

***(Literature Review : Effectiveness of the Use of Nutrition Education Media on Knowledge and Attitudes of Elementary School Students on Balanced Nutrition)***

Arneta Anggraeni Putri<sup>1</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi : 1810631220032@student.unsika.ac.id

**ABSTRACT**

*Elementary school students are students aged 6-12 years. Education can increase a person's knowledge, with an increase in knowledge it is expected that there will be changes in better behavior towards nutrition and health. A person will have good knowledge if that person can use his five senses to the maximum extent possible. To determine the effectiveness of nutrition education media on the knowledge and attitudes of elementary school students about Balanced Nutrition. The use of Android and the website is devastating for elementary school students in nutrition education so that it can have a positive impact on the use of smartphones and the internet. The use of puzzles as a medium for balanced nutrition education can generate high interest for students. The use of wayang media and booklets can easily identify and understand the role of each character in delivering nutrition education. The use of comics has various interesting animation images so that nutrition education delivered to elementary school students can be accepted more easily. The use of video on balanced nutritional behavior in students is because videos can be more easily accepted by students because they relate directly to their senses of sight and hearing. Several studies have shown that nutrition education media can change the behavior of elementary school students for the better. Each balanced nutrition education media is on average effective for use by elementary school student.*

**Keywords:** *Nutrition Education, Educational Media, Elementary School Students*

***Literature Review: Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Seimbang***

**ABSTRAK**

Siswa sekolah dasar merupakan siswa yang memiliki jenjang usia 6-12 tahun. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Seseorang akan memiliki pengetahuan yang baik apabila seseorang tersebut dapat menggunakan panca inderanya dengan semaksimal mungkin. Untuk mengetahui efektivitas media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa Sekolah Dasar tentang Gizi Seimbang. Penggunaan Android dan website sangat efektif digunakan untuk siswa Sekolah Dasar dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari penggunaan smartphone dan internet. Penggunaan puzzle sebagai media edukasi gizi seimbang dapat

menimbulkan minat yang tinggi bagi siswa. Penggunaan media wayang dan booklet dapat dengan mudah untuk mengetahui dan memahami peran masing-masing tokoh dalam menyampaikan pendidikan tentang gizi. Penggunaan komik memiliki berbagai animasi gambar yang menarik sehingga edukasi gizi yang disampaikan kepada siswa Sekolah Dasar dapat diterima dengan lebih mudah. Penggunaan video terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa karena video dapat lebih mudah diterima siswa karena mengaitkan langsung dengan indera penglihatan dan pendengarannya. Beberapa studi membuktikan bahwa media edukasi gizi mampu mengubah perilaku siswa Sekolah Dasar menjadi lebih baik. Setiap media edukasi gizi seimbang rata-rata efektif untuk digunakan oleh siswa Sekolah Dasar.

**Kata Kunci:** *Edukasi Gizi, Media Edukasi, Siswa Sekolah Dasar*

## **PENDAHULUAN**

Siswa sekolah dasar merupakan siswa yang memiliki jenjang usia antara 6-12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan seorang anak akan terus meningkat dengan bertambahnya usia, kreatifitas dan keterampilan yang dimilikipun akan semakin beragam. Implikasinya yaitu anak akan cenderung melakukan beragam aktivitas yang akan berguna untuk proses perkembangannya kelak (Jatmika, 2005).

Media sangat penting dalam Pendidikan siswa sekolah dasar. Media tidak hanya menarik, tetapi juga merangsang pikiran, perasaan, dan motivasi siswa untuk menyampaikan pesan dan meningkatkan proses pembelajaran. Media yang digunakan dalam Pendidikan gizi berusaha untuk menampilkan pesan dan informasi yang dimaksudkan untuk dikomunikasikan sehingga siswa dapat memperluas pengetahuannya. Media yang digunakan disusun berdasarkan prinsip bahwa semua siswa sekolah dasar dapat menyerap dan menangkap pengetahuan yang dapat diperoleh dengan seluruh panca inderanya. Semakin banyak sensasi

yang digunakan untuk memperoleh informasi yang berbeda, semakin jelas pemahaman yang diperoleh. Dengan kata lain media yang digunakan harus memobilisasi sebanyak mungkin indera siswa sekolah dasar (Notoatmodjo, 2007).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdana *et al.*, 2017, terkait dengan pengembangan media edukasi berbasis android dan website sebagai media edukasi gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, bahwasanya media android dan website terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Marisa & Nuryanto, 2014, terbukti bahwa media komik dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang. Sedangkan menurut edukasi gizi berbasis video dapat dengan mudah menjelaskan kompleksitas efek media audiovisual edukasi gizi, sehingga media edukasi gizi berbasis video dapat memperluas pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.

