

***Literature Riview: Effect Of Educative Learning Media On Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behaviors In Elementary School Students***

Sinta Puspita Dewi<sup>1</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang  
Email: sintapd715@gmail.com

**ABSTRACT**

*Balanced nutrition is needed to meet the nutritional needs of each individual. Given the nutritional needs of school age children are greater because they are in a phase of growth and development, both physically and intellectually. So that the provision of education on balanced nutrition given to school age children is expected to have a positive effect. Nutrition education for elementary school children requires educational, creative, and innovative media. This literature review aims to determine the effect of nutrition education media on knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition in elementary school students. A narrative study was carried out on a number of research articles related to the influence of nutrition education media on the knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition among elementary school students. The results of the studey showed that the intervention of nutrition education media increased the knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition among elementary school students. The use of educational and entertaining nutrition education media can lead to positive changes. It is hoped that the results of this study can provide information about the types of educational media interventions to increase knowledge, attitudes, and beahavior of balanced nutrition in elementary school students.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Nutrition Education Media, School-Age Children*

***Literature Riview: Pengaruh Media Pembelajaran Edukatif Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar***

**ABSTRAK**

Gizi seimbang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap individu. Mengingat kebutuhan gizi anak usia sekolah lebih besar karena sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun intelektualnya. Sehingga pemberian edukasi mengenai gizi seimbang yang diberikan kepada anak usia sekolah diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif. Edukasi gizi pada anak sekolah dasar memerlukan media yang edukatif, kreatif, dan inovatif. Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Kajian secara naratif dilakukan terhadap sejumlah artikel penelitian yang berkaitan dengan pengaruh media edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang siswa sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi media edukasi gizi meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang siswa sekolah dasar. Penggunaan media edukasi gizi yang edukatif dan menghibur dapat membawa perubahan menuju arah yang positif. Diharapkan hasil dari kajian ini dapat memberikan informasi mengenai jenis intervensi media edukasi untuk

meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

**Kata kunci:** Anak Usia Sekolah, Media Edukasi Gizi, Gizi Seimbang

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan gizi dalam bentuk komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) merupakan upaya meningkatkan status kesehatan masyarakat khususnya status gizi melalui perubahan pengetahuan dan praktik/perilaku gizi ke arah yang lebih baik. Salah satu KIE gizi pada anak melalui media pendidikan sebagai alat bantu menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Penggunaan media pendidikan berguna untuk mencapai sasaran pendidikan, memotivasi sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan, membantu mengatasi berbagai hambatan, dan membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih cepat dan lebih banyak (Notoatmodjo, 1997).

Dalam upaya perbaikan gizi masyarakat dan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan yaitu Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang. Cara yang paling efektif untuk mensosialisasikan gizi yaitu melalui lembaga pendidikan. Sebanyak 91% sekolah dasar merupakan target terbaik dalam melakukan sosialisasi gizi (Soekirman, 2011).

Dalam upaya menyampaikan pengetahuan pada proses penyuluhan dibutuhkan metode dan media penyuluhan (Kemenkes, 2013). Penyuluhan gizi dapat dilakukan dengan alat bantu untuk memudahkan menyalurkan pesan, merangsang

pikiran, perasaan, dan kemauan peserta penyuluhan sehingga mendorong proses belajarnya. Alat bantu yang dapat digunakan seperti media, audio, audio-visual, dan lainnya (Ariani, 2014)

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal (Ho et al., 2012). Edukasi berbasis edutainment bermanfaat dalam meningkatkan pengalaman belajar bagi siswa (Singhal et al., 2004). Salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi adalah metode dan media yang digunakan (Kostanjevec et al., 2011). Edukasi gizi pada anak SD memerlukan adanya media yang edukatif, kreatif, dan inovatif (Bregmann et al., 2010).

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh (Wulandari, 2007). Anak usia sekolah berada pada kelompok perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif. Untuk menunjang perkembangan dan fisik dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik salah satunya dengan membiasakan sarapan pagi, karena peran gizi menentukan kesehatan anak (Muhammad, 2007).

## METODE PENELITIAN

Penelusuran awal literatur dilakukan melalui pencarian Google Scholar dan situs halaman resmi jurnal. Untuk melacak artikel penelitian asli maupun kajian pustaka yang dapat diakses secara terbuka, penulis menggunakan kata kunci gizi seimbang, media edukasi gizi, anak sekolah dasar. Penulis menggunakan kajian pustaka secara naratif untuk menganalisis 3 artikel mengenai pengaruh media gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi anak sekolah dasar. Penulis mendapatkan ketiga artikel melalui jurnal terakreditasi Sinta 2 yang dipublikasikan pada tahun yang berbeda yaitu tahun 2017, 2019, dan 2020.

