

**PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MEDIA PROMOSI PUZZLE GIZI
TERHADAP PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V
DI SD NEGERI 06 POASIA KOTA KENDARI TAHUN 2016**

Zainab Hikmawati¹ Yasnani² Abdul Rahim Sya'ban³
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo¹²³
zainabhikmawati210@gmail.com¹ yasnani_rahabuddin@yahoo.com² abdulstikesmw@yahoo.co.id³

ABSTRAK

Masalah gizi timbul akibat perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizinya. Bila konsumsi selalu kurang gizinya maka seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya melebihi kecukupan gizinya maka yang bersangkutan akan menderita gizi lebih. Desain perubahan perilaku terencana sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tindakan terhadap gizi seimbang, salah satunya adalah permainan puzzle gizi. Permainan ini memuat 13 pesan dasar gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) gizi seimbang sebelum dan sesudah perlakuan pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pra-Eksperimental* dengan desain *One Group Pre test - Post test Design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016 yang berjumlah 67 orang, tehnik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 49 responden. Namun, dalam pelaksanaannya 6 responden berhalangan hadir karena izin, sehingga jumlah sampel adalah 43 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi. Analisis data menggunakan uji *McNemar*. Hasil penelitian, ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan siswa meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang gizi seimbang, yaitu pengetahuan $p\text{ value } (0,001) < \alpha (0,05)$, sikap $p\text{ value } (0,019) < \alpha (0,05)$, dan tindakan siswa $p\text{ value } (0,016) < \alpha (0,05)$.

Kata Kunci: Perilaku gizi seimbang, Permainan puzzle gizi, Siswa sekolah dasar.

**THE EFFECT OF NUTRITIONAL PUZZLE GAME ILLUMINATION AS PROMOTION MEDIA TOWARD
BEHAVIOR OF BALANCED NUTRITION IN THE FIFTH GRADE'S STUDENTS
OF SD NEGERI 06 POASIA KENDARI IN 2016**

ABSTRACT

Nutritional problems arises the consequence of wrong nutritional behavior of someone, it is the imbalance between nutrient intake with nutritional adequacy. If the nutritional intake is always less then that person will be malnutrition, otherwise if it is over then will be overweight or obesity. Design of changes of planned behavior is needed to enhance students' ability to take action on balanced nutrition, one of them is a nutritional puzzle game. This game contains 13 basic message of balanced nutrition. The purpose of this study was to determine the effect of nutritional puzzle game illumination as a promotion media toward behavior of balanced nutrition (knowledge, attitude and action), before and after treatment in the fifth grade's students of SD Negeri 06 Poasia Kendari in 2016. Type of this study was Pre-experimental with One Group Pre test - Post test design. The population of this study were students in the fifth grade of SD Negeri 06 Poasia Kendari in 2016, total of them were 67 people. Sampling technique is Purposive sampling with sample as many as 49 respondents, but in reality 6 respondents did not attend because of permissions, so the sample size were 43 respondents. Collecting of data using questionnaire was given to the respondents before and after nutritional puzzle game illumination as a promotion media. Data analysis using the McNemar test. In the results of this study, there was influence of nutritional puzzle game illumination as promotion media which was given to students to improve their knowledge, attitude and action about balanced nutrition, they were knowledge ($p\text{ value}=0,001$), attitude ($p\text{ value}=0,019$) and action of students ($p\text{ value}=0,016$).

Keywords: Behavior of balanced nutrition, Nutritional puzzle game, Students of elementary school.

PENDAHULUAN

Menurut World Bank (2015) 8,4 juta anak di Indonesia mengalami stunting dan malnutrisi kronis. Stunting bisa mengurangi produktivitas seseorang dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular⁽¹⁾.

