

Effectiveness of Flip Sheet and Poster Media on Knowledge and Attitudes related to Balanced Nutrition in Elementary School Children at SDN 009 Samarinda

Saydina Ananda^{1*}, Satriani Amiruddin², Dini Indo Virawati³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur

Corresponding Author: Saydina Ananda saydinaananda51@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Balanced Nutrition, Elementary Schoolchildren, Knowledge, Attitude

Received : 05, July

Revised : 10, August

Accepted: 15, September

©2023 Ananda, Amiruddin, Virawati:
This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Nutritional problems in elementary school children are currently still quite high, both over-nutrition and under-nutrition. The prevalence of malnourished children in the world is around 14.3% with the number of children amounting to 95.2 million children. This type of research uses Quasy Experimental with pre-post-test with control group design. In this study there were 104 respondents. Knowledge and attitude data were obtained using a questionnaire. The results showed that there was a significant difference after education was carried out using flip sheets and posters in the experimental group and the control group. The significant knowledge result obtained was a p-value of 0.031 and the significant attitude value was obtained by a p-value of 0.009. By combining flipchart media with other teaching tools in this research, it is believed that it will contribute to further research and enable researchers to create research variables that are different from those currently used.

Efektivitas Media Lembar Balik dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap terkait Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di SDN 009 Samarinda

Saydina Ananda^{1*}, Satriani Amiruddin², Dini Indo Virawati³

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur

Corresponding Author: Saydina Ananda saydinaananda51@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Anak Sekolah Dasar, Pengetahuan, Sikap

Received : 05, July

Revised : 10, August

Accepted: 15, September

©2023 Ananda, Amiruddin, Virawati:

This is an open-access article distributed under the terms of the

[Creative Commons Atribusi 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, baik gizi lebih ataupun gizi kurang prevalensi anak gizi kurang di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak sebanyak 95,2 juta anak. Jenis penelitian ini menggunakan Quasy Experimental dengan pre-post test with control group design. Dalam penelitian ini terdapat 104 responden. Data pengetahuan dan sikap diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan setelah dilakukan edukasi dengan media lembar balik dan poster pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil signifikan pengetahuan diperoleh *p-value* 0,031 dan nilai signifikan sikap diperoleh *p-value* 0,009. Dengan memadukan media flipchart dengan alat ajar lainnya pada penelitian ini diyakini akan memberikan kontribusi pada penelitian selanjutnya dan memungkinkan peneliti membuat variabel penelitian yang berbeda dengan yang digunakan saat ini.

PENDAHULUAN

Pola makan yang dilakukan sehari-hari dengan variasi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi berbagai golongan makanan dalam jumlah yang cukup dan dapat diterima dikatakan gizi seimbang. Selain mengonsumsi makanan lengkap yang kaya nutrisi, seseorang juga harus berupaya menjalani gaya hidup sehat. Hal ini dapat dicapai, misalnya dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memastikan prioritas relaksasi yang memadai (Suhaimi, 2019).

Anak yang duduk di bangku sekolah dasar (usia 7 hingga 12 tahun) berada pada rentang usia yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, mereka mempunyai kebutuhan gizi yang harus dipenuhi dalam jumlah yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembangnya. Namun karena anak pada kelompok usia ini memiliki kebiasaan makan yang buruk, maka mereka memerlukan nutrisi dalam jumlah besar. nutrisi yang tidak dapat dipenuhi secara maksimal. Menurut Setiawan Yahmin dan Dharmawan A.C. (2012), kekurangan konsumsi zat gizi pada masa kanak-kanak dapat menimbulkan berbagai gangguan gizi dan akan berdampak pada prestasi akademik individu.

Ada kemungkinan jadwal makan atau bahkan pola makan anak akan berubah jika ia lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Belum lagi kebiasaan makan yang tidak tepat yang terbentuk sejak usia dini dan terus terbawa di usia tersebut; misalnya anak suka jajan, makanan kurang serat, suka makan dan minum yang manis-manis, dan lain sebagainya. Sebaliknya, orang dewasa memilih makanan tinggi serat dan menikmati hidangan gurih. Oleh karena itu, anak tidak mendapat asupan makanan yang aman dan bergizi seimbang sehingga berujung pada gizi buruk yang pada akhirnya menyebabkan berat badan (BB) rendah, serta sering sakit-sakitan. (2014), Mulyani, dkk.

