

# MEDIA PENDIDIKAN GIZI *NUTRITION CARD* BERPENGARUH TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN MAKANAN JAJANAN ANAK SEKOLAH DASAR

Ni Putu Wahyuningsih<sup>1</sup>, Siti Rahayu Nadhiroh<sup>2</sup>, Merryana Adriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi

<sup>2</sup>Departemen Gizi Kesehatan

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Jl. Mulyorejo Kampus C Universitas Airlangga Surabaya 60115

Email: niputuwahyuningsih@gmail.com

## ABSTRAK

Pengetahuan mengenai makanan jajanan anak sekolah dasar yang masih rendah merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Perlu upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak, salah satunya dengan memberikan pendidikan gizi dengan bantuan media pendidikan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card* dan papan tulis. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan design *quasi experiment with pre test – post test control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dengan besar sampel 27 anak untuk masing-masing kelompok. Intervensi dilakukan selama 1 bulan dengan 8 kali pertemuan dan setiap pertemuan menghabiskan waktu selama 30 menit. Berdasarkan hasil uji statistik *mann whitney*, terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian pendidikan gizi dengan media *nutrition card* dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan anak sekolah. Perlu dilakukan sosialisasi untuk memperkenalkan media ini kepada seluruh siswa di SDN Keputih No.245 dan juga sekolah-sekolah yang lain.

**Kata kunci:** *nutrition card*, pendidikan gizi, anak Sekolah Dasar

## ABSTRACT

*Less knowledge related to street food among primary schoolchildren is one of problem that need an attention. An effort to tackle that problem is crucial, for example by giving nutrition education through educational media. This research aims to analyze differences in knowledge after intervention with nutrition card and whiteboard. The design study used was quasi experimental with pre test – post test control group. Sample in this study was fifth grade student with 27 primary schoolchildren in each group. Intervention was conducted for 1 month consist of 8 meetings and each meeting was done for over 30 minutes. Based on mann whitney test, result shows that there was a differences in knowledge ( $P < 0,05$ ) after nutrition education with a nutrition card. The conclusion from this study is nutrition card could knowledge about food street among primary schoolchildren. Wider socialization of this type of education is need to be done both in schoolchildren in SDN Keputih 245 as well as other schools.*

**Keyword:** *nutrition card, nutrition education, primary school children*

## PENDAHULUAN

Keamanan makanan jajanan anak sekolah dasar merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah karena makanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis, fisik maupun kimiawi yang sangat membahayakan kesehatan anak (Suci, 2009). Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (2013) menemukan 7.200 sampel yang diambil dari 990 pedagang jajanan anak sekolah (PJAS)

yang tersebar di 30 kota di Indonesia terdapat 1.720 (23,89%) sampel tidak memenuhi syarat. Banyaknya jajanan anak sekolah yang mengandung bahan kimia dan cemaran mikroba dapat menjadi peluang siswa untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari anak sekolah dasar dari bahaya makanan jajanan yang tidak sehat adalah dengan memberikan edukasi gizi. Memberikan pendidikan tentang makanan sehat selama masa anak-anak tidak hanya dapat mencegah beberapa

penyebab penyakit utama dan kematian, tetapi juga dapat menurunkan biaya kesehatan dan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia (CDC, 2011). Di Slovenia, pendidikan gizi merupakan bagian dari pembelajaran di semua tingkat sekolah dasar. Beberapa merupakan bentuk mata pelajaran yang wajib dan ada juga yang tidak (*Kostanjevec, et al., 2011*). Drummond (2010) juga menyebutkan edukasi gizi merupakan bagian terpenting dari kurikulum sekolah. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan anak-anak. Salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi adalah metode dan media yang digunakan (*Kostanjevec, et al., 2011*).

Penggunaan berbagai macam metode dan media saat ini telah dikembangkan dalam dunia pendidikan (Hamida, 2012). Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan dalam menyampaikan pesan gizi kepada anak usia sekolah dasar adalah media visual berupa *nutrition card*. Pemilihan media ini sebagai alternatif dalam menyampaikan pesan gizi karena berdasarkan hasil observasi, saat ini bermain kartu menjadi salah satu permainan yang sering dilakukan oleh anak-anak. Selain itu, karakteristik anak sekolah dasar yang senang bermain juga menjadi pertimbangan dalam pemilihan media ini (Hughes, 2010). Media pendidikan ini berisi pesan-pesan gizi khususnya mengenai keamanan makanan jajanan yang dituangkan dalam bentuk gambar. Dengan adanya media ini diharapkan anak-anak dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card* dan papan tulis.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *quasi eksperiment with pre test – post test control group*. Desain penelitian ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dari pendidikan gizi yang diberikan pada dua kelompok, yaitu kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan media