Permasalahan gizi yang dihadapi anak-anak Indonesia tidak hanya masalah kurang gizi, namun masalah gizi lebih sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7%, terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek, prevalensi kurus (menurut IMT/U) adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus serta, gemuk masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) (8,0%)⁽²⁾. Di Kota Kendari prevalensi sangat kurus pada anak usia 5-12 tahun yaitu 4,8%, kurus 10%, dan gemuk (8,2%)⁽³⁾.

Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia dimasa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak merupakan salah satu upaya yang penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa. Kualitas hidup anak dapat dilihat kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik dan merupakan salah satu indikator pembangunan. Status gizi anak merupakan satu dari delapan tujuan yang akan dicapai dalam *Millenium Development Goals (MDGs)* 2015 yang di adopsi dari PBB Tahun 2000⁽⁴⁾.

Sumber daya manusia yang berkualitas sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Gizi menjadi bagian sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Oleh sebab itu, gizi menjadi salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang baik pada anak-anak perlu mendapatkan perhatian lebih karena ketika status gizi anak buruk dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berfikir dan tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja pada masa dewasa⁽⁵⁾.

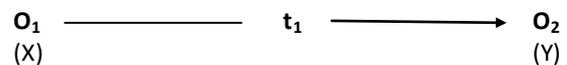
Masalah gizi timbul akibat perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizinya. Bila konsumsi selalu kurang gizinya maka seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya melebihi kecukupan gizinya maka yang bersangkutan akan menderita gizi lebih. Akibat dari masalah gizi ganda ini penyakitpun dapat timbul menyertai penderita gizi lebih atau kurang. Masalah gizi ganda tidak hanya terdapat di beberapa negara maju tetapi gejalanya malah

tampak juga di negara berkembang termasuk Indonesia⁽⁶⁾.

Sekolah Dasar Negeri 06 Poasia memiliki siswa terbanyak dibandingkan dengan sekolah dasar lainnya. Namun, berdasarkan pengamatan secara fisik masih banyak siswa yang mengalami wasting, selain itu jarak sekolah yang cukup jauh membuat beberapa siswa tidak sempat sarapan karena takut telat dan masih ada siswa yang mengeluh tingkat konsentrasi menurun ketika belajar. Bertitik tolak kepada hal tersebut dinilai perlu dilakukan suatu upaya untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada para pelajar mengenai gizi seimbang dalam bentuk media permainan puzzle gizi yang diharapkan akan lebih berhasil. Dari uraian latar belakang tersebut, maka dapat ditarik rumusan masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) gizi seimbang pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pra-Eksperimental dengan menggunakan rancangan *One Group Pre test – Post test Design* dengan kelompok perlakuan berperan sebagai kontrol atas dirinya sendiri⁽⁷⁾.



Keterangan :

O_1 = pengamatan sebelum perlakuan

O_2 = pengamatan setelah perlakuan

t_1 = masa intervensi

$Y-X$ = pengaruh perlakuan

X = nilai pengamatan sebelum perlakuan

Y = nilai pengamatan sesudah perlakuan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas V SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016 yang berjumlah 67 orang. Teknik Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 49 orang. Namun, dalam pelaksanaannya 6 responden berhalangan hadir karena izin, sehingga jumlah sampel adalah 43 responden.

Pegumpulan data terdiri data primer dan data sekunder. Untuk data primer terdiri dari karakteristik responden, pengetahuan, sikap dan tindakan siswa diperoleh melalui angket dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data gambaran umum SD Negeri 06 Poasia yang diperoleh dari sekolah.

HASIL

Karakteristik Responden

Umur

Responden dalam penelitian ini adalah anak Sekolah Dasar kelas V berumur 10 tahun yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin pada Siswa/siswi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persen (%)
1	Laki-laki	24	55,8
2	Perempuan	19	44,2
Total		43	100

Tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa dari 43 responden yakni yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 24 orang (55,8%), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 orang (44,2%).