Prevalensi permasalahan gizi pada siswa sekolah dasar, baik kelebihan maupun kekurangan gizi, saat ini relatif tinggi. Menurut data yang dihimpun World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 tentang prevalensi gizi buruk, diketahui bahwa prevalensi wasting pada anak di seluruh dunia berkisar 14,3%, dengan total 95,2 juta anak mengalami wasting.

Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kalimantan Timur tahun 2016, ditetapkan bahwa status prevalensi gizi anak sekolah dan remaja menurut BMI/U tahun 2016 di Kalimantan Timur berada pada kategori sangat kurus tertinggi sebesar 1,4% terjadi pada usia 16-18 tahun, dan kategori underweight sebesar 13,2% pada usia 5-12 tahun. Informasi tersebut diperoleh dari temuan Riset Kesehatan Dasar Kalimantan Timur tahun 2016.

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2021) dalam penjarangan anak SD di 22 puskesmas yang ada di Samarinda, ditemukan data anak SD dengan kondisi status gizi bermasalah sebanyak 1.095 orang. Di wilayah kerja Puskesmas Karang Asam hasil prevalensi tinggi ketiga dengan kondisi status gizi bermasalah di SDN 009 Samarinda Kecamatan Sungai Kunjang termasuk pada wilayah kerja Puskesmas Karang asam di dapatkan anak sangat gemuk atau obesitas tinggi.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi kepada anak-anak pada saat ini hanya terbatas pada materi gizi yang terdapat pada buku sekolah. Materi tersebut terdapat dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar. (Ramadhani, dkk. 2015).

Pendidikan gizi merupakan upaya yang disengaja untuk meningkatkan status gizi dengan mengubah perilaku yang berhubungan dengan makanan dan gizi, menurut WHO dalam Supriasa (2014). Salah satu metode yang umum dilakukan untuk meningkatkan gizi adalah konseling, khususnya pendidikan gizi di sekolah, yang memiliki sejumlah manfaat, termasuk fakta bahwa anak-anak lebih mudah menerima pembelajaran dibandingkan orang dewasa dan bahwa informasi yang diperoleh dapat menjadi landasan bagi kebiasaan makan di masa depan. Oleh karena itu, peningkatan gizi siswa sekolah dasar khususnya merupakan langkah strategis karena adanya korelasi langsung antara dampaknya dengan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2005).

Untuk meningkatkan kemungkinan dipahaminya informasi yang disampaikan, dilakukan upaya pemberian konseling gizi kepada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan media yang menarik. Merupakan media poster gizi seimbang yang akan menjelaskan suatu permasalahan dengan menampilkan visual yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasannya (Nugrahaeni, Amerta Nutr. 2018). Media ini relatif mudah digunakan dan dapat dipahami dengan baik oleh khalayak sasaran sehingga dapat memperluas pengetahuannya.

Oleh karena itu, pemberian pendidikan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar dapat membantu dalam upaya mengembangkan pengetahuan gizi, menghasilkan perubahan sikap terhadap kesadaran gizi, dan mengurangi gangguan gizi yang ada saat ini. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Media Lembar Balik Dan Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 009 Samarinda".

TINJAUAN PUSTAKA

Gizi Seimbang

Konsep keberagaman pola makan, olah raga, pola hidup bersih, dan menjaga berat badan secara rutin sangat penting untuk diperhatikan agar tidak terjadi permasalahan gizi. Hal ini akan memastikan berat badan tetap normal dan mencegah terjadinya masalah gizi. Penyediaan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh merupakan definisi gizi seimbang. (Peraturan Kemenkes RI, 2014).

Anak Sekolah Dasar

Anak-anak di sekolah dasar melakukan berbagai aktivitas di sekolah sambil belajar serta berinteraksi dengan teman-temannya. Anak mulai menerima orang-orang disekitarnya pada usia ini. Menurut Nasution (Djamarah, 2008). Usia sekolah dasar ditandai dengan awal cerita baru dalam

kehidupan mereka dimana anak memasuki sekolah dasar dan nantinya akan merubah sikap dan perilakunya.

Sikap

Sikap manusia didefinisikan dalam versi yang berbeda oleh psikolog terkemuka. Secara operasional, konsep sikap berarti memuaskan suatu respons terhadap suatu jenis stimulus tertentu, dan pada kenyataannya sikap sering dikaitkan dengan respons sosial dan emosional (Kusumasari, 2015).

Penyuluhan Gizi

Kamus Gizi (Persagi, 2010) mengartikan pendidikan gizi sebagai upaya menguraikan, memanfaatkan, memilih, dan menyiapkan bahan pangan guna meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku makan masyarakat. Memperbaiki pola makan dan kesehatan. Secara umum, metode kelompok digunakan untuk pengajaran gizi.