visual *nutrition card* dan papan tulis. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama 1 bulan. Dalam 1 minggu terdapat 2 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan menghabiskan waktu sebanyak kurang lebih 30 menit. Pelaksanaan intervensi dilakukan pada saat jam istirahat dan sebagian mengambil jam pelajaran sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama guru wali kelas.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Keputih No. 245 Surabaya. Alasan pemilihan lokasi ini adalah karena berdasarkan hasil observasi di SD ini, ditemukan banyak penjaja makanan yang berjualan di depan sekolah. Makanan yang dijual, secara fisik terlihat berbahaya, seperti penggunaan saos yang berwarna merah mencolok dan minyak yang berwarna hitam. Populasi heterogen dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Keputih No. 245 Surabaya. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan (seluruh siswa kelas 5A dan 5B SDN Keputih No. 245 Surabaya, terdaftar secara resmi sampai dengan bulan Juli 2015, dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini), maka dipilih siswa kelas 5A yang berjumlah 34 orang dan kelas 5B yang berjumlah 31 orang. Alasan memilih siswa kelas 5 adalah karena siswa yang duduk di bangku kelas 5 sudah memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik jika dibandingkan dengan kelas dibawahnya (Hayati, 2009). Selain itu, anak kelas 5 sudah mampu meneruskan materi yang sudah diperoleh kepada keluarga ataupun teman sebayanya (Contento, 2011).

Berdasarkan hasil perhitungan sampel dengan rumus sampel eksperimen didapatkan hasil 27 anak pada kelompok *nutrition card* (5A) dan 27 anak pada kelompok papan tulis (5B). Cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Langkah pengambilan sampel adalah pertama mencatat nama-nama siswa kelas 5A dan 5B, melakukan pengundian terhadap nama-nama yang sudah dicatat dan nama-nama yang terpilih kemudian dijadikan sampel.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer meliputi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dan tingkat pengetahuan, sedangkan data

sekunder meliputi gambaran umum SDN Keputih No. 245 Surabaya. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Kuesioner pengetahuan berisi 10 pertanyaan mengenai keamanan makanan jajanan. Pertanyaan yang diajukan meliputi pengertian jajanan sehat, ciri-ciri makanan yang mengandung boraks dan pewarna buatan, contoh makanan yang sehat dan tidak sehat, bahaya yang ditimbulkan dari makanan yang tidak sehat dan tips memilih makanan yang sehat dan aman.

Data pengetahuan kemudian diolah (*editing, coding, scoring*) dan diuji dengan uji statistik *mann whitney test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card* dan papan tulis.

Media pendidikan *Nutrition card* adalah salah satu media pendidikan yang berbentuk kartu dengan ukuran 7 × 10 cm. Di dalam kartu ini terdapat gambar yang berisi tentang pesan-pesan gizi khususnya tentang keamanan makanan. Cara memainkan media ini adalah kartu dirandom terlebih dahulu (fasilitator), kemudian dibagikan kepada peserta didik, fasilitator memberikan pertanyaan kepada peserta didik, peserta didik yang membawa kartu yang berisi jawaban segera berdiri dan menyebutkan jawaban dari pertanyaan yang diajukan fasilitator dan apabila peserta didik yang membawa kartu yang berisi jawaban tidak berdiri maka akan diberi hukuman.

Kelebihan dari media ini adalah lebih mengutamakan unsur permainan yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang senang bermain dan penggunaan kartu sudah tidak asing lagi di kalangan anak-anak sehingga lebih mudah dalam memainkannya. Adapun kelemahan dari media ini adalah tidak bisa dimainkan sendiri dan harus menggunakan fasilitator. Sebelum memberikan pendidikan gizi, fasilitator diberikan pelatihan terlebih dahulu mengenai materi yang harus disampaikan dan cara memainkan *nutrition card*. Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik No: 177-KEPK oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Negeri Keputih No. 245 Surabaya terletak di Jalan Arif Rahman Hakim No. 1 Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya. Sekolah ini dikepalai oleh kepala sekolah yang bernama Siti Aisah, S.Pd., MM. Berdasarkan hasil observasi, di sekolah ini terdapat satu kantin yang berada dalam lingkungan sekolah dan menjual berbagai macam makanan dan minuman antara lain nasi soto, nasi goreng, mie goreng, berbagai macam gorengan, aneka makanan ringan, es teh, dan minuman kemasan. Selain itu juga terdapat pedagang kaki lima yang banyak berjualan di depan sekolah. Pedagang kaki lima tersebut menjual berbagai macam jajanan seperti sosis, kerupuk, nugget, tempura, cilok, mie ayam, dll. Adanya banyak makanan jajanan yang ditawarkan oleh pedagang kaki lima ini memberikan peluang yang besar bagi anak untuk membeli makanan yang dijual (Wahyuningsih, 2015).

