



Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang

Adinda Intan Sueno Putri, Moh. Zainol Rachman, Jupriyono Jupriyono

Departemen Promosi Kesehatan, Program Studi D4 Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

How to cite (APA)

Putri, A. I. S., Rachman, M. Z., & Jupriyono, J. (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 153-159. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i02.1196>

History

Received: 18 Juli 2024

Accepted: 17 Oktober 2024

Published: 21 November 2024

Corresponding Author

Adinda Intan Sueno Putri,
Departemen Promosi Kesehatan,
Program Studi D4 Promosi
Kesehatan, Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang;
adindaintansp@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah gizi di Indonesia menjadi salah satu masalah kesehatan yang belum bisa terselesaikan dengan maksimal. Salah satu kelompok yang cenderung lebih rentang mengalami masalah gizi dan kelainan gizi adalah anak sekolah, sehingga diperlukan pendidikan gizi kepada anak sekolah melalui edukasi isi piringku. Menurut hasil riskesdas 2018 provinsi jawa timur terdapat data status gizi anak usia 5-12 tahun dengan kategori kurus 8% dan kategori gemuk 24,3%.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain PreExperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest.

Hasil: Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon, didapatkan data dengan nilai p value yaitu 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima

Kesimpulan: Terdapat pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan siswa kelas v tentang gizi seimbang di MI Tabiyatul Huda Kota Malang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Isi Piringku, Media, Edukasi, Gizi Seimbang

ABSTRACT

Background: Nutritional problems in Indonesia are one of the health problems that have not been resolved optimally. One group that tends to be more susceptible to nutritional problems and nutritional disorders is school children, so nutrition education is needed for school children through education on the contents of my plate. According to the results of the 2018 East Java province's Riskesdas, there is data on the nutritional status of children aged 5-12 years with a thin category of 8% and an obese category of 24.3%.

Method: This study uses a quantitative method of PreExperimental design with a One Group Pretest-Posttest approach.

Results: The results of the hypothesis test using the Wilcoxon test, obtained data with a p value of 0.000 which means less than 0.05 so that H0 is rejected and H1 is accepted

Conclusion: There is an effect of education on the contents of my plate using flipchart media on the level of knowledge of class V students about balanced nutrition at MI Tabiyatul Huda, Malang City.

Keywords: Knowledge, Contents of My Plate, Media, Education, Balanced Nutrition

Pendahuluan

Gizi adalah zat yang sangat penting bagi tubuh dan didapatkan dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Di Indonesia, masalah gizi saat ini adalah gizi ganda, dimana gizi buruk masih kurang terselesaikan dengan maksimal, dan muncul masalah baru berupa gizi lebih atau overweight (Astuti & Huriyati, 2020). Masa depan negara sangat bergantung pada kualitas anak-anak saat ini. Pola makan yang tidak tepat akan menghambat perkembangan fisik, mental, dan intelektual anak. Gizi yang baik sangat berperan penting pada anak sekolah untuk memastikan bahwa mereka dapat mencapai kapasitas maksimal mereka terkait pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatannya.

Menurut hasil Riskesdas (2018) provinsi Jawa timur terdapat data status gizi anak usia 5-12 tahun dengan kategori kurus 8% dan kategori gemuk 24,3%. Salah satu bagian dari kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan yang paling mudah menderita kelainan gizi adalah anak sekolah. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan cenderung lebih rentan mengalami kelainan gizi adalah anak sekolah. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, mental, emosional dan kecerdasan dengan cepat. Oleh sebab itu makanan yang mengandung nutrisi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan tumbuh sehat dengan asupan gizi yang mencukupi, yang akan mendukung prestasi belajarnya (Kemendikbud, 2016). Anak yang masuk kategori gizi kurang pada perkembangan dan pertumbuhannya akan terganggu, dan dapat mengakibatkan kemampuan berpikirnya menurun karena disebabkan oleh perubahan metabolisme di otak. Oleh karena itu, gizi merupakan faktor penting bagi perkembangan anak yang berkaitan dengan kecerdasan, keterampilan anak. Untuk mengurangi masalah gizi, diperlukan pedoman gizi seimbang sebagai panduan dalam pola makan, aktivitas fisik, kebersihan hidup, dan menjaga berat badan ideal.