Selama ini banyak siswa yang belum memahami tentang gizi seimbang dalam kehidupan sehari-

hari, sehingga memberikan edukasi gizi kepada siswa sekolah dasar melalui berbagai media komunikasi agar siswa sekolah dasar dapat memahami dan menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi seimbang sejak dini sangat penting untuk mengubah perilaku masyarakat, terutama bagi siswa sekolah dasar agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Perubahan pengetahuan dan sikap gizi membutuhkan media yang mendukung pembelajaran baik cetak maupun visual, salah satunya seperti handphone, komik, video, booklet dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *systematic literature review*. *Systematic Literature Review* disusun berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis (PRISMA)*. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara mencari jurnal melalui *database Google Scholar*. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Januari 2022. Hasil pencarian artikel dengan kata kunci : “edukasi gizi”, “media edukasi”, “sikap siswa sekolah dasar”, “pengetahuan gizi”, dan “gizi seimbang”

Langkah pertama pada penelitian ini yaitu peneliti melakukan identifikasi artikel melalui *database Google Scholar*. Langkah kedua yaitu peneliti melakukan seleksi judul untuk mendapatkan 15

artikel. Langkah ketiga yaitu mengklasifikasikan dan menyeleksi abstrak artikel dan didapatkan 10 artikel. Langkah keempat adalah peneliti melakukan seleksi artikel dengan cara mempelajari keseluruhan isi dari artikel tersebut, dan didapatkan 6 artikel yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari *literature review* ini membuktikan bahwa edukasi gizi melalui media android & *website*, komik, media audio visual (video), puzzle gizi, wayang & booklet dan ular tangga berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdana *et al.*, 2017 menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa setelah melakukan intervensi yaitu sebesar 11,8% dan 5,5%.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto, 2014 menyatakan bahwa adanya peningkatan median pengetahuan gizi seimbang pada kelompok perlakuan sebesar 72%, sedangkan pada kelompok perlakuan 2 rerata pengetahuan meningkat menjadi 80,85%. Peningkatan median sikap gizi seimbang kelompok perlakuan 1 meningkat menjadi 88%, sedangkan kelompok perlakuan 2 meningkat menjadi 84%. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.*, 2020 Adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan kelompok intervensi sebesar 69,50 poin setelah dilakukan intervensi gizi berupa penyuluhan gizi tentang gizi seimbang, sedangkan penilaian nilai rerata pengetahuan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sebesar 66,05 poin. Penelitian ini sejalan yang

dilakukan oleh Nasution & Nasution, 2020. Adanya peningkatan pengetahuan pada saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 71,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Simanungkalit, 2020 menyatakan bahwa adanya peningkatan nilai rerata pada pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang sebesar 96,52 poin. Penelitian ini selaras yang dilakukan oleh Adiba *et al.*, 2020. Siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebesar 40%.

### **Karakteristik Sampel**

Berdasarkan literatur yang digunakan, penelitian-penelitian ini menggunakan sampel dengan kategori siswa sekolah dasar dengan rentang usia 8-11 tahun. Menurut Oemar Hamalik peserta didik atau siswa merupakan komponen input dari sistem Pendidikan yang terintegrasi dalam proses Pendidikan sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan Pendidikan nasional. Siswa SD adalah siswa dengan tingkat usia antara 6-12 tahun atau sering disebut masa intelektual. Pengetahuan anak akan meningkat seiring bertambahnya usia, kreativitas dan keterampilannya akan semakin beragam.

### **Peningkatan Skor Pengetahuan**

Berdasarkan literatur yang digunakan diketahui bahwa media edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. Pada penelitian Perdana *et al.*, 2017 menyatakan bahwa setelah intervensi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 1,5-3,9 poin, yang berbeda signifikan antar kelompok. Media edukasi gizi menggunakan *android* dan *website*

merupakan media *edutainment* yang komprehensif sehingga menjadi media yang efektif dalam edukasi gizi. Penelitian ini sejalan dengan Marisa & Nuryanto, 2014 bahwa peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok perlakuan yang diberikan komik dan pendampingan memiliki peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan peningkatan pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan yang hanya diberilakan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas komik sebagai media Pendidikan akan lebih baik apabila dipandu dengan pendampingan atau penjelasan secara lisan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nasution & Nasution, 2020 menyatakan bahwa siswa dapat menyerap media informasi game edukasi untuk menambah pengetahuan tentang gizi seimbang yang dapat dilihat dalam perubahan hasil pengetahuan sedikit menurun sementara hasilnya cukup mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiba *et al.*, 2020 menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan diakibatkan karena adanya perlakuan permainan ular tangga dengan materi tentang gizi seimbang khususnya prinsip gizi seimbang.