Media Lembar Balik

Media penyuluhan lembar balik merupakan media yang menyajikan gambar berseri dengan cara membalik-balik gambar tersebut. Media penyuluhan lembar balik digolongkan sebagai media penyuluhan sederhana (Kustiawan, 2016).

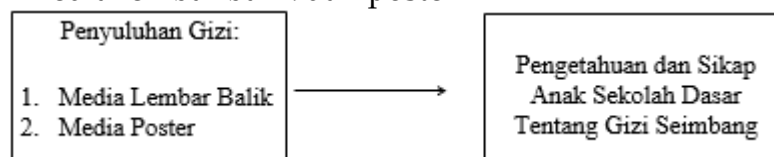
Media Poster

Dengan menggunakan visual yang hampir mereplikasi realitas suatu objek atau skenario, poster dapat digunakan untuk pembelajaran atau konseling guna membantu siswa memvisualisasikan pesan, informasi, atau gagasan yang ingin Anda sampaikan kepada mereka. (Maiyena 2013).

Hipotesis

H_1 = Ada perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang pada saat diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang melalui media lembar balik dan poster

H_0 = Tidak ada perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang pada saat diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang melalui media lembar balik dan poster



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quasy Experimental* desain bentuk *pre-post test with control group design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 110 orang kelas 5 di SDN 009 Samarinda Kecamatan Sungai Kinjang dengan hasil sampel berjumlah 52 siswa siswi. Data diambil melalui wawancara menggunakan kuesioner dan data diperoleh dari data dinas kesehatan, jurnal, buku dan literature. Data diolah menggunakan software komputer dan dianalisis dengan analisa univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN**Gambaran Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Sebelum Diberikan Edukasi Gizi**

Tabel 1. Distribusi Nilai Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	%	<i>Pre-test</i>	%
Baik	31	59,6	22	42,3
Sedang	19	36,5	26	50,0
Kurang Baik	2	3,8	4	7,7
Jumlah	52	100,00	52	100,00

Sumber: *Data primer, 2023*

Berdasarkan tabel 1 diketahui nilai pengetahuan pre-test menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan edukasi mayoritas orang berada pada kategori baik yang diwakili oleh jumlah 31 orang (59,6%), hampir separuhnya berada pada kategori sedang yang diwakili oleh sejumlah 19 orang (36,5%), dan sebagian kecil berada pada kategori kurang baik yang diwakili oleh sejumlah 2 orang (3,8%). Pada kelompok kontrol, sebelum diberikan instruksi, hampir separuh peserta berada pada kategori baik yaitu sebanyak 22 orang (42,3%), separuh peserta berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 26 orang (50,0%), dan sebagian kecil. sebagian kecil berada pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 4 orang (7,7%).

Gambaran Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Tabel 2. Distribusi Nilai Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Post-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik	45	86,5	33	63,5
Sedang	7	13,5	16	30,8
Kurang Baik	0	0	3	5,8
Jumlah	52	100,00	52	100,00

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 2 diatas nilai pengetahuan *post-test* menunjukkan bahwa Pada kelompok eksperimen terdapat 45 orang (86,5%) yang mendapat pendidikan dengan kategori baik, 7 orang (13,5%) dengan kategori sedang, dan 0 orang (0%) yang semuanya mendapat pendidikan dengan kategori rendah. Setelah mengenyam pendidikan, kelompok kontrol mayoritas berjumlah 33 orang atau 63,5 persen berada pada kategori baik; hampir separuhnya berada pada kategori sedang sebanyak 16 orang atau 30,8%; dan sebagian kecil berada pada kategori buruk yaitu tiga orang atau 5,8%.

Gambaran Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Sebelum Diberikan Edukasi Gizi

Tabel 3. Distribusi Nilai Sikap Sebelum Diberikan Edukasi

Sikap	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	%	<i>Pre-test</i>	%
Baik	47	90,4	42	80,8
Kurang Baik	5	9,6	10	19,2
Jumlah	52	100,00	52	100,00

Sumber: *Data primer, 2023*

Berdasarkan tabel 3 di atas, nilai sikap pre-test menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebelum bersekolah, hampir semuanya atau 47 orang (90,4%) berada pada kategori baik dan persentasenya kecil atau 5 orang (9,6%) berada pada kategori kurang baik. Sebelum mengenyam pendidikan, kelompok kontrol berjumlah 42 orang (80,8%) yang secara praktis semuanya berada pada kategori baik dan 10 orang (19,2%) yang berada pada kategori buruk.