Gizi seimbang merupakan suatu hal penting dan perlu diperhatikan pada anak. Kekurangan gizi seimbang pada anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya asupan makanan yang mengandung

energi, berprotein (seperti daging, ikan, telur), kalsium, dan mineral yang mudah diserap tubuh. Secara umum, gizi kurang dapat mengganggu proses pertumbuhan, produksi energi, kekebalan tubuh, serta fungsi otak dan perilaku (Susilowati, 2016). Asupan makanan menu seimbang dan nutrisi yang cukup serta aktivitas fisik yang teratur sangat berpengaruh pada kesehatan anak (Pujiyanti & Anggraeni, 2022). Untuk pembiasaan menu yang proporsi pada anak, maka perlu untuk memeriksa isi piringku. Dalam kehidupan sehari-hari anak sangat perlu diperkenalkan dan dibiasakan dengan istilah "Isi Piringku" dengan gizi seimbang, dikarenakan belum semua anak mengetahui dan dapat menerapkan tentang program isi piringku. Dengan hal tersebut maka perlu adanya peningkatan pengetahuan anak terkait isi piringku.

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi bagi anak sekolah dapat membantu membiasakan makan yang baik sejak dini, untuk mencapai kesejahteraan dan masa depan anak yang lebih baik (Damayanti, 2018). Edukasi yang dapat diberikan kepada anak sekolah adalah dengan menyampaikan ceramah menggunakan media promosi kesehatan. Pemilihan media promosi kesehatan tidak terlepas dari sisi kelebihan maupun kekurangan yang ada pada media tersebut. Menurut pandangan peneliti, lembar balik merupakan media cetak yang efektif untuk digunakan sebagai media edukasi.

Berdasarkan informasi dari pihak sekolah pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan, dikatakan bahwa di MI Tarbiyatul Huda sudah pernah mendapatkan edukasi kesehatan dari puskesmas, akan tetapi untuk edukasi tentang isi piringku masih belum pernah ada atau belum pernah diberikan kepada siswa. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan inovasi atau perlakuan dengan pemberian edukasi gizi untuk memotivasi siswa agar terbiasa makan dengan menu gizi seimbang yang sesuai pedoman isi piringku.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut terkait pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat

pengetahuan siswa kelas V tentang gizi seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *PreExperimental* dengan pendekatan *One Grup Pre-test dan Post-test*. Pada desain penelitian ini dilakukan *pre test*, kemudian diberikan intervensi atau perlakuan berupa edukasi, selanjutnya diberikan *post test* sehingga dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas v di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang yang berjumlah 38 siswa, sehingga sampel dalam penelitian ini ditetapkan berjumlah 38 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang berjumlah 15 soal. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan informasi awal responden

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	21	55
Perempuan	17	45
Total	38	100

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa jenis kelamin responden sebagian besar

adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu 21 responden (55%).

Tabel 2. Usia Responden

Usia	Frekuensi	%
10 tahun	9	24
11 tahun	29	76
Total	38	100

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun yaitu 29 (76%).

Tabel 3. Informasi Awal Mengenai Isi Piringku

Informasi awal	Frekuensi	%
Pernah	0	0
Belum pernah	38	100
Total	38	100

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa seluruh responden mengakui belum pernah mendapatkan informasi mengenai isi piringku sebelumnya.

2. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi Isi Piringku terhadap Siswa Kelas V Di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang

Tabel 4. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Pengetahuan <i>Pre-test</i>	Frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup	1	2,63
Kurang	37	97,36

Total	38	100
Pengetahuan <i>Post-test</i>	Frekuensi	%
Baik	34	89,47
Cukup	4	10,52
Kurang	0	0
Total	38	100

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi yang masuk kategori kurang yaitu 97,36% berjumlah 37 responden dan tidak terdapat pengetahuan responden dengan kategori baik. Setelah dilakukan edukasi isi piringku diketahui bahwa pengetahuan

responden dengan kategori baik yaitu 89,47% dengan jumlah 34 responden.

