

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI (AUDIO-VISUAL) TERHADAP PERILAKU DAN ASUPAN GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Putri Kirana Murti Dewi¹, Mia Srimati², Septiani³
Program Studi Gizi, Universitas Binawan

Korespondensi: ¹putrikiranamurtidewi@yahoo.com, ²msrimati@gmail.com,
³septiani@binawan.ac.id

Abstrak

Sebanyak 93,6% anak usia 10 tahun ke atas kurang mengonsumsi buah dan sayur (Risksedas,2013). Hanya 6,4% anak Indonesia usia 10-14 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari (Kemenkes,2013). Kurangnya konsumsi sayur dan buah memiliki dampak negatif pada keadaan gizi anak sekolah salah satunya adalah obesitas, faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak yaitu faktor internal termasuk pengetahuan dan sikap terhadap sayur dan buah dan faktor eksternal yaitu ketersediaan sayur dan buah, pendidikan orang tua dan tingkat ekonomi keluarga yang dilihat dari pekerjaan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi (audio-visual) pada perilaku dan asupan gizi pada siswa sekolah dasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasy eksperimental dengan pengambilan sampel dengan teknik purposive dan dianalisis dengan paired samples t-test dan One Way Anova. Berdasarkan hasil uji skewness normalitas, data berdistribusi normal. Hasil uji-t satu sampel berpasangan menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku dan asupan gizi sebelum dan sesudah pemberian konseling dengan media audiovisual tentang sayuran dan buah dengan nilai $p = 0,000$. Hasil uji One Way Anova juga menunjukkan hasil signifikan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh frekuensi pendidikan gizi dengan media audiovisual terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : *Audiovisual, Perilaku, Asupan Gizi, Pendidikan Gizi.*

EFFECT OF NUTRITION EDUCATION (AUDIO-VISUAL) ON BEHAVIOR AND NUTRITIONAL INTAKE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Abstract

The results of Riskesdas (2013) states that as many as 93.6% of children aged 10 years and over consume less fruit and vegetables. Only 6.4% of Indonesian children aged 10-14 years who consume fruits and vegetables 5 servings per day (Kemenkes, 2013). Lack of consumption of vegetables and fruit has a negative impact on the nutritional state of school-age children, several factors that cause a lack of consumption of vegetables and fruits in children, namely internal factors including knowledge and attitudes towards vegetables and fruit. Then external factors, namely the availability of vegetables and fruit, parental education and the economic level of the family can be seen from the work of parents. This study aims to analyze the effect of nutritional education (audio-visual) on behavior and nutritional intake in elementary school students. The type of research used was experimental quasy research with sampling using a purposive technique and analyzed by paired samples t-test and One Way Anova. Based on the results of the normality skewness test, the data is normally distributed. The results of the t-test of one paired sample showed that there were differences in behavior and nutritional intake before and after giving counseling with audiovisual media about vegetables and fruits with a value of $p = 0,000$. The One Way Anova test results also showed a significant value of $p = 0,000$. This study shows that there is an influence on the frequency of nutrition education with audiovisual media on the level of behavior and nutritional intake in elementary school students.

Keywords: *Audiovisual, Behavior, Nutritional Intake, Nutritional education.*

PENDAHULUAN

Kurangnya konsumsi sayur dan buah memberikan dampak negatif terhadap keadaan gizi anak usia sekolah seperti obesitas. Sebanyak 93,6% anak usia 10 tahun ke atas kurang mengonsumsi buah dan sayur (Risikedas, 2013). Hanya 6,4% anak Indonesia usia 10-14 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari (Kemenkes, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Siagian (2017) bahwa ada hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada anak SD, sampel yang kurang mengonsumsi sayur memiliki risiko obesitas sebesar 7 kali dan sampel yang kurang mengonsumsi buah memiliki risiko obesitas sebesar 13 kali.

Pendidikan gizi tidak dapat lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sehingga sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif (Notoatmodjo, 2007). Hasil penelitian Hedao dan Vali (2015) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi pada anak sekolah dasar dengan interaktif multimedia terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi. Pengetahuan dan sikap meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa media audiovisual karena pada media audiovisual responden dapat melihat gambar-gambar (Rahmawati *et al*, 2007).