Analisis Univariat

Pengetahuan Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

Pengetahuan	Hasil			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	19	44,2	38	88,4
Kurang	24	55,8	5	11,6
Total	43	100	43	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 43 responden, siswa yang berpengetahuan cukup pada saat pre test adalah sebanyak 19 responden (44,2%) dan pada saat post test bertambah menjadi 38 responden (88,4%). Sedangkan siswa yang berpengetahuan kurang pada saat pre test adalah sebanyak 24 responden (55,8%) dan pada saat post test berkurang menjadi 5 responden (11,6%).

Sikap Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Sikap Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

Sikap	Hasil			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Positif	26	60,5	37	86,0
Negatif	17	39,5	6	14,0
Total	43	100	43	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 43 responden, siswa yang memiliki sikap positif pada saat pre test adalah sebanyak 26 responden (60,5%) dan pada saat post test bertambah menjadi 37 responden (86,0%). Sedangkan siswa yang memiliki sikap negatif pada saat pre test adalah sebanyak 17 responden (39,5%) dan pada saat post test berkurang menjadi 6 responden (14,0%).

Tindakan Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Tindakan Siswa/siswi Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

Tindakan	Hasil			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	5	11,6	12	27,9
Buruk	38	88,4	31	72,1
Total	43	100	43	100

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa dari 43 responden, siswa yang memiliki tindakan baik pada saat pre test adalah sebanyak 5 responden (11,6%) dan pada saat post test bertambah menjadi 12 responden (27,9%). Sedangkan siswa yang memiliki tindakan buruk pada saat pre test adalah sebanyak 38 responden (88,4%) dan pada saat post test berkurang menjadi 31 responden (72,1%).

Analisis Bivariat
Pengetahuan Siswa

Tabel 5. Hasil Uji Mc Nemar Pengetahuan Responden Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

		Pengetahuan (Post Test)		Total	p value
		Kurang	Cukup		
Pengetahuan (Pre Test)	Kurang	n	0	24	0,001
		%	.0	55.8	
	Cukup	n	5	14	
		%	11.6	32.6	
Total	n	5	38	43	
	%	11.6	88.4	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap 43 responden, diperoleh data 19 responden memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang dan 24 responden memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, ternyata dari 43 siswa tersebut diperoleh 38 responden memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang dan 5 responden memiliki pengetahuan yang kurang.

Dari 38 responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang, responden yang memiliki pengetahuan cukup baik sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi sebanyak 14 responden dan yang memiliki pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah menjadi

Sikap Siswa

Tabel 6. Hasil Uji Mc Nemar Sikap Responden Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

		Sikap (Post Test)		Total	p value
		Negatif	Positif		
Sikap (Pre Test)	Negatif	n	2	15	0,019
		%	4.7	34.9	
	Positif	n	4	22	
		%	9.3	51.2%	
Total	n	6	37	43	
	%	14.0	86.0	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap 43 responden, diperoleh data 26 responden memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang dan 17 responden memiliki sikap yang negatif. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, ternyata dari 43 responden tersebut diperoleh 37 responden memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang dan 6 responden memiliki sikap yang negatif.

cukup setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi ada sebanyak 24 responden. Dan dari 5 responden yang memiliki pengetahuan kurang terdiri atas 0 responden tetap memiliki pengetahuan kurang baik sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang dan 5 responden memiliki pengetahuan cukup sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah menjadi kurang setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi.

Analisis dengan uji Mc Nemar diperoleh p value (0,001) < α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan responden tentang gizi seimbang di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016.

Dari 37 responden yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang diperoleh data responden yang memiliki sikap yang positif baik sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi sebanyak 22 responden dan yang memiliki sikap negatif sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah menjadi positif setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi ada sebanyak 15 responden.

Dan dari 6 responden yang memiliki sikap negatif terdiri atas 2 responden tetap memiliki sikap negatif baik sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang dan 4 responden memiliki sikap positif sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah

menjadi negatif setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi.

Analisis dengan uji Mc Nemar diperoleh p value (0,019) < α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap sikap responden tentang gizi seimbang di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016.

