

**PENERAPAN MEDIA TUMPENG GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SISWA KELAS 5-6
DI SDN 11/262 SEMOLOWARU**

¹⁾**Suci Ferdiana, M.Pd.**, ²⁾**Muhammad Nasir**
Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKes Surabaya
Email : xutjie.ajah@gmail.com

ABSTRACT

For slather arise problem nutrition the, need socialized guidelines nutrition balanced that can made as guidelines eat, move physical, life clean and maintain weight body normal. Research this is type research quasy experiment. Research quasy experiment. Technique total sampling, that is technique taking sample that do with teke whole population as sample for investigated that is as much 74 students. Instrument that in use that is test knowledge/questionnaire and sheet behind. Level knowledge nutrition students besed on design counseling that use media show that in part big students have knowledge nutrition less that is as much 7 (18,4%) students that have knowledge nutrition that enough as much 25 (65,7%) person and have knowledge good as much 6 (15%) students. As for level knowledge nutrition students based on counseling no use media show that as much 18 (24,3%) students that have knowledge that less as much 15 (20,3%) students, and have knowledge good as much 3 (4%) students. Results analysis statistics use test T obtained value $p=0,017$ and $\alpha=0,005$ by because $p < \alpha$ then H_0 rejected that that is there is difference between application media tumpeng nutrition sheet behind with no use sheet behind Based on results test T statistics show that no use sheet behind more nice of the that use sheet behind. For agency health need geve socialization to students schoolgirl in SD because still many child SD not yet knowledge tumpeng nutrition or four pillar nutrition balanced.

Keywords: *media, tumpeng gizi seimbang, knowledge, nutrition*

PENDAHULUAN

Gizi merupakan bagian yang cukup penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk mencapai keseimbangan konsumsi gizi pada setiap individu atau keluarga saat ini diperkirakan sekitar 50 persen penduduk Indonesia atau lebih dari 100 juta penduduk mengalami banyak masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang (Bapenas, 2015)

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi

seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan konsumsi sayuran dan buah-buahan pada kelompok usia di atas 10 tahun masih rendah, yaitu masing-masing sebesar 36,7% dan 37,9%. Kualitas protein yang dikonsumsi rerata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi. Konsumsi

cairan pada masih rendah (Kemenkes, 2013).

Pola hidup sehat, termasuk didalamnya pola makan dengan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang pola makan dengan gizi seimbang, termasuk olahraga sebagai komponen pola hidup seimbang. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyakut perubahan perilaku. Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat mempunyai potensi tinggi untuk mengadaptasi pesan kesehatan dan gizi seimbang, terutama masyarakat sekolah dasar yang masih lebih mudah dibentuk sesuai dengan tahapan perkembangan mental dan kepribadiannya. Program ini dimaksudkan untuk merubah pola hidup masyarakat, sekolah dengan memberdayakan guru sekolah yang merupakan pendidik dan pengaruh anak pada jam Sekolah. Pemberdayaan guru Sekolah akan menjamin akan menjamin penyampaian pesan pola hidup dan makan seimbang secara berkesinambungan (mulyani, 2014).

Perlu dilakukan penyuluhan/informasi anak sekolah dasar. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan pedoman utama kegiatan penyuluhan gizi agar kegiatan komunikasi informasi edukasi (KIE) gizi lebih terarah dan lebih efektif untuk mencapai sasaran masyarakat atau keluarga sadar gizi. PUGS dicanangkan pada tahun 1995 dan pengembangan dari pedoman 4 sehat 5 sempurna yang sudah dikenalkan sejak tahun 1960-an (Soekirman, 2006). Selanjutnya, adanya kongres gizi internasional di Roma dikembangkan 13 pesan PUGS pada tahun 1995. Hasil uji 13 PUGS menunjukkan

bahwa 13 pesan tersebut terlalu banyak dan diusulkan untuk menjadi 10 pesan (Affiansyah, 2003). Kemudian bersama dengan beberapa pakar gizi dan pangan di Indonesia melakukan serial lokakarya dan mengembangkan PGS 2014 yang diperkenalkan pada publik di awal tahun 2014 (Kemenkes, 2014).

Mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes 2014)

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya dan anak sekolah khususnya dapat dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penyampaian materi pada program KIE dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media, Salah satunya dengan lembar balik (Notoatmodjo, 2013). Sehingga perlu diteliti lebih lanjut mengenai tingkat pengetahuan terhadap tumpeng gizi seimbang pada anak SDN Semolowaru II/262 Surabaya.

METODOLOGI

Desain penelitian ini adalah *quasy experiment*. Populasi pada penelitian ini adalah anak Sekolah Kelas 5-6, teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil seluruh populasi sebagai sampel untuk diteliti yaitu sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Data yang diperoleh kemudian diolah dan ditabulasi dengan program SPSS kemudian dilakukan editing terhadap seluruh isian sesuai dengan tujuan khusus serta disajikan dalam bentuk tabel frekuensi maupun tabulasi silang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menguraikan data umum dan data khusus. Data umum yaitu tentang karakteristik siswa berupa umur

dan jenis kelamin. Sedangkan data khusus yaitu penerapan media tumpeng gizi seimbang dengan hasil belajar serta hasil uji hipotesisnya. Karakteristik siswa-siswi

SDN Semolowaru II/262 Surabaya yang menjadi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	(%)
1	Laki-laki	19	50
2	Perempuan	19	50
	TOTAL	38	100

Data diatas menunjukkan bahwa sebagian laki-laki jenis kelamin responden yaitu sebanyak 19 responden (50%) dan sebagian perempuan jenis kelamin responden yaitu sebanyak 19 responden (50%)