## HASIL

Hasil kajian pustaka menunjukkan intervensi edukasi gizi pada siswa sekolah dasar menggunakan media edukasi yang edukatif dan menghibur. Metode yang digunakan yang digunakan oleh setiap penelitian sama yaitu menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Media yang digunakan oleh setiap penelitian berbeda tetapi menghasilkan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan lebih lanjut dalam pembahasan.

## PEMBAHASAN

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi

edukasi gizi dapat meningkatkan perilaku anak SD dengan efektivitas yang berbeda. Penggunaan media bergambar membuat suasana menyenangkan dan membuat siswa lebih mudah menerima informasi. Penelitian yang dilakukan Hikmawati, Yasnani, dan Sya'ban (2016) dalam jurnalnya yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016" menyatakan bahwa permainan puzzle gizi dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan imajinasi anak kemudian anak diharapkan mulai menerapkan hal yang dipelajari sehingga dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik terhadap gizi seimbang.

Penelitian yang dilakukan Lieffers & Hanning (2012) dalam jurnal yang berjudul "Dietary Assessment And Self-Monitoring With Nutrition Application For Mobile Devices" mengenai perbandingan penilaian status gizi menggunakan metode konvensional dengan aplikasi gizi untuk mobile device menunjukkan feedback positif. Setyorini dan Abdullah (2013) dalam jurnal yang berjudul "Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet Pada Mata Pelajaran IPS Untuk Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Di Sekolah Dasar" menunjukkan bahwa media permainan kartu dapat meningkatkan efektivitas siswa dan hasil belajar pada mata pelajaran IPS pada siswa sekolah dasar.

Tabel 1. Studi Intervensi Media Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar

No	Peneliti/desaian	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil
1.	Nasution, Andreanda dan Ade Saputra Nasution, 2020 <sup>14</sup>	<i>pra experimental design one group pre-test post-test design</i>	Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Pertiwi dengan jumlah sampel sebanyak 53 orang siswa.	Intervensi edukasi gizi menggunakan media dalam bentuk <i>game</i> edukatif mengenai gizi seimbang menggunakan media <i>puzzle</i> gizi seimbang	Terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan <i>n puzzle</i> gizi. Didapati adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang siswa sekolah dasar setelah pemberian intervensi.
2.	Perdana, dkk, 2017 <sup>15</sup>	<i>quasy experimental</i>	Penelitian ini dilakukan pada 4 SD di kecamatan Tuban Provinsi Jawa Timur yang ditentukan secara purposif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD yang berjumlah 36 siswa	Intervensi edukasi gizi menggunakan media berbentuk aplikasi yang dibuat peneliti yaitu EDGIAS (Edukasi Gizi Anak Sekolah) yang diakses melalui <i>android</i> dan <i>website</i>	Kelompok perlakuan <i>android</i> dan <i>website</i> menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan kelompok perlakuan lainnya. Peningkatan skor sikap paling besar yaitu kelompok <i>android</i> dan kelompok gabungan <i>android</i> &

No	Peneliti/desai n	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil
			pada masing-masing sekolah.		<i>website</i> . Terdapat peningkatan skor praktik pada kelompok <i>website</i> dan kelompok gabungan <i>android &amp; website</i> .
3.	Kurdanti, W dkk, 2019 <sup>16</sup>	<i>quasy experimental control group design</i>	Penelitian ini dilakukan pada 3 Sekolah Dasar dengan besar sampel 39 orang pada masing-masing sekolah.	Intervensi edukasi gizi menggunakan media berupa <i>pop up book</i> , PGS <i>cards</i> , dan leaflet	Terdapat perbedaan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pedoman gizi seimbang (PGS) antara sebelum dan setelah intervensi menggunakan media promosi gizi ( <i>pop up book</i> , PGS <i>cards</i> , dan leaflet), serta tidak terdapat perbedaan sikap dan perilaku siswa sekolah dasar tentang PGS antara sebelum dan setelah intervensi menggunakan media promosi gizi ( <i>pop up book</i> , PGS <i>cards</i> , dan leaflet).

Penggunaan media gizi sebagai sarana edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Nasution, Andreanda dan Ade Saputra Nasution (2020) yang meneliti tentang puzzle gizi sebagai upaya promosi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini membandingkan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang pada siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media puzzle gizi. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan intervensi. Didapati adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang siswa setelah diberikan intervensi puzzle gizi. Hasil analisis merekomendasikan bahwa media puzzle gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terhadap gizi seimbang.