Gambaran Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Tabel 4. Distribusi Nilai Sikap Sesudah Diberikan Edukasi

Sikap	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Post-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik	51	98,1	46	88,5
Kurang Baik	1	1,9	6	11,5
Jumlah	52	100,00	52	100,00

Sumber: *Data primer, 2023*

Berdasarkan tabel 4 di atas penilaian sikap post-test menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh pendidikan dengan kategori baik sebanyak 51 orang (98,1%) dan kategori buruk sebanyak 1 orang (1,9%) untuk post-test. Pada kelompok kontrol, hampir seluruh pendidikannya berada pada kategori baik sebanyak 46 orang (88,5%), sedangkan pendidikannya berada pada kategori rendah sebanyak 6 orang (11,5%).

Analisis Perubahan Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Nilai Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Variabel	Kelompok	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih	<i>p-value</i>
Pengetahuan	Eksperimen	72,60	83,65	11,05	0,001
	Kontrol	67,98	77,60	9,62	0,001

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan temuan yang disajikan pada tabel 5, penelitian yang disajikan sebelumnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan

pada kelompok eksperimen dengan p-value 0,001 dan juga terjadi peningkatan pada kelompok kontrol dengan p-value 0,001 di kedua kelompok. Karena nilai p kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah menerima intervensi yang mencakup penggunaan kertas plano dan poster. Skor pre-test awal kelompok eksperimen adalah 72,60, dan skor post-test mereka adalah 83,65. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh peningkatan pengetahuan sebesar 11,05 akibat menerima intervensi berupa flipchart. Skor pre-test awal kelompok kontrol adalah 67,98, dan skor post-test mereka adalah 77,60. Sedangkan pengetahuan individu pada kelompok kontrol meningkat sebesar 9,62 setelah diberikan intervensi berupa poster. Nilai post-test mereka adalah 77,60.

Analisis Perubahan Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 6. Perbedaan Rata-rata Nilai Sikap *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Variabel	Kelompok	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih	<i>p-value</i>
Sikap	Eksperimen	78,08	87,31	9,23	0,001
	Kontrol	75,00	81,92	6,92	0,001

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 6, penelitian yang disajikan sebelumnya menunjukkan peningkatan sikap pada kelompok eksperimen dengan nilai p sebesar 0,001, dan penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan sikap dengan nilai p sebesar 0,001. Karena nilai p kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah menerima intervensi yang berupa kertas plano dan poster. Pada kelompok eksperimen peningkatan sikap terjadi sebesar 9,23 setelah diberikan intervensi berupa lembar balik dari nilai awal *pre test* sebesar 78,08 dan pada *post test* menjadi 87,31. Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 6,92 setelah diberikan intervensi berupa poster dari nilai awal *pre test* sebesar 75,00 dan pada *post test* menjadi 77,60.

Analisis Perbedaan Efektivitas Media Lembar Balik dan Poster Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 7. Hasil Uji mann Whitney

Variabel	Kelompok	<i>Mean rank</i>	<i>P-value</i>
Pengetahuan	Eksperimen	58,81	0,031
	Kontrol	46,19	
Sikap	Eksperimen	59,83	0,009
	Kontrol	45,17	

Sumber: *Data primer, 2023*

Tabel 7 menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memperoleh skor pengetahuan dan sikap yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan data dasar sebelum intervensi (masing-masing p-value 0,031 ± 0,05 dan p-value 0,009 ± 0,05). Oleh karena itu, rata-rata pengetahuan dan sikap kelompok eksperimen

berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol. Ada juga perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan sikap kelompok eksperimen. Oleh karena itu, pemberian pendidikan gizi melalui media flipchart pada kelompok eksperimen memberikan dampak positif, yaitu meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Responden mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar

Menurut penelitian Irnani, Hayda, dan Tiurma Sinaga (2017), setiap kenaikan kekayaan biasanya berdampak langsung terhadap status gizi penduduk.