Tindakan Siswa

Tabel 7. Hasil Uji Mc Nemar Tindakan Responden Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016

		Tindakan		Total	p value	
		(Post Test)				
		Buruk	Baik			
Tindakan (Pre Test)	Buruk	n	31	7	38	0,016
		%	72.1	16.3	88.4	
	Baik	n	0	5	5	
		%	.0	11.6	11.6	
Total		n	31	12	43	
		%	72.1	27.9	100	

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap 43 responden, diperoleh data 5 responden memiliki tindakan baik terhadap gizi seimbang dan 38 responden memiliki tindakan yang buruk. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, ternyata dari 43 siswa tersebut diperoleh 12 responden memiliki tindakan baik terhadap gizi seimbang dan 31 responden memiliki tindakan buruk.

Dari 12 responden yang memiliki tindakan positif terhadap gizi seimbang, responden yang memiliki tindakan baik pada saat sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi sebanyak 5 responden dan yang memiliki tindakan buruk sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah menjadi baik setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi ada sebanyak 7 responden. Dan dari 31 responden yang memiliki tindakan buruk terdiri atas 31 responden tetap memiliki tindakan buruk baik sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang dan 0 responden memiliki tindakan baik sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi.

Analisis dengan uji Mc Nemar diperoleh p value (0,016) < α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap tindakan responden tentang gizi seimbang di SD Negeri 06 Poasia Tahun 2016.

DISKUSI

Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Pada Responden Tentang Gizi Seimbang

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi yang dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan (kontrol) berupa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, dimana kelompok ini diberi pre test dan post test untuk mengukur tingkat keberhasilan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan. Pemberian puzzle gizi ini bertahap dalam 3 kali intervensi selama 21 hari. Intervensi dilakukan di ruang kelas V SD Negeri 06 Poasia, hal ini karena seluruh responden bersekolah di tempat tersebut.

Dalam prosesnya, penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang pada responden diberikan dengan menggunakan media promosi puzzle gizi kemudian sesi tanya jawab pada akhir pertemuan. Puzzle gizi diberikan kepada tiap kelompok responden sebagai media promosi gizi. Puzzle gizi yang dibagikan berisi informasi mengenai 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang.

Pemberian penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi pada responden dalam upaya mengenalkan gizi seimbang yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah adanya intervensi penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi. Seperti yang terlihat pada tabel 5, dari data yang diperoleh bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap 43 responden, diperoleh data 19

responden memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, ada 5 responden yang berubah pengetahuan dari cukup menjadi kurang, hal ini dikarenakan pada saat diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi sebagian responden tidak sepenuhnya bekerjasama bersama kelompoknya dalam menyusun puzzle gizi dan juga bersikap apatis.

Terdapat 24 responden yang pengetahuannya meningkat dari kategori kurang menjadi cukup. Peningkatan pengetahuan responden dikarenakan adanya kemauan dalam dirinya untuk mengetahui perlunya gizi seimbang, selain itu media pembelajaran yang digunakan memberikan motivasi dan pengaruh psikologis untuk responden. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan puzzle gizi. Pemberian informasi dengan permainan puzzle gizi yang menarik dan suasana yang menyenangkan dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan.

Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Permainan puzzle gizi ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik terhadap gizi seimbang⁽⁸⁾.

Berkaitan dengan hal tersebut, penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang merupakan hal yang masih baru. Pada penelitian lainnya⁽⁹⁾ digunakan metode game puzzle untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang. Hasil dari penelitian tersebut bahwa, ada peningkatan pengetahuan 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

Setelah mendapatkan informasi terkait 13 pesan gizi seimbang yang tadinya tidak begitu memahami isi dari pesan tersebut, kini menyadari betapa pentingnya gizi seimbang tersebut. Pengetahuan tentang gizi seimbang menjadi sangat penting untuk diketahui oleh para siswa guna mendorong untuk berperilaku gizi seimbang.