BAHAN dan METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018 di SDN Kota Baru IX Kota Bekasi. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan *pretest-posttest control group design*. Pengelompokan anggota sampel kedalam dua kelompok perlakuan yang berbeda, yaitu yang pertama kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual* 1 kali pertemuan (A), yang kedua kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual* 3 kali pertemuan (B). Hipotesis penelitian ini ada pengaruh pendidikan gizi (audio-visual) terhadap perilaku dan asupan gizi pada siswa sekolah dasar. Uji hipotesis dibuktikan dengan uji *One Way Anova*. Variabel univariat yang diteliti yaitu karakteristik responden. Bivariat adalah hasil *pre test* dan *post test* dari masing-masing

kelompok dan perbandingan hasil *post test* antara kedua kelompok A dan B serta multivariate yaitu pengaruh media audiovisual terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi pada Siswa Sekolah Dasar tahun 2018

HASIL

Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, Berikut hasil analisis inivariat pada penelitian ini.

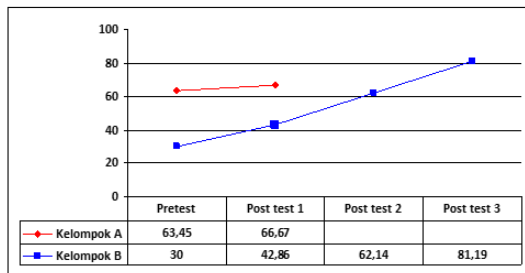
Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	Kelompok A		Kelompok B	
	N (42)	(%)	N (42)	(%)
Jenis kelamin				
Laki laki	19	45,2	24	57,1
Perempuan	23	54,8	18	42,9
Usia				
10 tahun	6	14,3	8	19,0
11 tahun	34	80,9	32	76,2
12 tahun	2	4,8	2	4,8
Pekerjaan orang tua				
PNS	9	21,4	17	40,5
Karyawan swasta	17	40,5	14	33,3
Pedagang	6	14,3	6	14,3
Buruh	5	11,9	2	4,8
Tidak bekerja	0	0	0	0
lainnya	5	11,9	3	7,1

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden kelompok A dan Kelompok B berjumlah 84 siswa. Jenis kelamin pada kelompok A 45.2% laki-laki dan 54.8% perempuan, sedangkan kelompok B 57.1% laki-laki dan 42.9% perempuan. Karakteristik usia, responden paling banyak berusia 11 tahun yaitu 81% pada kelompok A dan 76.2% pada kelompok B. Pekerjaan orang tua kelompok A 40.5% karyawan swasta dan pekerjaan orang tua kelompok B 40.5% PNS. Kedua kelompok tidak ada orang tua yang tidak bekerja.

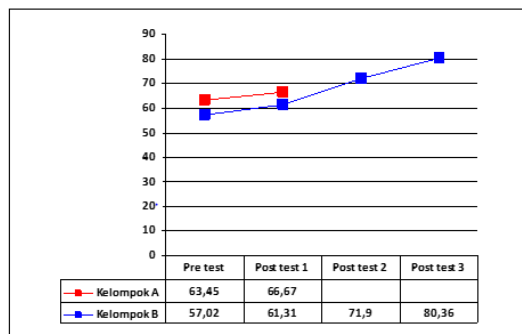
Perbedaan Rata-rata Skor Perilaku dan asupan gizi Setelah Penyuluhan antara Kelompok A (1 kali penyuluhan) dan Kelompok B (3 kali penyuluhan)

Analisis perbedaan skor perilaku dan asupan gizi antara kelompok A (1 kali penyuluhan) dan kelompok B (3 kali penyuluhan) dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 1. Grafik Perbedaan rata-rata pengetahuan kelompok A dan B