Kualitas dan kuantitas makanan sangat dipengaruhi oleh pendapatan. Kuantitas dan kualitas pangan umumnya meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat pendapatan. Status gizi seseorang merupakan tolok ukur kesehatan tubuhnya yang ditunjukkan oleh makanan yang dikonsumsinya. Menurut Nuryanto (2014), "status gizi yang cukup mempengaruhi tumbuh kembang anak, dan anak usia sekolah memerlukan gizi yang cukup untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Asupan makanan yang baik dapat mempengaruhi fokus dan bakat kognitif, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik anak di sekolah. Menurut Suryanto & Supaati (2021) laki-laki dan perempuan memiliki jumlah jaringan lemak yang berbeda, sedangkan anak perempuan dan laki-laki memiliki jumlah ketebalan lipatan kulit yang berbeda—perempuan lebih tebal dibandingkan laki-laki. Para peneliti telah memperhatikan bahwa anak perempuan seringkali terlihat lebih berat dibandingkan anak laki-laki. Berat badan dan tinggi badan anak perempuan dan laki-laki akan dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut di atas, yang juga berdampak pada kondisi gizinya.

Para peneliti percaya bahwa sejumlah faktor berkontribusi pada anak usia sekolah untuk memiliki status gizi yang tepat. Salah satunya adalah pola makan anak yang sehat, asupan makanan seimbang, dan frekuensi makan teratur yaitu tiga kali sehari. Selain itu, orang tua yang menghargai perlunya pola makan seimbang berperan dalam mempengaruhi kondisi gizi normal anak. Status gizi anak dipengaruhi oleh kedua jenis kelamin, meskipun perempuan lebih sering menjadi sasaran pertumbuhan pesat, yang berdampak pada status gizi perempuan.

2. Gambaran Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar sebelum Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sulistyoningsih (2011) melalui edukasi masyarakat tentang perlunya menjaga pola makan sehat melalui berbagai media yang berbeda. Berdasarkan temuan penyelidikan ini, salah satu responden memiliki skor terendah yaitu 7 dan salah satu responden memiliki skor tertinggi yaitu 93 dengan skor rata-rata 43,38. Edukasi diberikan kepada responden secara acak. Namun terdapat dua responden yang memperoleh skor terendah yaitu 47 dan lima responden yang memperoleh skor tertinggi yaitu 100 dengan rata-rata skor 83,53. Sesuai dengan apa yang

ditemukan Agnesia dalam penyelidikannya (2019), jumlah informasi yang diperoleh setelah pengujian putaran pertama adalah 33,2. Setelah penyampaian materi konseling, rata-rata nilai post test peserta adalah 65,5. Berdasarkan temuan ini, jelas bahwa rata-rata tingkat pengetahuan yang diperoleh peserta tes setelah menerima konseling pasca tes jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang diperoleh peserta tes sebelum menerima konseling dengan selisih 32,3.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sofianita dan Meiytriani (2018) yang menemukan bahwa dari 35 responden, 16 remaja (45,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 19 remaja (54,3%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Sofianita dan Meiytriani (2018). Temuan yang terlihat di sini diperoleh dari evaluasi yang dilakukan sebelum ujian. Selain itu, berdasarkan temuan posttest, pemberian materi penyuluhan yang memuat informasi pola makan seimbang dalam rangka menambah pengetahuan diberikan kepada sebanyak 35 responden dengan tingkat keberhasilan 100%.

Peningkatan pengetahuan terhadap materi atau objek penyuluhan pada gizi seimbang. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan yaitu melalui media lembar bolak balik dan poster mengikuti kegiatan edukasi gizi seimbang. Penyuluhan dalam hal ini tidak lepas dalam hal media promosi karena mudah dipahami.

Peneliti berasumsi sebelum diberikan edukasi pada pengetahuan gizi seimbang responden dengan kategori cukup hal ini dikarenakan responden belum pernah mendapatkan informasi tentang pengetahuan gizi seimbang sehingga pada saat pre test responden belum memahaminya.

3. Gambaran Pengetahuan mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar Sesudah diberikan Edukasi Gizi

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang D & Stewart D (2012) menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 31,6% memiliki pemahaman yang kuat sebelum menerima instruksi gizi. Setelah dilakukan penyuluhan gizi, persentase responden yang berpengetahuan tinggi meningkat menjadi 86,8%. Pendidikan, pengalaman langsung dengan orang lain atau diri sendiri, media, lingkungan, dan komunikasi massa semuanya berdampak pada pertumbuhan pengetahuan itu sendiri (Notoadmojo, 2012).

Permasalahan gizi dapat timbul dari pola dan perilaku makan yang tidak teratur, yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran gizi. Tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku anak mengenai kebiasaan makannya dapat dipengaruhi melalui program pendidikan gizi. Pendidikan gizi juga dapat meningkatkan hasil tes sikap dan pengetahuan. Hasil penelitian Nuryanto menunjukkan bahwa pendidikan gizi berdampak terhadap tingkat kesadaran gizi siswa sekolah dasar (SD) (Sherman J, 2007).