2. Distribusi Responden Menurut Umur

NO	Umur	Jumla	(%)
1	9	1	2.6%
2	10	19	50%
3	11	17	44.7%
4	12	1	2.6%
	Total	38	100%

Data diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden siswa umur 10 tahun yaitu sebanyak 19 (50%), responden yang umur 11 tahun sebanyak memiliki 17 orang (44.7%), responden yang berumur 9 tahun sebanyak 1 orang (2.6%) dan responden yang berumur 12 tahun sebanyak 1 orang (2.6%)

3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

No	Pengetahuan gizi	Lembar balik		Tidak menggunakan	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Baik	6	15.7%	3	8,35
2	Cukup	25	65.7%	18	50.0%
3	Kurang	7	18.4%	15	41.7%
	Total	38	100%	36	100%

Tingkat pengetahuan gizi siswa berdasarkan penyuluhan yang menggunakan lembar balik menunjukan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu sebanyak 7 siswa (18,4%), yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 25 siswa (65.7%) dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 6 siswa (15.7%). Tingkat

pengetahuan gizi siswa berdasarkan penyuluhan tidak menggunakan lembar balik menunjukan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup yang sebanyak 18 siswa (50,0%), yang memiliki pengetahuan kurang yang sebanyak 15 siswa (41,7%) dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 3 siswa (8,35%).

4. Perbedaan Pengetahuan siswa Tentang Gizi Seimbang dengan Lembar Balik dan Tanpa Lembar Balik

	Kelompok	N	Mean	Sp	Dk	T	sig
Pengetahuan	Lembar balik	38	48.50	12.666	72	-2.438	0.017
	Tidak menggunakan lembar balik	36	56.50	15.484	67.703	-2.425	0.018

Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji T diperoleh nilai $P = 0,017$ dan $\alpha = 0,005$ oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan antara penerapan media tumpeng gizi lembar balik dengan tidak menggunakan lembar balik. jumlah siswa yang menggunakan lembar balik sebanyak 38 orang nilai mean 48.50. sedangkan yang tidak menggunakan lembar balik sebanyak 36 orang nilai mean 56.50

Pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan pengetahuan gizi yang menggunakan lembar balik dan tidak menggunakan lembar balik hasil pengetahuannya sangat berbeda. Kelas yang menggunakan lembar balik lebih baik pemahamannya dibanding tidak menggunakan lembar balik. Akan tetapi tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor internal termasuk usia, IQ, dan genetik. Faktor usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan karena semakin tua seseorang maka proses daya ingat, mental dan polapikir akan berkurang dan tidak sama pada masa usia belasan tahun. Sedangkan IQ atau intelegensi akan berkurang dan tidak sama pada masa usia belasan tahun. Sedangkan genetik pewarisan sipat dari orang tuanya keanakanya.

Bagi instansi kesehatan perlu memberikan sosialisasi kepada siswa siswi di SD karena masih banyak anak SD belum mengetahui tumpeng gizi seimbang atau empat pilar gizi

seimbang. Pentingnya tumpeng gizi pada anak supaya dia mengerti berapa jumlah yang di konsumsi, mengetahui fungsi makanan, jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya dan mengetahui makanan yang di anjurkan dan dibatasi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian penerapan media tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi siswa kelas 5-6 di SDN Semolowaru II/262 Surabaya ditarik kesimpulan bahwa erbandingan dua sampel yang menggunakan lembar balik dan tidak menggunakan lembar balik. Dengan analisis uji T diperoleh hasil 0,017 yaitu sangat berbeda signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2013. *Kapita Selekta Kuesoner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Jakarta : elema Medika
- Atikah, (2010) *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan* : Yogyakarta :Mulia Medika
- Alwi, ode., 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasio nal Balai Pustaka.
- Amalia, 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Azwar. S. 2011. *Teori Sikap Manusia & Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Almatris. 2014. Prinsip Dasar Ilmu Gizi PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta
- BAPPENAS. 2011. *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015*. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). Jakarta: 10
- Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. 2014 buku panduan gizi seimbang. Jakarta: Dirjen BKM.
- Kemenkes 2013 *Permainan Edukatif Pengenalan Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah Dasar*. Bogor : Institut Pertanian Bogor; 2013.
- Kemenkes Kesehatan RI (2014). *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT Radja Grafindo Persada. Jakarta: 2010
- Karo-Karo, dkk. 1984. *Metodologi Pengajaran*. Salatiga : CV Saudara.
- Kusuma, 2013 *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*
- Mulyani, 2014. *Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 pagi*. Jurnal Abdimas, September
- Maulana, 2013. *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata
- Notoatmodjo S. 2013 *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka
- Natoatmojo , 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: Reneka Cipta
- Nuryanto, 2014 *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi Indonesia 3: 32-36, Desember 2014
- Natoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan Jakarta* :Rineka cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Paath, et.al (2015). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Puruhita 2014 .*pengaru pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar*. Jurnal Gizi Indonesia vol 3.no.1 Desember 2014:121-125
- Supariasa, (2014) *pendidikan dan konsultasi gizi*. Jakarta :Egc;2014
- Supariasa, dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sulistiyono- Busuki. 2007. *Teknik dan Jasa Dokumentasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Soekirmani, 2006. *Hidup Sehat , Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Primamedia, Pustaka
- Sugiantono, Anung. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang* . Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarto. 2006. *Analisa Konsumsi Ruma Untuk Komuniti Pangan Protein Hewani di Propinsi Jawa Barat (Penerapan AIDS)*. Tesis S2. Institute pertanian Bogor. Tidak Di publikasikan.
- Skinner. 2007 *engagement and disaffection as organizational*. In K.R. Wentzel dan A. Wifi eld (Eds.) *handbook of motivation at school* (pp. 223-246). New York: Taylor dan Francis.