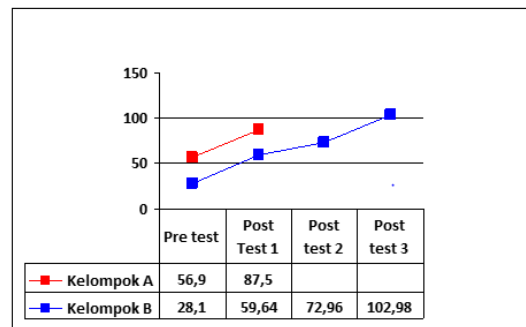
Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat adanya perbedaan rata-rata pengetahuan tentang sayur dan buah antara kelompok A dengan kelompok B, sehingga semakin banyak pertemuan yang dilakukan maka pengetahuan tentang asupan gizi sayur dan buah pada siswa kelas V di SDN Kota Baru IX akan semakin meningkat. Pada hasil *post test* kelompok A dan *post test 3* kelompok B nilai $p = 0.001$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata pengetahuan kelompok A dan Kelompok B setelah diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan media *audiovisual*.



Gambar 2. Grafik Perbedaan rata-rata sikap terhadap sayur dan buah kelompok A dan B

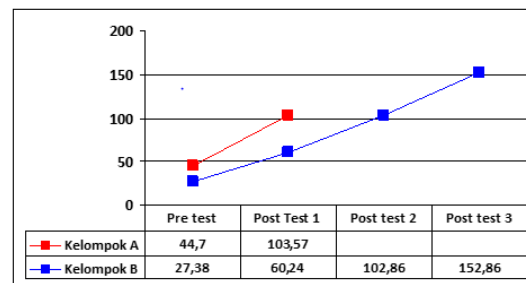
Berdasarkan Gambar 2 dapat dilihat adanya perbedaan rata-rata skor sikap terhadap sayur dan buah antara kelompok A dengan kelompok B, sehingga semakin banyak pertemuan yang dilakukan maka sikap terhadap sayur dan buah pada siswa kelas V di SDN Kota Baru IX akan semakin baik. Pada hasil *post test* kelompok A dan *post test 3* kelompok B nilai $p = 0.000$ maka

terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor sikap kelompok A dan kelompok B terhadap sayur dan buah setelah diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual*.



Gambar 3. Grafik Perbedaan rata-rata asupan buah kelompok A dan B

Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat adanya perbedaan rata-rata asupan buah antara kelompok A dengan kelompok B, sehingga semakin banyak pertemuan yang dilakukan maka asupan buah pada siswa kelas V di SDN Kota Baru IX akan semakin baik. Pada hasil *post test* kelompok A dan *post test 3* kelompok B nilai $p = 0.027$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata asupan buah kelompok A dan kelompok B setelah diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual*.

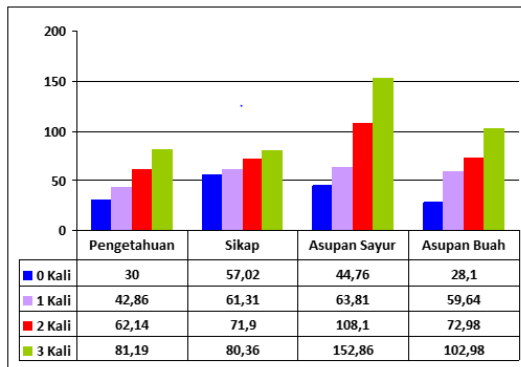


Gambar 4. Grafik Perbedaan rata-rata asupan sayur kelompok A dan B

Berdasarkan Gambar 4 dapat dilihat adanya perbedaan rata-rata asupan sayur antara kelompok A dengan kelompok B, sehingga semakin banyak pertemuan yang dilakukan maka asupan sayur pada siswa kelas V di SDN Kota Baru IX akan semakin baik. Pada hasil *post test* kelompok A dan *post test 3* kelompok B nilai $p = 0.001$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata asupan sayur kelompok A dan kelompok B setelah diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual*.

