



PENGARUH EDUKASI TUMPENG GIZI DENGAN MEDIA PUZZLE TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SD NEGERI 06 TELUK PAKEDAI

Uray Amalia Tasya, Nopriantini, Ikawati Sulistyaningsih, Lilis safitri

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: lilissafitri1009@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anak usia sekolah termasuk kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan karena merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan kognitif dan status kesehatan. Pengetahuan juga salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan. Sikap terhadap gizi yang kurang tepat dapat diubah melalui pendidikan gizi dan upaya-upaya pendidikan gizi pada anak-anak lebih efektif dilakukan di sekolah. Terdapat alasan mengapa dipilihnya media puzzle menjadi alat untuk edukasi, yaitu karena puzzle dapat melatih dan meningkatkan keterampilan.

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pemberian edukasi gizi dengan media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SD Negeri 06 Teluk Pakedai.

Metode: Penelitian ini bersifat pra eksperimen dengan rancangan kelompok pre and posttest design. Subjek penelitian adalah remaja putri Desa Limbung Kecamatan Sungai Raya. Sampel penelitian sebanyak 35 responden yang diambil secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data dengan wawancara langsung. Edukasi gizi dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan yang dilakukan selama dua minggu.

Hasil: Rata-rata pengetahuan dan sikap antara sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi pada responden terjadi peningkatan yang signifikan yaitu p value $< 0,05$.

Kata Kunci : Media puzzle gizi, pengetahuan, sikap

THE INFLUENCE OF TUMPENG GIZI EDUCATION WITH PUZZLE MEDIA ON CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN STUDENTS AT SD NEGERI 06 TELUK PAKEDAI

ABSTRACT

Background: School-age children belong to age groups that are vulnerable to nutritional problems. The nutritional status of school-age children needs to be considered because it is an important factor that supports cognitive abilities and health status. Knowledge is also one of the factors that influence food selection. Attitudes towards improper nutrition can be changed through nutrition education and nutrition education efforts in children are more effectively carried out in schools. There is a reason why puzzle media is chosen as a tool for education, namely because puzzles can train and improve skills.

Objective: To determine the difference between providing nutrition education with balanced nutrition tumpeng puzzle media on the knowledge and attitudes of students at SD Negeri 06 Teluk Pakedai.

Methods: This study used the Pre-Experimental research method with a pre-test and post-test design group design. The subjects of the study were school-age children of SD Negeri 06 Teluk Pakedai. A total of 34 people were selected using the total sampling method. Data collection techniques by filling out questionnaires. The study was conducted for 2 weeks with 4 meetings. Data analysis with Wilcoxon Test to see the difference between education and nutritional tumpeng media on knowledge and attitudes

Results: The average knowledge and attitudes between before and after nutrition education in respondents increased significantly, namely p value < 0.05 .

Keywords: Nutrition puzzle media, knowledge, attitudes



Pendahuluan

Anak usia sekolah termasuk kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan karena merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan kognitif dan status kesehatan. Pengukuran dan penilaian status gizi sebagai langkah pencegahan terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah. (Muchtar Febriana et al., 2022)

Status gizi adalah keadaan seimbang antara asupan zat gizi dalam makanan dengan kebutuhan tubuh. Status gizi ini sendiri berperan dalam mempertahankan tingkat kesehatan dan membantu proses pertumbuhan anak. Status gizi ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya pola makan anak. (Trinursari Sindi et al., 2022)

Berdasarkan data Persentase Sangat Kurus dan Kurus Anak Sekolah dan Remaja umur 5 – 12 tahun berdasarkan IMT/U menurut Buku Saku Pemantauan Status Gizi di Indonesia tahun 2017 memaparkan, prevalensi kurus 7,5% dan obesitas 25,8%. Pada hasil data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kalimantan Barat untuk status gizi remaja umur 5 – 12 tahun menunjukkan di Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2018, angka anak dengan status gizi kurus mencapai 8,4% serta obesitas 21,9%.