Peneliti berpendapat bahwa media yang dapat menarik perhatian siswa untuk mendengarkan pesan yang diberikan inilah yang memberikan kontribusi penelitian dalam pemahaman siswa. Pembelajaran yang diberikan berupaya untuk mengembangkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang sehingga

dapat menjaga status gizi sehat. Banyaknya kalori dan protein yang dikonsumsi dipengaruhi oleh peningkatan pemahaman gizi. Perubahan rata-rata konsumsi kalori dan protein dipengaruhi oleh pendidikan gizi.

4. Gambaran Sikap mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar Sebelum diberikan Edukasi Gizi

Berbagai media yang digunakan dalam penelitian ini, termasuk media pendidikan gizi dalam bentuk poster, pamflet, dan booklet, mungkin berkontribusi terhadap perubahan sikap tersebut. Salah satu kelemahan dalam meningkatkan keinginan anak sekolah untuk mengikuti program pendidikan gizi adalah jangkauan media. Selain itu, cara media menyajikannya dan konsistensi penerimaannya melalui konseling atau pendidikan gizi juga penting. Bermain sambil belajar Bermain mungkin merupakan teknik pendidikan yang berguna untuk mengajarkan anak-anak kebiasaan makan yang sehat sepanjang tahun-tahun pembentukan mereka. (Mustikaningsih, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden masih memiliki kategori yang kurang baik dikarenakan responden belum pernah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang sehingga sikap responden sebelum diduksi sebagian besar kategori kurang baik.

5. Gambaran Sikap mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar Sesudah diberikan Edukasi Gizi

Kecenderungan seseorang untuk setuju atau tidak setuju terhadap suatu pernyataan tentang pangan dan gizi dikenal dengan sikap gizi. Sikap anak akan membaik karena mendapat lebih banyak informasi gizi, yang juga berdampak pada kebiasaannya memilih makanan dan jajanan bergizi. Reaksi atau tanggapan terhadap suatu stimulus atau barang yang belum disediakan disebut sikap. Dalam menentukan sikap ini, pandangan dan keyakinan seseorang memegang peranan penting. Termasuk di dalamnya adalah pendidikan gizi yang diberikan, yang menyatakan bahwa sikap bukanlah sesuatu yang alamiah melainkan dibangun dan diajarkan selama masa pertumbuhan seseorang dalam batas-batas objeknya. (2011) (Sulistyoningsih).

Peneliti berpendapat bahwa perubahan sikap responden yang sedang meningkat kemungkinan disebabkan oleh pengetahuan responden yang secara umum baik, sehingga menghasilkan respon yang baik terhadap salah satu unsur yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang, yaitu media. Penggunaan media memudahkan pemahaman informasi.

6. Analisis Perubahan Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar

Praktik gizi, pendidikan, dan pengetahuan semuanya saling terkait. Anak-anak usia sekolah menerima pengajaran gizi yang penting untuk meningkatkan pemahaman gizi mereka. Pemahaman gizi siswa sekolah dasar sebelum mendapat penyuluhan gizi sudah cukup. Setelah mendapat intervensi

gizi berupa pendidikan gizi selama dua bulan, anak usia sekolah mengalami peningkatan pengetahuan gizi ke kategori baik.

Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui, dan seseorang hanya dapat mengetahui sesuatu melalui pengindraannya. Lima indera manusia – penglihatan, penciuman, rasa, dan sentuhan – digunakan untuk penginderaan. Manusia mempelajari banyak hal melalui mata dan pendengarannya. Notoatmodjo tahun 2012.

Metode atau metodologi yang digunakan dalam penyampaian pendidikan gizi merupakan aspek terakhir yang mempengaruhi pemahaman subjek terhadap gizi. Konseling merupakan proses pembelajaran dengan tujuan mengubah ketidaktahuan menjadi pengetahuan. pemanfaatan media dalam konseling mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan tidak memanfaatkan hal lain. Poster adalah suatu tampilan visual yang jelas, menarik perhatian, dan indah yang bertujuan untuk menarik perhatian orang yang melihatnya. (Renata & Dewajanti, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa terjadinya peningkatan pada pengetahuan dipengaruhi oleh adanya bantuan media poster dan lembar balik berupa gambar yang menarik memudahkan responden mengingat dan membaca materi yang telah diberikan.