Pengaruh Frekuensi Pendidikan Gizi dengan Media *Audiovisual* tentang Sayur dan Buah terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Asupan Sayur dan Buah

Analisis Pengaruh frekuensi pendidikan gizi dengan media *audiovisual* tentang sayur dan buah terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 5. Grafik Perbandingan Hasil Tingkat Perilaku dan asupan gizi pada Frekuensi Penyuluhan yang Berbeda

Berdasarkan Gambar 5, dapat dilihat bahwa ada kenaikan rata-rata tingkat perilaku dan asupan gizi di tiap kali penyuluhan. Berdasarkan hasil uji statistik *One Way Anova* $p = 0,000$ pada penyuluhan 1 kali, 2 kali dan 3 kali yang berarti bahwa ada pengaruh frekuensi pendidikan gizi dengan media *audiovisual* tentang sayur dan buah terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

Rata-rata pengetahuan dan sikap menjadi baik yaitu ≥ 80 pada penyuluhan yang ke-3. Sedangkan untuk konsumsi sayur dan buah tidak bisa mencapai angka yang sesuai anjuran WHO dan Kemenkes 2017 yaitu ≥ 250 gram untuk asupan sayur dan ≥ 150 gram untuk asupan buah. Hal ini memperlihatkan belum tercapainya perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah dalam 3 kali penyuluhan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 siswa kelas V sebanyak 43 siswa (51.19%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 41 siswa (48.81%) berjenis kelamin perempuan. Siswa sekolah dasar ini memiliki rentang usia 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14

siswa (16,66%) berusia 10 tahun, 66 siswa (78,57%) berusia 11 tahun dan 4 siswa (4.77%) berusia 12 tahun.

Pada penelitian ini sebagian besar berusia 11 tahun dimana anak usia ini cenderung memiliki perilaku makan yang tidak stabil. Pengaruh keluarga dan teman berperan besar pada anak usia ini untuk menentukan perilaku makannya. Kedua pengaruh ini akan menentukan perilaku makan pada usia selanjutnya (Farisa,2012).

Pada penelitian ini pekerjaan orang tua responden di kelompok A dan B mayoritas adalah karyawan swasta dan PNS yaitu 40.5% karyawan swasta pada kelompok A dan 40.5% PNS pada kelompok B. Tidak ada orang tua responden yang tidak bekerja.

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu berupa edukasi gizi menggunakan media *audiovisual* yang dirancang sendiri oleh peneliti dan berisi tentang pentingnya sayur dan buah, ragam dan jenis sayur dan buah, anjuran porsi konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Kemenkes tahun 2017. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok dimana kelompok A mendapatkan penyuluhan sebanyak 1 kali dan kelompok B mendapatkan penyuluhan sebanyak 3 kali untuk melihat pengaruh media *audiovisual* dalam mengubah asupan sayur dan buah pada Siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan distribusi perilaku dan asupan gizi yang diberikan 3 kali penyuluhan (Kelompok B) memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang diberikan 1 kali penyuluhan (Kelompok A).

Alat peraga atau media merupakan hal yang tidak terlepas dalam mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi. Media dapat diartikan sebagai semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang diharapkan mampu mengubah perilaku sasaran ke arah yang positif (Lazzeri *et al*, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai $p = 0,000$ dengan menggunakan uji statistik *paired samples t-test* pada hasil *pre test* dan *post test*, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor

pengetahuan sayur dan buah sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan media *audiovisual* pada kelompok A (1 kali penyuluhan) dan kelompok B (3 kali penyuluhan). Begitupun dengan sikap dan asupan sayur dan buah nilai $p = 0.000$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor sikap dan asupan sayur dan buah sebelum dan setelah penyuluhan dengan media *audiovisual* pada kelompok A (1 kali penyuluhan) dan kelompok B (3 kali penyuluhan).

Hasil uji statistik menggunakan uji *paired samples t-test* terhadap rata-rata hasil *post test* skor pengetahuan, sikap dan asupan kelompok A dan *post test* 3 skor perilaku dan asupan gizi kelompok B didapatkan hasil $p = 0.001$, $p = 0,000$, $p = 0,001$, $p = 0,027$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata perilaku dan asupan gizi antara kelompok A dan Kelompok B setelah diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan media *audiovisual*. Meskipun perbedaan rata-ratanya signifikan, jumlah rata-rata konsumsi sayur dan buah belum sesuai dengan anjuran Kemenkes tahun 2017 dan dapat dikatakan bahwa perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah belum terlihat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Van Duyn (2001), yang menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22 % konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering edukasi dilakukan dengan media *audiovisual* maka semakin baik sikap dan asupan terhadap sayur dan buah.