Pada penelitian sebelumnya mendapati dari 66 responden terdapat 52,1% yang lebih gemar dan sering mengonsumsi makan *fast food*. (Maratur Rizqia U et al., 2021). Mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan anak-anak, karena pada makan *fast food* kita tidak mengetahui bagaimana makanan tersebut diolah dari sumber sumber yang terjamin gizinya atau tidak untuk anak. (Sartika, 2013)

Aktifitas fisik siswa sehari-hari bahwa mayoritas melakukan aktifitas yang ringan selain belajar di sekolah, banyak menghabiskan waktu luangnya di rumah dengan menonton televisi dan bermain games. Menonton televisi terbukti menurunkan laju metabolisme tubuh, anak yang hanya duduk dalam waktu lama berarti aktifitasnya rendah. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yaitu dari 66 anak, responden yang beraktifitas fisik normal sebanyak 56,2% dan responden yang aktifitas fisik kurang sebanyak 43,8%. (Jannah & Utami, 2018)

Pengetahuan juga salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan. Hal ini didasarkan pada pengalaman berbagai penelitian yang menyatakan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih tahan lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pada penelitian sebelumnya didapatkan adanya perubahan yaitu pengetahuan baik meningkat dari 72,3% menjadi 93,6%. (Oktafiani & Sunarti, 2020)

Sikap terhadap gizi yang kurang tepat dapat diubah melalui pendidikan gizi dan upaya-upaya pendidikan gizi pada anak-anak lebih efektif dilakukan di sekolah (Rahmiwati et al., 2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap obyek sikap

adalah pengalaman pribadi, dimana sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. (Nengah S et al., 2020) Pada penelitian sebelumnya terdapat perubahan sikap baik responden yang awalnya 53,2% meningkat menjadi 57,4%.

Pada penelitian sebelumnya, terdapat adanya hubungan antara edukasi gizi dengan pengetahuan dan sikap sebelum dididaksi serta sesudah dididaksi, hasil yang didapatkan yaitu menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan dari kategori rendah menjadi baik. (Arynda et al., 2017)

Terdapat adanya alasan mengapa dipilihnya media puzzle menjadi alat untuk edukasi, pada beberapa penelitian sebelumnya didapatkan adanya pengaruh antara edukasi dengan media puzzle dengan perubahan pengetahuan dan sikap. Berdasarkan observasi di beberapa penelitian sebelumnya, banyak sekolah yang belum memiliki media promosi kesehatan menggunakan media puzzle, sehingga puzzle bisa menjadi salah satu media ataupun pilihan media untuk membuat promosi kesehatan. (Liza Safitri et al., 2021)

Dari beberapa penelitian sebelumnya ditemukannya pengaruh pengetahuan dan sikap pada anak usia sekolah setelah diberikannya edukasi dengan media puzzle. Hasil dari penelitian sebelumnya, ada peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode game puzzle. Sejalan dengan hasil dari penelitian ini, maka intervensi dengan metode permainan puzzle gizi baik digunakan untuk penyuluhan gizi seimbang terkhusus anak usia sekolah dasar. (Hikmawati, Yasnani and Sya'ban, 2016)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian Pre-Eksperimen dengan rancangan one grup pre-test and post- test design. Dalam rancangan ini sebelum perlakuan dilakukan pre-test. Kemudian setelah perlakuan, dilakukan pengamatan pengetahuan atau post-test.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 06 Teluk Pakedai pada tanggal 14 September – 25 September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah kelas IV dan kelas V di SD Negeri 06 Teluk Pakedai. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak

34 orang dari total populasi seluruh siswa 88 orang, dengan pembagian 2 kelompok yaitu kelas IV 15 orang dan kelas V 19 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar kelas IV dan V yang bersekolah di SD Negeri 06 Teluk Pakedai, bersedia menjadi responden, hadir pada saat penelitian berlangsung, tidak dalam keadaan sakit. Kriteria



eksklusi pada penelitian ini adalah pindah sekolah pada saat penelitian.

Data primer meliputi data identitas responden yang bisa didapatkan pada kuesioner yang telah diisi responden dan juga data pengetahuan serta sikap responden yang didapatkan pada kuesioner Pre-test dan Posttest yang telah diisi responden. Data sekunder didapatkan dari pihak SD Negeri 06 Teluk Pakedai terkait jumlah siswa yang ada dikelas IV dan V.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah pengetahuan gizi dan sikap gizi seimbang pada siswa di SD Negeri 06 Teluk Pakedai. Variabel bebas adalah media puzzle tumpeng gizi seimbang.

Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada pengaruh media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi, dan sikap gizi seimbang.

Hasil

Hasil

Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik sampel yang terdapat dalam penelitian ada 3 yaitu jenis kelamin, umur, dan IMT/U dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	67,6
Perempuan	11	32,4
Umur		
9	8	23,5
10	14	41,2
11	9	26,5
12	3	8,8
IMT / U		
Gizi Kurang	5	14,7
Gizi Baik	29	85,3
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki yaitu 67,6% dan umur terbanyak yaitu 10 tahun dengan persentase 41,2%. Sedangkan pada karakteristik sampel berdasarkan kelompok IMT/U sebagian besar yaitu gizi baik dengan persentase 85,3%.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang terdapat pada

penelitian ada 2 yaitu pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu. Dapat dilihat pada tabel 2

Tabel . Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	1	2,9
PNS/TNI	2	5,9
Petani	3	8,8
Dagang/Wiraswasta	1	2,9
Pegawai Swasta	2	5,9
Ibu Rumah Tangga	25	73,5
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ayah yang paling banyak petani dengan persentase 50,0%. Sedangkan pada karakteristik pekerjaan ibu yaitu sebagian besar ada pada ibu rumah tangga dengan persentase 73,5%.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Data Bivariat Pengetahuan

Nilai	Pre-test	Post-test	Selisih
Mean	72,79	81,76	8,97
Std. Deviation	10,884	12,240	1,356
Minimum	50	55	5
Maximum	85	100	15
p-value	0,000		

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil penelitian ini selisih Std. Deviation pre-test 10,884, post-test 12,240 dan selisih yaitu 1,356 dengan p-value 0,000. Setelah didapatkannya hasil p-value tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapatnya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan pada responden di SD Negeri 06 Teluk Pakedai.

Tabel 4. Rank Wilcoxon Pengetahuan

Nilai	N	Mean Rank	Sum of Rank
Negative Ranks	3	8,00	24,00
Positive Ranks	26	15,81	411,00
Ties	5		
Total	34		

Pada Tabel 4 didapatkan bahwa data positive sebanyak 26 orang, data negative sebanyak 3 orang, dan data ties sebanyak 5 orang. Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan ini pada 26 responden mengalami peningkatan nilai, adanya penurunan nilai pada 3 responden, dan 5 responden memiliki nilai yang



salam pada saat sebelum dan sesudah intervensi di SD Negeri 06Teluk Pakedai.

Tabel 5. Analisis Data Bivariat Sikap

Nilai	Pre-test	Post-test	Selisih
Mean	66,18	83,53	17,35
Std. Deviation	13,261	15,547	2,286
Minimum	50	50	0
Maximum	100	100	0
p-value	0,000		

Pada Tabel 5 diketahui hasil penelitian ini selisih Std. Deviation pre-test 13,261, post-test 15,547 dan selisih 2,286 dengan p-value 0,000. Setelah didapatkannya hasil p-value tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapatnya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap sikap pada responden di SD Negeri 06 Teluk Pakedai.

Tabel 6. Rank Wilcoxon Pengetahuan

Nilai	N	Mean Rank	Sum of Rank
Negative Ranks	1	5,50	5,50
Positive Ranks	27	14,83	400,50
Ties	6		
Total	34		

Pada Tabel 6 didapatkan bahwa data positive sebanyak 27 orang, data negative sebanyak 1 orang dan data ties sebanyak 6 orang. Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap sikap gizi seimbang ini pada 27 responden mengalami peningkatan nilai, adanya penurunan nilai pada 1 responden, dan 6 responden memiliki hasil nilai yang sama pada sebelum dan sesudah intervensi di SD Negeri 06 Teluk Pakedai.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng giziseimbang terhadap pengetahuan pada responden di SD Negeri 06 Teluk Pakedai. Dalam artian media puzzletumpeng gizi seimbang ini dapat meningkatkan keterampilan serta ingatan dan memperluas pengetahuan responden, sehingga media puzzle tumpeng gizi seimbang ini lebih cocok untuk digunakan sebagai alat penyampai materi tumpeng gizi seimbang dari media yang lain karenadimainkan secara langsung dengan mengingat sebuah bentuk gambar, kemudian menyusunnya kembali dengan tepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hikmawati Zainab et al., 2016) yang menunjukkan