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin dan umur. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 63,0% pada kelompok *nutrition card* dan 70,4% pada kelompok papan tulis. Umur sampel sebagian besar 11 tahun, yaitu 77,8% pada kelompok *nutrition card* dan 63,0% pada kelompok papan tulis.

Anak sekolah dasar merupakan anak yang berusia 6-12 tahun. Siswa yang duduk di bangku kelas 5 berusia sekitar 10–12 tahun. Karakteristik

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur di SDN Keputih No. 245 Surabaya pada Tahun 2015

Karakteristik	Nutrition Card (n=27)		Papan Tulis (n=27)	
	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	17	63,0	19	70,4
Perempuan	10	37,0	8	29,6
<b>Umur</b>				
10 tahun	1	3,7	3	11,1
11 tahun	21	77,8	17	63,0
12 tahun	5	18,5	7	25,9

**Tabel 2.** Skor/Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Media *Nutrition Card* dan Papan Tulis

Pengetahuan Tentang Makanan Jajanan	Sebelum		Sesudah	
	N.C	P.T	N.C	P.T
1. Pengertian Jajanan sehat	96,3	100,0	100,0	85,2
2. Ciri-ciri makanan yang bebas dari cemaran kimia	81,5	81,5	92,6	77,8
3. Ciri-ciri makanan yang mengandung pewarna buatan	77,8	70,4	92,6	74,1
4. Hiegeine dan sanitasi	88,9	92,6	96,3	85,2
5. Ciri-ciri pentol yang mengandung boraks	48,1	59,3	88,9	66,7
6. Contoh makanan yang mengandung pewarna buatan	96,3	92,6	100,0	88,9
7. Bahaya yang ditimbulkan makanan yang tidak sehat	96,3	92,6	100,0	100,0
8. Tips memilih makanan yang sehat dan aman	59,3	70,4	85,2	85,2
9. Contoh makanan yang tidak sehat	70,4	63,0	85,2	66,7
10. Hal-hal yang harus diperhatikan saat membeli makanan	44,4	40,7	51,9	44,4

anak usia 10-12 tahun adalah menyukai permainan yang aktif (Sulistyoningsih, 2013). Anak sekolah dasar akan lebih banyak bersosialisasi dengan teman sebayanya dan bermain merupakan kebutuhan mereka (Hughes, 2010).

Pendidikan gizi dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak, khususnya mengenai keamanan makanan jajanan.

Berdasarkan hasil pada Tabel 2 di atas menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, pertanyaan ke-10 merupakan pertanyaan yang nilai benarnya paling sedikit, yaitu sebesar 44,4% pada kelompok *nutrition card* dan 40,7% pada kelompok papan tulis. Pertanyaan tersebut mengenai bagaimana tips dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan aman. Selain itu, pertanyaan mengenai ciri-ciri pentol yang mengandung boraks juga nilai benarnya hanya 48,1% pada kelompok *nutrition card*. Sesudah dilakukan intervensi menunjukkan terjadi peningkatan nilai, yaitu 51,9% pada kelompok *nutrition card* dan 44,4 % pada kelompok papan tulis.

Hasil pengukuran pengetahuan sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan media visual *nutrition card* sebesar  $7,59 \pm 2,06$  dan sesudah intervensi sebesar  $8,92 \pm 0,99$ . Sedangkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum diberikan intervensi dengan media papan tulis sebesar  $7,62 \pm 1,98$  dan sesudah intervensi sebesar  $7,7 \pm 1,78$ . Ketiga hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Nilai rata-rata pengetahuan sesudah diberikan intervensi dengan media *nutrition card* adalah sebesar  $8,92 \pm 0,99$  dan papan tulis sebesar  $7,7 \pm 1,78$ . Hal ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card* lebih besar dibandingkan dengan papan tulis. Uji statistik dengan *mann whitney* menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan intervensi dengan media *nutrition card* ( $p < 0,05$ ).

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar. Keberhasilan dari proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah media pendidikan yang digunakan. Media pendidikan merupakan alat yang digunakan oleh pendidik untuk membantu dalam memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan (Notoatmodjo, 2007). Shariff, *et al.* (2008) menyebutkan konsep, isi, dan persentasi yang menarik dalam proses penyampaian pendidikan gizi dapat memudahkan sasaran dalam menerima pesan gizi.

Hasil penelitian Hamida, *et al.* (2012) menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah diberi penyuluhan tentang keamanan makanan jajanan dengan media komik. Penggunaan media pendidikan sangat membantu dalam proses pembelajaran.