Sikap Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Pada Responden Tentang Gizi Seimbang

Pembentukan sikap seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi pendidikan dan agama serta faktor emosi dalam diri⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6, terlihat bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan berdampak positif pada peningkatan sikap responden terhadap gizi seimbang. Hal ini terbukti bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi diperoleh data 17 responden memiliki sikap yang berkategori negatif. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, yang memiliki sikap kategori negatif sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dan berubah menjadi kategori positif setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi ada sebanyak 15 responden.

Peningkatan sikap yang terjadi pada responden kemungkinan disebabkan oleh pengetahuan yang peroleh mampu memunculkan pemahaman dan keyakinan terhadap kebutuhan mereka sebagai seorang responden yang memang harus memiliki perilaku (pengetahuan, sikap dan tindakan) gizi seimbang. Selain itu, perubahan sikap responden setelah dilakukan intervensi dikarenakan media promosi puzzle gizi yang digunakan ini mudah dimengerti dan menyenangkan tidak hanya menambah pengetahuan tapi juga berpengaruh pada sikap responden dan akan termotivasi untuk bersikap gizi seimbang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap sikap responden tentang gizi seimbang.

Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Individu yang bersangkutan harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diterima sebagai stimulus.

Sikap positif yang dimaksud oleh peneliti adalah responden memiliki pendapat yang sesuai kriteria peneliti yaitu responden yakin akan pentingnya gizi seimbang dan menjaga pola makan seimbang. Responden yang masih mempunyai sikap negatif diakhir penelitian, bisa disebabkan karena interpretasi mereka dengan pertanyaan sikap yang kurang tepat.

Seperti yang terlihat pada tabel 6, dari data yang diperoleh bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap 43 responden, diperoleh data 26 responden memiliki sikap positif tentang gizi

seimbang. Setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi, ada 4 responden yang berubah sikap dari positif menjadi negatif. Penurunan nilai sikap dipengaruhi oleh komponen kognitif atau pengetahuan siswa yang kurang sehingga mempengaruhi persepsi siswa mengenai gizi seimbang. Tidak hanya pengetahuan saja yang memberikan pengaruh terhadap perubahan sikap. Namun, perasaan setuju dan tidak setuju responden terhadap suatu pernyataan juga memberikan pengaruh. Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif.

Sejalan dengan penelitian lainnya⁽¹¹⁾ pendidikan kesehatan dengan alat permainan edukatif ular tangga merubah sikap dalam pemilihan jajanan sehat pada siswa kelas IV di SDN Sawotratap III Gedangan Sidoarjo.

Tindakan Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Pada Responden Tentang Gizi Seimbang

Promosi kesehatan dalam arti pendidikan, secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi⁽¹²⁾.

Berdasarkan Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tindakan setelah pemberian penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi. Walaupun pada saat post test masih terdapat 31 responden yang tetap bertindak buruk. Masih buruknya tindakan responden terhadap gizi seimbang mungkin disebabkan oleh pemahaman responden yang masih kurang mengenai gizi seimbang itu sendiri. Dari proses tanya jawab yang dilakukan, beberapa responden masih belum memahami kalau mereka perlu membatasi makan makanan yang berlemak dan masih banyak yang tidak membaca tanggal kadaluarsa pada makanan kemasan yang dibeli. Selain itu, mereka juga mengatakan bahwa sangat sulit untuk membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan sulit untuk minum air bersih yang cukup jumlahnya (8 gelas sehari). Beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka sangat sulit untuk makan sayuran sumber zat besi seperti bayam karena kebiasaan sehari-hari responden tidak suka makan sayur, beberapa responden tidak mengkonsumsi karena alasan tersebut.