7. Analisis Perubahan Sikap mengenai Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar

Konseling berusaha meningkatkan sikap seseorang terhadap suatu objek di samping menambah pengetahuan. Reaksi tertutup seseorang terhadap suatu rangsangan atau benda tertentu disebut dengan sikapnya. Respons ini sudah mencakup komponen opini dan emosi yang penting (misalnya senang atau sedih, setuju atau tidak setuju, baik atau buruk, dll). Menurut Notoatmodjo (2012), sikap dapat juga merupakan suatu sindrom atau sekelompok gejala yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu stimulus atau objek. Akibatnya, suatu sikap mungkin melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan faktor psikologis lainnya.

Reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau barang yang masih bersifat tertutup adalah pendekatan konseling melalui media poster. Sikap jangka panjang tidak bisa diamati; sebaliknya, hal tersebut hanya dapat diprediksi dari perilaku tertutup. Menurut Notoatmodjo (2012), sikap sesungguhnya mewakili konotasi respon emosional terhadap rangsangan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tersedia metode pengukuran sikap langsung dan tidak langsung. Poster merupakan salah satu media yang banyak digunakan dalam konseling untuk mengubah pandangan masyarakat.

Sesuai dengan Mayang & Rafiony (2020), sikap mengacu pada kepercayaan pelanggan terhadap banyak fitur dan keunggulan suatu barang serta sentimen mereka terhadapnya, terlepas dari suka atau tidak. Pengalaman pribadi, pengaruh orang terdekat, budaya, media, lembaga pendidikan, dan organisasi keagamaan merupakan elemen yang berdampak pada sikap, begitu pula pertimbangan emosional.

Peneliti percaya bahwa setelah menerima instruksi nutrisi melalui media, pemirsa akan mencerna dan memahami pesan tersebut. Sikap

responden telah berubah dan mereka kini lebih peduli terhadap pengembangan kebiasaan makan sehat. Proses perubahan Pengetahuan-Sikap-Tindakan adalah bagaimana, pada prinsipnya, perubahan perilaku atau adopsi perilaku baru terjadi. Sejumlah penelitian telah menunjukkan hal ini, namun penelitian lain juga menunjukkan bahwa proses ini tidak selalu seperti yang dijelaskan di atas; kenyataannya, hal sebaliknya terjadi dalam kehidupan nyata.

8. Analisis Perbedaan Efektivitas Pendidikan Gizi mengenai Media Lembar Balik dan Media Poster terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa mendidik masyarakat tentang gizi melalui penggunaan flip chart dan poster meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka. Namun, instruksi nutrisi dalam lembar flip-sheet memberikan nilai yang lebih baik dalam hal perluasan pengetahuan. Hal ini agar responden dapat menyerap secara efektif informasi yang diberikan karena pendidikan gizi menggunakan teknik dan media yang sesuai bagi responden. menurut Tuzzahroh (2015).

Menurut Siregar & Sondang (2014), informasi gizi mempunyai peranan penting dalam perkembangan kebiasaan atau pola makan seseorang karena mempengaruhi keputusan seseorang mengenai jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Seseorang yang berpengetahuan luas tentang gizi akan mempertimbangkan nilai gizi dari setiap makanan yang dikonsumsinya.

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil uji statistik dengan uji Paired t-test diketahui bahwa penggunaan poster atau kartu gizi untuk mengajarkan gizi dapat meningkatkan pengetahuan responden dan penggunaan poster untuk promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. 2016 (Norviatin, Awal).

Kemampuan untuk memasukkan tujuan primer, sekunder, dan tersier ke dalam satu kampanye promosi kesehatan dianggap sebagai manfaat media ini oleh para peneliti. Dalam rangka evaluasi dan pencatatan pengelolaan program yang telah dan akan dilaksanakan, penggunaan flip sheet yang interaktif dapat memenuhi aspek keterlibatan masyarakat (target primer), memudahkan petugas dalam menyampaikan pesan (target sekunder), dan mampu memberikan masukan bagi pengambil kebijakan (sasaran tersier).