### **Peningkatan Skor Sikap**

Berdasarkan literatur yang digunakan diketahui bahwa media edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan sikap siswa sekolah dasar. Pada penelitian Perdana *et al.*, 2017 menyatakan bahwa terdapat peningkatan skor sikap sebesar 0,4-5,2 poin. Intervensi edukasi gizi meningkatkan sikap gizi seimbang pada subjek. Hal ini menunjukkan

bahwa intervensi edukasi gizi memberikan pengaruh yang positif pada sikap subjek. Penelitian ini sejalan dengan Marisa & Nuryanto, 2014 menyatakan bahwa adanya peningkatan sikap mengenai gizi seimbang pada subjek setelah diberikan edukasi gizi melalui media komik gizi seimbang.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.*, 2020 menyatakan bahwa pemberian edukasi menggunakan media audio visual (video) berpengaruh dalam meningkatkan sikap responden, hal ini dibuktikan dengan responden yang memiliki sikap negatif mengalami perubahan menjadi positif setelah diberikan edukasi gizi tentang gizi seimbang menggunakan media audio visual (video). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution & Nasution, 2020, bahwa sikap pada siswa sekolah dasar mengalami perubahan kearah yang lebih baik setelah diberikan intervensi edukasi gizi mengenai gizi seimbang menggunakan *puzzle* gizi.

#### **Media android dan Website**

Media android dan *website* merupakan salah satu edukasi gizi berbasis teknologi *edutainment* yang sudah banyak diterapkan di beberapa negara dan sangat berpotensi untuk diterapkan di Indonesia, sehingga negara Indonesia dapat meningkatkan pembelajaran siswa melalui teknologi yang berkembang pesat. Aplikasi *mobile* berbasis android dan *website* dapat memberikan informasi dengan cepat dan mudah karena dapat diakses kapan dan dimana saja, penggunaan media edukasi gizi berbasis android dan *website* sangat efektif jika digunakan untuk edukasi gizi pada kalangan anak-anak (Perdana,

Madanijah and Ekayanti, 2017). Penelitian serupa oleh Lathifa & Mahmudiono, 2019 menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis *website* merupakan media yang sangat menarik di kalangan remaja, selain itu media android dan *website* juga mudah untuk dipahami, model tulisan mudah untuk dibaca dan gambar sangat menggambarkan isi materi.

#### **Media Komik**

Media komik adalah salah satu media yang digunakan dalam edukasi gizi. Media komik merupakan media cetak yang mudah digunakan, relatif murah, tahan lama dan fleksible. Media komik juga berisi berbagai gambar animasi menarik yang membuat edukasi gizi dapat mudah diterima oleh siswa (Marisa and Nuryanto, 2014). Menurut Redyastuti *et al.*, 2017 menyatakan bahwa edukasi gizi melalui media komik dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik, dapat memotivasi siswa untuk belajar dan dapat lebih mudah untuk dipahami oleh siswa, metode belajar lebih beragam sehingga tidak mudah bosan, siswa juga dapat mengamati gambar pada komik. Menurut Handayani & Purnasari, 2021 menyatakan bahwa media komik dapat meningkatkan pengetahuan anak karena cara penyampaian pesan sangat menarik dan mudah untuk dipahami.

#### **Media Audio Visual (Video)**

Media edukasi gizi berbasis audio visual (video) menunjukkan bahwa media video dapat dengan mudah diterima oleh siswa (Wahyudi, H and Simanjuntak, 2020). Penelitian ini sejalan dengan (Nurul Lolona Lingga, 2015) bahwa media video memiliki fungsi untuk memaparkan

sesuatu yang rumit atau kompleks. Menurut Zakiyah et al., n.d media video memiliki karakteristik menarik yang dapat memotivasi siswa untuk mempelajari materi lebih lanjut. Materi yang diberikan melalui media video dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan mendengarkan dan mengevaluasi apa yang telah dilihat dan didengar. Menurut Azhari & Fayasari, 2020 media video atau *audiovisual* mampu menyampaikan informasi jauh lebih baik dibandingkan media lain, terutama dalam pengetahuan dan sikap.

#### **Media Puzzle Gizi**

Media *puzzle* gizi merupakan salah satu media edukasi gizi yang menggunakan elemen permainan dan menggabungkan foto dengan menjodohkan gambar. Menggunakan media *puzzle* dapat melatih daya ingat dan keterampilan *psikomotorik* serta meningkatkan keterampilan kognitif (Safitri, Sulistyowati and Ambarwati, 2021). Menurut Nasution & Nasution, 2020 menunjukkan bahwa media *puzzle* gizi dapat menimbulkan minat yang tinggi bagi siswa dikarenakan *puzzle* gizi memiliki gambar, warna serta jenis tulisan yang tidak membosankan, selain digunakan untuk belajar *puzzle* gizi juga dapat digunakan sebagai sarana bermain sehingga media ini dapat meningkatkan pengetahuan. Menurut Nufaisah et al., 2019 media *puzzle* dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar.