Pada siswa sekolah dasar, faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan pola makan mereka adalah faktor di luar rumah yaitu lingkungan masyarakat dan teman sekolah. Lingkungan masyarakat yang memiliki kebiasaan buruk dalam hal mengkonsumsi makanan atau

jajanan akan ditiru oleh siswa. Ketika teman di sekitar rumahnya atau teman sekolahnya sering mengkonsumsi suatu makanan atau jajanan maka mereka akan mengikuti makanan atau jajanan yang dipilih oleh teman-teman di sekitarnya. Dampak yang dikhawatirkan adalah ketika temannya memilih makanan yang buruk atau rendah asupan gizinya. Dalam ilmu teori perilaku-perilaku kesehatan, Skinner mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi 6 kelas. Perilaku siswa sekolah dasar yang meniru makanan atau jajanan temannya termasuk dalam perilaku yang berhubungan dengan lingkungan (Environmental behavior).

Permasalahan lain yang menyebabkan masih buruknya tindakan responden terhadap gizi seimbang disebabkan oleh berbagai faktor lain di luar faktor makanan yang dikonsumsi. Permasalahan ini dapat dikaitkan dengan rendahnya kondisi sosial ekonomi keluarga. Harga-harga barang sembako yang semakin lama semakin mahal dan sulit dijangkau oleh keluarga ekonomi ke bawah tidak memungkinkan mereka untuk membeli makanan yang bergizi dan beragam. Pada masyarakat ekonomi kelas bawah, hal yang dipentingkan adalah kuantitas makanan, tanpa memperdulikan kualitas gizinya baik atau buruk.

Penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengetahui apa itu gizi seimbang dan perlunya gizi seimbang, dan sosial budaya responden selama bersekolah dimana informasi tersebut kurang diberikan oleh guru di sekolah. Pelaksanaan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dilakukan pemberian intervensi selama 3 minggu, pada minggu ketiga penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi lebih diarahkan pada perubahan tindakan, dimana proses pemberian intervensi dilakukan dengan metode permainan puzzle gizi dan diskusi mengenai dampak positif gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar. Diakhir pemberian intervensi, responden diberi kesempatan untuk bertanya perihal 13 pesan gizi seimbang. Dalam kesempatan ini pula komunikator menghimbau kepada para guru agar selalu mendukung dan mengingatkan responden tentang 13 pesan gizi seimbang.

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terbukti tetap berpengaruh terhadap peningkatan tindakan responden. Dimana data yang diperoleh 38 responden sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi memiliki tindakan yang buruk dan setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi 7 responden berubah tindakan menjadi baik.

Peningkatan ini terjadi setelah responden diberi penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi selama 21 hari. Pemberian media promosi puzzle gizi dengan desain yang menarik digunakan sebagai media promosi gizi untuk memperjelas pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang.

Kebiasaan seseorang berkaitan dengan karakteristik personal dan faktor lingkungan. Dalam hal ini lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku gizi seimbang siswa adalah keluarga (orang tua). Faktor lain yang juga mempengaruhi tindakan gizi seimbang siswa adalah tersedianya makanan bergizi seimbang di rumah dan di lingkungan sekolah.

Penelitian lainnya⁽¹³⁾ menyatakan bahwa, pendidikan kesehatan gosok gigi dengan metode permainan simulasi ular tangga dapat meningkatkan nilai aplikasi tindakan gosok gigi pada responden kelompok perlakuan.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian lainnya⁽¹⁴⁾ memiliki hasil penelitian media permainan ular tangga lebih efektif dalam upaya meningkatkan praktik (tindakan) cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa peningkatan praktik (tindakan) terhadap kesehatan gigi dan mulut lebih tinggi pada kelompok yang mendapatkan intervensi media permainan ular tangga daripada kelompok media cerita bergambar.

Hasil penelitian ini menguatkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dapat memperbaiki dan meningkatkan tindakan responden terhadap 13 pesan gizi seimbang serta agar selalu diadakan pemberian penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi secara rutin sehingga responden dapat selalu berperilaku gizi seimbang.