Di samping dapat meningkatkan motivasi, media pendidikan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan (Hamida, *et al.*, 2012). Penelitian lainnya juga menyebutkan terdapat

**Tabel 3.** Hasil Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Media *Nutrition Card* dan Papan Tulis

Pengetahuan	<i>Nutrition Card</i>	Papan Tulis	p
Pengetahuan Sebelum Mean±SD	7,59 ± 2,06	7,62 ± 1,98	0,97
Pengetahuan Sesudah Mean±SD	8,92 ± 0,99	7,7 ± 1,78	0,01

perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan bantuan media kubus bergambar dibandingkan dengan tanpa media. Sebanyak 73,6% sampel menyatakan mudah memahami materi yang disampaikan dengan media tersebut (Hidayat, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) juga menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar setelah diberikan intervensi pendidikan gizi dengan media booklet. Penelitian ini dilaksanakan selama 12 minggu dan dilaksanakan selama pelajaran sekolah dengan waktu satu jam.

Tingkat pengetahuan gizi yang cukup, (khususnya tentang keamanan makanan), dapat membentuk sikap yang positif dalam hal pemilihan makanan. Tanpa adanya pengetahuan yang cukup maka akan lebih sulit dalam menanamkan kebiasaan untuk makan makanan sehat (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan hasil uji beda yang telah dilakukan membuktikan bahwa pendidikan gizi yang diberikan dengan bantuan media *nutrition card* dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar. Media yang digunakan juga harus memperhatikan beberapa aspek, seperti karakteristik sasaran. Anak SD merupakan kelompok umur yang cenderung lebih menyukai permainan yang aktif sehingga media yang dibuat juga harus mengandung unsur permainan agar tidak menimbulkan rasa bosan. *Nutrition card* sebagai alternatif media dalam menyampaikan pesan gizi merupakan media yang mengutamakan unsur permainan (Wahyuningsih, 2015).

Proses pendidikan dengan menggunakan alat peraga (media) berarti mencoba memerlihatkan situasi yang hampir sama dengan realita kepada sasaran. Dengan demikian, sasaran akan lebih cepat memahami pesan-pesan yang disampaikan (Hidayat, 2013).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan menggunakan media *nutrition card*.

Perlu dilakukan sosialisasi untuk memperkenalkan media ini ke seluruh siswa di SDN Keputih No. 245 dan juga sekolah-sekolah yang lain. Materi yang disampaikan juga dapat ditambahkan pada media ini seperti gizi seimbang untuk anak sekolah. Pihak sekolah juga sebaiknya bekerja sama dengan pengelola kantin agar menyediakan makanan yang sehat dan menyisipkan materi gizi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I. (2013). *Laporan Kinerja Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I tahun 2013*. Jakarta: Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Diakses dari <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr6005a1.htm>.
- Contento, I.R. (2011). *Nutrition Education Linking Research, Theory and Practice* (Second Edition). Sudbury: Jhon and Bartlett Publishers
- Drummond, C. (2010). Using Nutrition Education and Cooking Classes in Primary Schools to Encourage Healthy Eating. *Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43-54.
- Hamida, K., Zulaekah, S., Mutalazimah. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 67-73. Diakses dari Jurnal Universitas Negeri Semarang

- Hidayat, H. (2013). *Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Diskusi dan Permainan Edukatif Kubus Bergambar terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Bogor* (Skripsi, Intstitut Pertanian Bogor, Bogor). Diakses dari <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/66295>
- Kostanjevec, S., Jerman, J., Koch, V. (2011). The Effects of Nutrition Education on 6<sup>th</sup> Graders Knowledge of Nutrition in Nine-year Primary Schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7(4), 243-252.
- Wahyuningsih, N.P. (2015). *Pengaruh Media Visual Nutrition Card Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Anak Sekolah Dasar di SDN Keputih No.245 Surabaya* (Skripsi tidak terpublikasi). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Shariff, Z.M., Bukhari, S.S., Othman, N., Hashim, N., Ismail, Jamil, Z., Kasim, S.M., Paim, L., Samah, B.A., Hussein, Z.A.M. (2008). Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude and Practices of Primary School Children: A Pilot Study. *International Electronic Journal of Health Education*, 11(1), 119-132. Diakses dari Universiti Putra Malaysia Institutional Repository (UPMIR).
- Suci, E. S. T. (2009). Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. *Jurnal Psikobuana*, 1(1), 29-38. Diakses dari Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Katolik Atma Jaya.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*: Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulaekah, S. (2012). Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dengan Media Booklet. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 127-133. Diakses dari Jurnal Universitas Negeri Semarang.