kesehatan di dunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi kekurangan pada anak di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak yang mengalami kekurangan sebanyak 95,2 juta anak. Masalah kesehatan ini sudah dianggap serius apabila prevalensi gizi kurus antara 10,0% sampai dengan 14,0% dan dianggap kritis apabila melebihi $\geq 15,0\%$ (WHO, 2015). Di Indonesia, hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak umur 5 – 12 tahun pada tahun 2018 kemiskinan, kekurangan bahan pangan, kurangnya pengetahuan tentang gizi dan salah satu golongan yang memerlukan perhatian dalam konsumsi makanan dan asupan zat gizi adalah anak usia sekolah (Affianijar et al., 2020). Usia anak sekolah dasar merupakan periode usia dimana tumbuh kembang terjadi dengan sangat cepat sehingga kebutuhan asupan akan zat – zat gizi juga mengalami peningkatan. Defisiensi gizi pada periode ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan perkembangan anak (Swaninda et al., 2019). Pola makan yang baik adalah memperhatikan susunan asupan makanan sehari – hari berdasarkan jenis dan jumlah zat gizinya disesuaikan dengan kebutuhan harian tubuh (Lolita & Nadhiroh, 2016). Dalam upaya peningkatan asupan zat gizi anak usia sekolah salah satunya dengan pendekatan perilaku berdasarkan teori Lawrence Green. Teori ini terdiri dari 3 faktor yaitu predisposing, reinforcing, dan enabling. Pengetahuan merupakan faktor predisposing, yang merupakan faktor awal dari perilaku seseorang. Berdasarkan teori yang ada, pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang, yang hasil akhirnya asupan makan akan berpengaruh pada status gizi seseorang (Lestari, 2020). Pengetahuan tentang gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Masyarakat Indonesia lebih dahulu mengenal konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” dan masih sering digunakan sampai saat ini termasuk anak sekolah (Selviyanti et al., 2019). Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat dan dalam proses perbaikan gizi tersebut diperlukan sosialisasi yang lebih aplikatif dan menarik minat anak sekolah dengan cara edukasi gizi. Bentuk edukasi gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan. Penyuluhan tidak lepas dari media, karena melalui media pesan pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan mudah dipahami. Salah satu media yang dapat menarik minat anak adalah Flashcard karena medianya menggunakan kartu bergambar dan secara langsung akan menampilkan gambar – gambar asli, praktis, menarik, dan mudah diingat (Maslakah & Setiyaningrum, 2017).

Dibuktikan oleh penelitian (Selviyanti et al., 2019), yang menyatakan bahwa model pembelajaran dengan bantuan media flashcard mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan pengetahuan, media flashcard ini juga dapat digunakan sebagai media permainan. SD Negeri 12 Sanggau Ledo merupakan Sekolah yang posisinya berada di Desa Lembang, Kecamatan Sanggau Ledo yang merupakan salah satu kecamatan yang berdekatan dengan perbatasan Indonesia dan letaknya juga cukup jauh dari pusat kecamatan sekitar 5km. Selain itu, infrastruktur di sekolah tersebut juga masih belum bisa dikatakan baik dan berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah bahwa UKS di SD Negeri 12 Sanggau Ledo belum berjalan dengan baik.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre-Eksperiment penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembandingan atau kelompok control. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest dan posttest design ini diukur dengan menggunakan pretest yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan posttest yang dilakukan setelah diberikan perlakuan kemudian akan dibandingkan nilai antara pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) Keterangan : A1 : Pretest, yaitu pengukuran pengetahuan dan asupan sebelum perlakuan A2 : Posttest, yaitu pengukuran pengetahuan dan asupan setelah perlakuan X: Intervensi yang diberikan yaitu edukasi gizi menggunakan media flashcard

- Tahap Persiapan Pada tahap ini peneliti melakukan perizinan dengan Kepala Sekolah SD Negeri 12 Sanggau Ledo, meminta persetujuan kepada responden untuk dijadikan sampel penelitian, melakukan pre-test pengetahuan gizi dan melakukan recall 2 x 24 jam sebelum dilakukannya edukasi kepada responden.
- Tahap pelaksanaan Pada tahap pelaksanaan dilakukan edukasi gizi sebanyak 8 kali dengan waktu 30 menit menggunakan media flashcard dengan metode diskusi kelompok, tahap pertama yang dilakukan adalah responden diminta membentuk kelompok kecil dengan anggota 4 – 5 orang, tahap kedua peneliti melakukan edukasi selama 15 menit dan dilanjutkan dengan permainan tanya jawab antar kelompok, peneliti akan menunjuk kelompok mana yang harus memberikan pertanyaan yang kemudian kelompok tersebut akan melemparkan pertanyaan kepada kelompok mana saja yang mereka tunjuk dan jika kelompok yang ditunjuk untuk menjawab tidak bisa menjawab kelompok tersebut bisa melemparkannya ke kelompok lain.



Hasil

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan wawancara food recall 2 x 24 jam, menunjukkan bahwa adanya pengaruh penggunaan media flashcard terhadap asupan karbohidrat, hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis data dengan menggunakan Uji Paired T test dengan nilai p-value 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan nilai mean pada sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada responden.

Nilai mean asupan karbohidrat sebelum edukasi sebesar 224,86 dan sesudah sebesar 254,84 dengan selisih 29,98. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurmasyita et al., 2016), bahwa ada pengaruh setelah diberikan edukasi gizi terhadap asupan karbohidrat dengan nilai $p=0,002$ (

Kesimpulan

1. Ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media flashcard pada siswa di SD Negeri 12 Sanggau Ledo.
2. Ada perbedaan yang signifikan pada rata – rata asupan protein sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media flashcard pada siswa di SD Negeri 12 Sanggau Ledo
3. Ada perbedaan yang signifikan pada rata – rata asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media flashcard pada siswa di SD Negeri 12 Sanggau Ledo
4. Ada perbedaan yang signifikan pada rata – rata asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media flashcard pada siswa di SD Negeri 12 Sanggau Ledo

Daftar Pustaka

- Affianijar, C., Al Rahmad, A. H., Alfridsyah, A., & Suryana, S. (2020). Faktor risiko gizi kurus pada anak sekolah dasar Negeri Kulam Data Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 1.
- Kartini, T. D., Manjilala, M., & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Lolita, N., & Nadhiroh, S. R. (2016). Asupan dan Kecukupan Gizi antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 10(1), 1–9.
- Maslakah, N., & Setyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 9.
- Nurcahyani, I. D., Suaib, F., & Istejo, I. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri SMP Al-Ishlah Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 100–106.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., Margawati, & Ani. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F. I., & Setiabudi, U. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82–91.
- Swaninda, A., Safitri, D. A., & Septriana. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Melalui Permainan Ular Tangga Terhadap Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat) Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Bhayangkara Yogyakarta. *Seminar Nasional UNRIYO*, February 2017, 1–11.
- Thasim, S., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). The Effect Of Nutrition Education To Change Knowledge And Nutrient Intake In Overweight Children At Sdn Sudirman Program St. *Jurnal Universitas Hasanuddin*, 1–14.