SIMPULAN

1. Ada pengaruh pengetahuan siswa/siswi tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi di SD Negeri 06 Poasia. Dimana terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi puzzle gizi.
2. Ada pengaruh sikap siswa/siswi tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi di SD Negeri 06 Poasia. Dimana terjadi peningkatan sikap setelah dilakukan intervensi puzzle gizi.
3. Ada pengaruh tindakan siswa/siswi tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi di SD Negeri 06 Poasia. Dimana terjadi

peningkatan tindakan setelah dilakukan intervensi puzzle gizi.

SARAN

1. Bagi pendidik di SD Negeri 06 Poasia diharapkan untuk memberikan penyuluhan gizi seimbang secara berkesinambungan melalui program UKS. Pendidik dapat memberikan motivasi yang tinggi bagi siswanya untuk berperilaku gizi seimbang.
2. Bagi siswa diharapkan siswa sekolah dasar dapat menerapkan pola makan yang seimbang baik di rumah maupun di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel lain yang mungkin belum diteliti yaitu variabel yang dapat mempengaruhi pengetahuan meliputi tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, umur dan sosial ekonomi. Dan variabel sikap meliputi pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media massa dan faktor emosional.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Bank. 2015. *Beban Ganda Malnutrisi di Indonesia*. available from; <http://www.worldbank.org/in/news/feature/2015/04/23/the-double-burden-of-malnutrition-in-indonesia>. Diakses pada Oktober 2015.
2. RISKESDAS. 2013a. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. available from; http://labmandat.litbang.depkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/RKD_dalam_angka_final.pdf. Diakses pada Oktober 2015.
3. _____. 2013b. *Pokok-Pokok Hasil Risesdas Dalam Angka Provinsi Sulawesi Tenggara*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. available from; <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/blp/catalog/book/137>. Diakses pada Oktober 2015.
4. Prayitno, Ira Yudesti. 2013. *Perbedaan Status Gizi Anak SD Kelas IV dan V di SD Unggulan (06 Pagi Makasar) dan SD Non Unggulan (09 Pagi Pinang Ranti) Kecamatan Makasar Jakarta Timur Tahun 2012*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Prodi S1 Kesehatan Masyarakat. STIKes MH. Thamrin. Jakarta Timur. available from; http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel%201.%20vol%205%20no%201_ira.pdf. Diakses pada Oktober 2015.
5. Hasdianah, dkk. 2012. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

6. Khoirani, dkk. 2012. *Pengaruh Permainan Sebagai Media Promosi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Negeri 1 Sinembah Kecamatan Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir Riau*. Artikel Penelitian. FKM USU. Riau. available from; <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=131329&val=4108>. Diakses pada Oktober 2015.
7. Siagian, Albert. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: EMS.
8. Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Demitri, dkk. 2015. *Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan*. Artikel Penelitian. FKM. USU. Medan. available from; <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=322075.pdf>. Diakses pada November 2015.
10. Prayitno. 2008. *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
11. Saputri, Lila Oktania., dkk. 2012. *Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Menggunakan Alat Permainan Edukatif Ular Tangga*. Artikel Penelitian. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga. Surabaya. available from; https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=LM-6Vry_M8SQuASy6uACg#q=jurnal+permainan+edukatif+gizi+dengan+metode+penelitian+pre+eksperimental&start=10. Diakses pada Februari 2016.
12. Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Sari, Ernita Kurnia., dkk. 2012. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gosok Gigi Dengan Metode Permainan Simulasi Ular Tangga Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Aplikasi Tindakan Gosok Gigi Anak Usia Sekolah di SD Wilayah Paron Ngawi*. Artikel Penelitian. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga. Surabaya. available from; <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Ernita%20K.docx>. Diakses pada Februari 2016.
14. Hamdalah, Afif. 2013. *Efektivitas Media Cerita bergambar dan ular tangga Dalam Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SDN 2 Patrang Kabupaten Jember*. Jurnal Promkes. FKM. Universitas Jember. available from; <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jupromkesa4369c10e3full.pdf>. Diakses pada Februari 2016.