Berdasarkan hasil uji statistik *One Way Anova* $p = 0,000$ pada penyuluhan 1 kali, 2 kali dan 3 kali yang berarti bahwa ada pengaruh frekuensi pendidikan gizi dengan media *audiovisual* tentang sayur dan buah terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi sayur dan buah pada Siswa Sekolah Dasar tahun 2018.

Rata-rata pengetahuan dan sikap menjadi baik yaitu ≥ 80 pada penyuluhan yang ke-3. Sedangkan untuk konsumsi sayur dan buah tidak bisa mencapai angka yang

sesuai anjuran WHO dan Kemenkes tahun 2017 yaitu ≥ 250 gram untuk konsumsi sayur dan ≥ 150 gram untuk konsumsi buah. Hal ini memperlihatkan belum tercapainya perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah dalam 3 kali penyuluhan sehingga dibutuhkan penelitian lebih mendalam jika ingin mencapai perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah.

Waktu pemberian intervensi ini masih sangat pendek dibandingkan dengan penelitian Lally (2010) ataupun Silveira *et al* (2011). Namun hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku dan asupan gizi walaupun belum cukup untuk mengubah perilaku makan dalam hal jumlah konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran WHO dan Kemenkes tahun 2017. Hal ini disebabkan karena untuk mengubah perilaku anak dalam konsumsi sayur dan buah dibutuhkan dukungan dari keluarga terutama sebagai penyedia bahan makanan dan sebagai contoh anak dalam berperilaku. Jadi apabila seorang anak memiliki keinginan untuk mengubah perilaku konsumsi sayur dan buah tetapi tidak ada dukungan dari keluarga terutama orang tua makan perubahan perilaku sulit untuk tercapai.

Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antara pihak tenaga kesehatan, pendidikan dan keluarga dalam mendukung perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh frekuensi pendidikan gizi dengan media *audiovisual* terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi pada Siswa Sekolah Dasar.

Saran

Sebaiknya dilakukan penelitian lebih mendalam dengan menambah frekuensi pendidikan gizi dengan media *audiovisual* terhadap tingkat perilaku dan asupan gizi pada Siswa Sekolah Dasar, Serta dilakukan program kampanye gizi melalui *audiovisual* agar terlihat terletak pada frekuensi keberapa titik perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Farisa, Soraya. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi : Universitas Indonesia.
- Hedaoo R, Vali S. 2015. *Nutrition education & child health care a cognitive approach using multimedia technology*. *Advanced Studies in Biology*, Vol. 7, 2015, no. 1, 39-48
- Kementerian Kesehatan RI, 2017. *Hari Gizi Nasional 2017 : Ayo Makan Sayur dan Buah*. Jakarta : Depkes RI , 2014.
- Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes, 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes
- Lally, Philipa. 2010. *How Are Habits Formed : Modelling Habit Formation in the Real World*. *European Journal of Social Psychology*, 40 (6)
- Lazzeri, G, Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., de Wet, D. R., & Giacchi, M. V. (2013). *Association Between Fruits And Vegetables Intake And Frequency Of Breakfast And Snacks Consumption: A Cross-Sectional Study*. *Nutrition Journal*. 12(123). Hal: 1-10.
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta (ID): RinekaCipta.
- Rahmawati, I., Sudargo, T., Paramastri, I. 2007. *Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Propinsi Kalimantan Tengah* . [Jurnal Gizi Klinik], 4 (2), 69–77.
- Siagian, Daruwati Multiningtyas, et al. 2017. *Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Obesitas Pada Anak Sd Kelas V–VI Di Sd Pantekosta Magelang Tahun 2017*. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Silveira, J.A.C, Tadei, A.A.C, Guerra, P.H, Nobre, M.R.C. 2011. *Effectiveness of School-Based Nutrition Education Interventions to Prevent and Reduce Excessive Weight Gain in Children and Adolescents: A Systemic Review*. *Journal de Pediatria*. Vol.87, No.5, 2001 : 382-392.
- Van Duyn, MA. 2001. *Association of Awareness, Intrapersonal and Interpersonal, and Stage of dietary Change with Fruit and Vegetable Consumption : a National Survey*. *American Journal of Health and Promotion*. Nov-Des; Dec 16 (2) : 69-78.