Studi lain mengenai intervensi edukasi gizi menggunakan media edukasi dilakukan oleh Perdana, Siti dan Ikeu (2017) yang meneliti pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. Penelitian ini membandingkan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang siswa sekolah dasar sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media aplikasi melalui android dan website. Penelitian ini menemukan bahwa kelompok perlakuan android dan

website menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan kelompok perlakuan lainnya. Sedangkan peningkatan skor paling besar yaitu kelompok android dan kelompok gabungan android & website. Selain itu, terdapat peningkatan skor praktik pada kelompok website dan kelompok gabungan android & website. Hasil analisis menunjukkan pelaksanaan intervensi edukasi gizi berbasis android dan website dapat memperbaiki perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

Intervensi edukasi gizi menggunakan media pop up book, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) cards, dan leaflet menunjukkan hasil yang berbeda dengan kedua penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan Kurdanti, Tri, dan Ana (2019) membandingkan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang siswa sekolah dasar sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media edukasi gizi berupa pop up book, PGS card, dan leaflet. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pedoman gizi seimbang antara sebelum dan setelah intervensi tetapi tidak ditemukan perbedaan sikap dan perilaku siswa sekolah dasar tentang pedoman gizi seimbang antara sebelum dan setelah intervensi. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar meskipun hanya pengetahuan yang meningkat

signifikan setelah diberikan intervensi menggunakan media PGS card.

### SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun media yang digunakan dari ketika penelitian berbeda, tetapi ada peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang setelah diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media edukasi. Media edukasi dari ketiga penelitian yaitu media *puzzle* gizi, media *android* dan *website*, serta media *pop up book*, *PGS cards*, dan leaflet. Penggunaan media edukasi yang edukatif dan menghibur dapat menuju perubahan menuju arah yang positif.

### SARAN

Penelitian terkait media edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar dapat melibatkan peran guru dan orang tua siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ariani AP. 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Bregmann L; Clifford D and Wolff C. 2010. Edutainment and teen modeling may spark interest in nutrition & physical activity in elementary school audience. *J Nutr Educ Behav*; 42(2): 139-141.
- Hikmawati Z; Yasnani dan Sya'ban AR. 2016. Pengaruh penyuluhan dengan media promosi *puzzle* gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas v di sd negeri 06 poasia kota kendari tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*; 1(2): 1-9.
- Ho M; Sarah PG; Louise B; Tracy B; Laura S; Melinda N and Clare C. 2012. Effectiveness of lifestyle interventions in child obesity: systematic review with meta-analysis. *PEDIATRICS*; 13(6): 1647-1671.
- Kemenkes. 2013. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta.
- Kostanjevec S; Jerman J and Koch V. 2011. The effects of nutrition education on 6th graders knowledge of nutrition in nine-year primary schools in slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*; 7(4): 243-252.
- Kurdanti K; Tri MK dan Ana SF. 2019. Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada siswa sekolah dasar. *Gizi Indonesia*; 42(2): 61-70.
- Lieffers JRL and Hanning RM. 2012. Dietary assessment and self-monitoring with nutrition application for mobile devices. *Can J Diet Pract Rest*; 73(3): 253-260.
- Muhammad A. 2007. Perkembangan Anak Usia Pertumbuhan. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Nasution A dan Ade SN. 2020. *Puzzle* gizi sebagai upaya promosi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa. *Media*

- Kesehatan Masyarakat Indonesia*; 16(1): 89-99.
- Notoatmodjo S. 1997. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Perdana F; Siti M dan Ikeu E. 2017. Pengembangan media edukasi gizi berbasis *android* dan *website* serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *J Gizi Pangan*; 12(3): 169-178.
- Setyorini I dan Abdullah MH. 2013. Penggunaan media permainan kartu kuartet pada mata pelajaran ips untuk peningkatan hasil belajar mahasiswa di sekolah dasar. *JPGSD*; 1(2): 1-8.
- Singhal A; Cody M; Rogers E and Sabido M. 2004. Entertainment-Education And Social Change: History, Research, And Practice. Lawrence Erlbaum Associates, London.
- Soekirman. 2011. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Untuk Keluarga Dan Masyarakat. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Wulandari A. 2007. Peningkatan pengetahuan gizi pada anak sekolah dengan metode ceramah dan role play. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, Semarang.