3. Analisis pengaruh edukasi Isi Piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang Di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang

Tabel 5. Uji Hipotesis

	Posttest– Pretest
Z	-5,379 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Uji Wilcoxon*, didapatkan bahwa nilai *p* value yaitu 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Maka

dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat pengaruh adanya perubahan atau peningkatan pengetahuan siswa kelas v di MI Tarbiyatul Huda.

Pembahasan

Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang. Data tersebut dapat dilihat pada hasil skor sebelum diberikan edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik. Pengetahuan yaitu hasil pemahaman dan pengertian yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui pancaindera manusia, seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, perabaan dan rasa. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui penggunaan telinga dan mata (Notoatmodjo, 2020). Menurut Sudarminta (2002) dalam Ervina (2022) pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain

realitas, pemahaman, minat, pikiran, rasa ingin tahu, dan nalar serta akal sehat. Dari data *pre-test*, sebagian besar pengetahuan responden masuk dalam kategori kurang. Menurut asumsi peneliti terjadinya hal tersebut disebabkan sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi kesehatan mengenai Isi Piringku di Sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai Isi Piringku di Sekolah dengan menggunakan media lembar balik yang dapat membantu dalam menyampaikan pesan, sehingga responden dapat menerima informasi tersebut dengan baik (Azizah et al., 2021).

Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan responden setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang

meningkat dengan kategori baik. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden yang signifikan setelah diberikan edukasi mengenai Isi Piringku, dan dapat dilihat dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdapat peningkatan pada hasil *pos-test*. Menurut asumsi peneliti, dengan adanya isi materi dalam edukasi yang disampaikan dengan jelas, tepat dan ringkas sehingga membantu untuk meningkatkan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Selain itu, peran media yang digunakan juga sangat mendukung dalam menarik fokus perhatian responden. Karena pada media yang digunakan terdapat teks dan gambar, dan media tersebut berukuran besar yaitu 297 mm x 420 mm atau 29,7 cm x 42 cm sehingga responden mudah tertarik dan mudah untuk memperhatikan pada saat diberikan edukasi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardie & Sunarti (2019) dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada saat sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media lembar balik pada anak usia sekolah dasar dan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media lembar balik. Dengan menggunakan media pembelajaran lembar balik, siswa dapat belajar melalui teks dan gambar, yang membantu meningkatkan kognitif siswa melalui representasi visual. Ini membantu siswa mencapai tujuan mengingat dan memahami informasi yang disajikan pada gambar. Selain itu, media lembar balik juga membantu proses belajar siswa yang mengalami kesulitan membaca dengan mengorganisir informasi dalam teks dan mempermudah pengingatan kembali informasi tersebut (Pratiwi et al., 2018). Fasilitas yang digunakan pada saat penelitian ini seperti ruangan yang menunjang kegiatan edukasi sangat membantu dalam kenyamanan edukator dan responden dalam menyampaikan dan menerima materi edukasi. Fasilitas pengeras suara juga menunjang proses penyampaian materi sehingga dapat lebih menarik dan jelas dimengerti oleh responden. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, dan dilakukan pada waktu yang efektif

serta tidak terlalu lama. Hal tersebut juga membantu dalam proses pemberian materi edukasi kepada responden, sehingga informasi tersampaikan sesuai dengan maksimal.

Analisis Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu didapatkan hasil bahwa pengetahuan responden meningkat dengan hasil yang cukup signifikan pada saat setelah diberikan edukasi mengenai isi piringku dengan bantuan media cetak lembar balik. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Uji Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yaitu dengan edukasi isi piringku dengan media lembar balik pada masing-masing variabel yaitu *pre-test* dan juga *post-test*. Menurut Notoadmodjo dalam Jatmika (2019) media pada promosi kesehatan merupakan semua alat untuk menyampaikan informasi dan pesan yang akan disampaikan oleh komunikator dengan melalui media elektronik, media cetak dan media luar ruangan, untuk peningkatan pengetahuan pada sasaran yang nantinya diharapkan dapat menjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Lembar balik yaitu media untuk menyampaikan informasi dan pesan-pesan kesehatan yang terdiri dari lembaran yang bisa dibalik. Biasanya disusun seperti buku di mana setiap halaman terdapat gambar ilustrasi dan halaman belakangnya berisikan kalimat sebagai informasi atau pesan yang terkait dengan gambar tersebut. Media ini digunakan dengan prinsip-prinsip seperti keterpaduan, kesederhanaan, penekanan, bentuk, keseimbangan, warna dan ruang (Jatmika, 2019). Pendidikan gizi dapat memberikan pengetahuan serta sikap terkait gizi pada anak sekolah dasar. Dengan meningkatnya pengetahuan gizi melalui pendidikan, anak lebih dapat memahami pentingnya gizi seimbang. Hal ini berpotensi mempengaruhi sikap anak terhadap makanan dan camilan, mendorong mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat (Nuryanto,dkk. 2014 dalam Kurniasari & Rahmatunnisa 2020).