adanya peningkatan pemberian penyuluhan dengan media puzzleterhadap pengetahuan tentang tumpeng gizi pada anaktaman kanak-kanak secara signifikan dari tingkat rendah ke baik, dengan $p\text{-value} = 0,011$ ($p\text{-value} < 0,05$). Persamaan dapat dilihat dari jenis media, pemilihan materi, dan variabel pengetahuan gizi.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Oktafiani & Sunarti, 2020), hasil menunjukkan adanya ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media puzzle terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dengan menggunakan media puzzle terhadap sikap siswa tentang gizi seimbang. Pengetahuan $p\text{ value}$ (0,000). Artinya terdapat persamaan pada penelitian ini dan penelitian tersebut karena terdapatnya pengaruh padamedia puzzle.

Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng giziseimbang terhadap pengetahuan pada responden di SD Negeri 06 Teluk Pakedai. Dalam artian media puzzletumpeng gizi ini bisa melatih logika dengan mengubah sikap gizi seimbang dengan terhadap responden, sehingga media puzzle tumpeng gizi seimbang ini lebih efektif dibanding media lainnya untuk meningkatkan pentingnyasikap gizi seimbang didalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Liza Safitri Yeni et al., 2021) yang menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dan skor sikap antara kelompokperlakuan dan kelompok kontrol, dengan $p\text{-value} = 0,23$

($p\text{-value} < 0,05$). Terdapat perbedaan yaitu dari segi metode penelitian dan persamaan yaitu dari adanya pengaruh pada sikap siswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Syam et al., 2018) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, jumlah anak yang menyatakan sikap gemar makan ikan yaitu 92,6% dan yang menyatakan tidak gemar makan ikan 7,4%. Setelah dilakukan intervensi promosi gemar makan ikan, jumlah anak yangmenyatakan sikap gemar makan ikan sebanyak 98,1%, sedangkan siswa yang menyatakan sikap tidak gemar makan ikan hanya 1 siswa (1,9%).

Penutup

Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadappengetahuan pada responden di SD Negeri 06 Teluk Pakedai. Ada perbedaan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media puzzle tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan pada responden di SD Negeri 06Teluk Pakedai.

Daftar Pustaka

Arynda, W., Marbun, & Rosmida M. (2017). Improving The Knowledge Of Primary School



- Children On Fourth Grade Students About Vegetables And Fruits And Attraction Of Puzzle Media In SD N Mekarjaya I. *Jurbak Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 08(02), 134–145.
- Hikmawati Zainab, Yasnani Sya'ban, & Abdul Rahim. (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).
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadi Obesitas Pada Anak Sekolah Di SD N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 1, Issue 3).
- Liza Safitri Yeni, Sulistyowati Enik, & Ambarwati Ria.(2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 100–104.
- Maratur Rizqia U, Asrinawaty, & Anggraini S. (2021). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di SDIT Ukhuwah Banjarmasin Tahun 2020*.
- Muchtar Febriana, Rejeki Sri, & Hastian. (2022). Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2), 1–5.
- Nengah S, I. B., A. A. F., Ayu, D. S., E S, H. N., N U, H. A., D, W. A., & Rahem, A. (2020). Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. In *Jurnal Farmasi Komunitas*(Vol. 7, Issue 1).
- Oktafiani, H., & Sunarti, S. (2020). *Pengaruh Media Puzzle Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Kelas IVdi SD Negeri 001 Samarinda Seberang* (Vol. 1, Issue 2).
- Rahmiwati, A., Januar Sitorus, R., Fitri Arinda, D., Utama, F., Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Bagian Gizi dan Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Jl Palembang Prabumulih, F. K., Ogan Ilir, K., & Selatan, S. (2018). Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. In *Online* (Vol. 11, Issue 2). Desember.
- Sartika, Y. (2013). Faktor-faktor Yang berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Pekanbaru tahun 2013 Jurnal kebidanan STIKes Tuanku Tambusai Riau. In *Bibliography*
- Syam, A., Indriasari, R., & Ibnu, in. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *JURNAL TEPAT : Teknologi Terapan Untuk Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 127–136.
- Trinursari Sindi, Sulistiyani, & Yusi Ratnawati Leersia. (2022). Konsumsi, Aktifitas Fisik, Status Gizi Anak Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 234–243.