#### **Media Wayang dan Booklet**

Media wayang dan *booklet* merupakan alat bantu dalam menyampaikan edukasi gizi mengenai gizi seimbang. Penggunaan

media wayang dan *booklet* berguna untuk meningkatkan kesadaran akan tujuan Pendidikan dan membantu memotivasi siswa untuk mengimplementasikan pesan gizi (Mesyamtia and Ginting, 2018). Menurut Utami & Simanungkalit, 2020 media wayang dan *booklet* dapat menggambarkan berbagai macam tokoh dongeng sehingga siswa dapat dengan mudah untuk mengetahui dan memahami peran masing-masing dalam menyampaikan edukasi gizi.

#### **Media Ular Tangga**

Media ular tangga adalah sebuah permainan yang melibatkan panca indera seperti indera penglihatan dan indera pendengaran (Handayani, Lubis and Aritinang, 2018). Informasi yang disampaikan melalui permainan ular tangga memberikan pengaruh terhadap pengetahuan atau kemampuan kognitif seseorang (Sari, Ulfiana and Dian, 2012). Menurut Adiba et al., 2020 permainan edukatif seperti permainan ular tangga mampu memberikan rasa kepuasan kepada siswa dalam hal bermain.

#### **SIMPULAN**

Edukasi gizi menggunakan media edukasi gizi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Media edukasi gizi yang memiliki gambar dan identik dengan permainan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Media edukasi tersebut menggunakan alat peraga seperti android dan *website*, komik, video, *puzzle*, wayang dan *booklet* dan ular tangga

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriyan Pramono, N. P. S. F. M. N., (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, pp. 32-36.
- Afiani, N. S. & R., (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa Sekolah Dasar di SDN Cikokol 2. : *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, pp. 2(1) : 7 - 17.
- Amalia, Y. d., (2015.) Penerapan Model Eliciting Activities untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis dan Self Confidence Siswa SMA. *Jurnal Didaktik Matematika*, p. 2(2) : 40.
- Andreanda Nasution, A. S. N., (2020). Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, pp. 16(1) : 89 - 99.
- Debora Tisa Br H, B. Y. S. A. W., (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan*, pp. 13(1) : 19 - 24.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. , (2013). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. In: Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fachruddin Perdana, S. M. I. E., (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Pangan*, pp. 12(3) : 169 - 178.
- Fitriana, A. N. A. & A. A. C., (2013). Hubungan Faktor Perilaku,. *Media Gizi Indonesia*, pp. 20-27.
- Komara, Z. Z. K. Z. Z. W. M. Y. S., (2019). Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Lagu Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Siswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, pp. 11(2) : 60 - 66.
- Laswati, D. T., (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech*, pp. 2(1) : 69 - 73.
- Lingga, N. L., (2015). [Online] Available at: <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-5874-SKRIPSI> [Accessed 15 Maret 2018].
- M, A. d. W. B., (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. In: Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Marisa, N., (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Bendungan Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, pp. 3(4) : 925 - 932.
- Maulida Amalia Utami, S. F. S., (2020). Pengaruh Media Wayang Dan Booklet

- Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, pp. 2(3) : 154 - 162.
- Notoatmodjo, S., (2014.) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Intania Sofianita, E. M. F. A. A., (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan,. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, pp. 54-64.
- Nuryanto, A. P. N. P. S. F. M., (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, pp. 3(1) : 32 - 36.
- Nuryanto, A. P. N. P. S. F. M., (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, pp. 3(1) : 32 - 36.
- Respati Wulandari, S. S. M., (2015). Efektifitas Media Komunikasi Terhadap Keberhasilan Sosialisasi Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). *Jurnal Kesehatan*, pp. 14(2) : 91 - 182.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2010), 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes. Kemenkes RI. 2013.
- Shofia Lathifa, T. M., (2020). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas.*, pp. 9(2) : 48 - 56.
- Supariasa, N. I. D. B. B. F. I., (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Jakarta: EGC.
- Tahani Ratna Adiba, S. S. K., (2020). Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi. *Indonesian Journal of Public Health*, pp. 5(1) : 1-7.
- Wulandari, A., (2018). Penggunaan Kartu Uno Sebagai Media Permainan Tentang Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Brosot Dan Sdn Prembulan Galur Kulonprogo. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Yunda Dwi Jayanti, N. E. N., (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, pp. 6(2) : 100 -108.