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh yang signifikan pada intervensi yang dilakukan oleh peneliti terjadi karena materi yang disampaikan cukup ringkas, jelas dan mudah dipahami oleh responden. Selain itu media yang digunakan juga berpengaruh pada ketertarikan responden untuk memperhatikan pada saat peneliti menyampaikan materi sehingga terdapat pengaruh sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tentang pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang gizi seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada saat sebelum (*Pre-test*) diberikan edukasi menggunakan media lembar balik, dan sesudah dilakukan edukasi (*Post-test*) pengetahuan responden meningkat dengan signifikan, sebagian besar pengetahuan responden masuk dalam pengetahuan dengan kategori baik. Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh penggunaan media lembar balik saat pemberian edukasi, pendidikan dan sumber informasi. Berdasarkan hasil uji data pengetahuan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan siswa kelas v tentang gizi seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

Saran

1. Bagi Instansi

Dilihat dari hasil penelitian ini bahwa edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan dengan signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang isi piringku, maka dari itu untuk meningkatkan pengetahuan tentang Isi Piringku disarankan kepada MI Tarbiyatul Huda Kota Malang untuk dapat memberikan edukasi mengenai Isi Piringku menggunakan media lembar

balik secara rutin pada saat tertentu yang akan disepakati.

2. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan perilakunya sesuai dengan yang disampaikan dan dapat meningkatkan pengetahuannya, serta dapat memberikan informasi yang benar kepada teman sebayanya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk memanfaatkan sampel yang lebih banyak dan melibatkan lebih banyak sekolah agar dapat memperoleh perbandingan yang lebih representatif.

Daftar Pustaka

- Ardie, H. F., & Sunarti, S. (2019). Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 284–289.
- Astuti, N. F. W., & Huriyati, E. (2020). *Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Beban Gizi Ganda pada Keluarga di Indonesia*.
- Azizah, N., Carlian, Y., & Pratiwi, I. M. (2021). Penggunaan media lembar balik (Flip Chart) untuk meningkatkan hasil belajar kognitif siswa dalam pembelajaran tematik. *EduBase: Journal of Basic Education*, 2(2), 78–87.
- Damayanti, A. Y. (2018). Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada santriwati remaja putri di Pondok Pesantren. *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SANTRIWATI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN*, 2(2), 1–5.
- Ervina, P. B. U. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KARIES GIGI DENGAN MOTIVASI PENUMPATAN GIGI PADA IBU-IBU PKK*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Jatmika, S. E. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. *Yogyakarta: K-Media*.
- Kemendikbud. (2016). *Media Komunikasi dan Inspirasi: Jendela Pendidikan dan Kebudayaan*. Kementerian Pendidikan

Dan Kebudayaan.

- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2020). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutritional Education terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 33–40.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, M. N. D., Wedi, A., & Praherdhiono, H. (2018). Media Pembelajaran Standar Lembar Balik Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(3), 195–204.
- Pujiyanti, B. R., & Anggraeni, A. D. (2022). HUBUNGAN KETERSEDIAAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DAN LINGKUNGAN RUMAH SEHAT TERHADAP STATUS GIZI PADA BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA CINDEGA KEC. KEBASEN KAB. BANYUMAS. *Journal of Health Research Science*, 2(02), 155–165. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.900>.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Susilowati, K. (2016). Gizi dalam daur kehidupan. *PT Refika Aditama: Bandung*.