Flip sheet berguna sebagai alat pengajaran pendidikan mengenai masalah kesehatan masyarakat, sementara poster harus mampu mengkomunikasikan informasi atau pesan dengan cepat dan efektif kepada para responden. Anda harus memilih salah satu informasi untuk dijadikan elemen kunci karena waktu membacanya sangat sedikit, yaitu aspek yang paling mendominasi dan memiliki kekuatan paling eye catching. Tidaklah tepat menggunakan poster untuk mengkomunikasikan informasi secara mendalam dan panjang lebar.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas Media Lembar Balik Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terkait Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 009 Samarinda” maka dapat disimpulkan:

1. Gambaran rata-rata usia pada kelompok eksperimen terbanyak berusia 10-11 tahun sebanyak 40 orang. Pada kelompok kontrol terbanyak berusia 10-11 tahun sebanyak 31 orang. Pada karakteristik jenis kelamin menunjukkan pada kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang. Pada kelompok kontrol setengah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 orang dan setengah berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang.
2. Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi melalui media lembar balik dan poster pada kelompok eksperimen sebelum diberikan edukasi dengan kategori baik sebanyak 31 orang. Pada kelompok kontrol dengan kategori sedang sebanyak 26 orang.
3. Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi gizi melalui media lembar balik dan poster pada kelompok eksperimen sesudah diberikan edukasi dengan kategori baik sebanyak 45 orang. Pada kelompok kontrol dengan kategori baik sebanyak 33 orang.
4. Sikap responden sebelum diberikan edukasi gizi pada kelompok eksperimen dengan kategori baik sebanyak 47 orang. Pada kelompok kontrol dengan kategori baik sebanyak 42 orang.
5. Sikap responden sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok eksperimen dengan kategori baik sebanyak 51 orang. Pada kelompok kontrol dengan kategori baik sebanyak 46 orang.
6. Terdapat perubahan pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok eksperimen (*p-value* 0,001) dan kelompok kontrol (*p-value* 0,001).
7. Terdapat perubahan sikap siswi mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada kelompok eksperimen (*p-value* 0,001) dan kelompok kontrol (*p-value* 0,001).
8. Ada perbedaan yang signifikan setelah dilakukan edukasi dengan media lembar balik dan poster pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil signifikansi pengetahuan diperoleh (*p-value* 0,031) dan sikap diperoleh (*p-value* 0,009).

PENELITIAN LANJUTAN

Periode penelitian yang dipersingkat terlalu singkat oleh pihak sekolah, hal ini merupakan salah satu kelemahan penelitian. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperpanjang waktu penelitian yang saat ini belum mencukupi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ditujukan terhadap kepala sekolah dan para guru SDN 009 Samarinda Sungai Kunjang, para dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim yang telah memberikan dukungan materil dan immaterial dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumasari, R. N. (2015). Lingkungan sosial dalam perkembangan psikologis anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, II(1), 32–38.
- Kustiawan, U. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Malang: Gunung Samudera.
- Maiyena, S. (2013). *Pengembangan Media Poster Berbasis Pendidikan Karakter untuk Materi Global Warming*. *Jurnal Materi dan Pembelajaran Fisika*, 3(1), 18-26.
- Mayang Sari, E., & Rafiony, A. (2020). *Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Siswa Sman 1 Pontianak*. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1).
- Mustikaningsih. Diana. dkk. (2019). *Efektivitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar*, 7(1).
- Norviatin, Dini. (2016). *Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Media Poster Dan Lembar Balik terhadap Peningkatan Pengetahuan, Perilaku dan Sikap Gizi Seimbang di Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka*. *Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon*.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrahaeni, D. E. (2018). Pencegahan Balita Gizi Kurang Melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi. *Amerta Nutrition*, 2(1), 113.
- Nuryanto. (2014) “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar”. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 121.
- Sofianita NI, Meiyetriani E, Arini FA. (2018). *Interoensi pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik anak-anak sekolah*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Sulistyoningsih H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta; Graha Ilmu.

- Suryanto, H., & Supaati. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah*. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 78-84.
- Tuzzahroh, F. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media lembar balik, Poster dan Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta*. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009.
- Wahdini., (2012) *Pengaruh Penyuluhan oleh Tenaga Pelaksana Gizi dengan metode Media Poster dan Lembar Balik terhadap Perilaku Gizi Seimbang di Kecamatan Tanjung Beringin Sumatera Utara*
- Wang D, Stewart D, Wang D, Stewart D. (2012). *The Implementation And Effectiveness Of School - Based Nutrition Promotion Programmes Using A Health - Promoting Schools Approach : A Systematic Review Review Article The Implementation And Effectiveness Of School-Based Nutrition Promotion Programmes Using A Health-Promoting Schools Approach : A Systematic Review*.
- Yudha, E., & Dkk. (2014). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi*. *Jurnal Abdimas*, 1(1), 98-104