

EFEKTIFITAS EDUKASI DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG

EFFECTIVENESS OF EDUCATION WITH AUDIOVISUAL MEDIA TO KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT NUTRITION BALANCED

Mifta Rahayu Mahmud¹; Ria Ambarwati²; Sri Noor Mintarsih³; Setyo Prihatin⁴ and M. Jaelani⁵

¹Mahasiswa D-IV Gizi Poltekkes Semarang

²⁻⁵Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Semarang

ABSTRACT

Background : Knowledge and balanced nutrition attitude in elementary school students is still low, one of them is influenced by the method of nutrition education which is used lecture method and it does not use media that helps on the acceptance of information and understanding of information provided.

Objectives : To find out the effectiveness of education with audiovisual media toward knowledge and attitude about balanced nutrition at 11 years old students at SDN Bugangan 03 and SDN Rejosari 01.

Method : the research method using *Quasi Experiment* with desian pretest-posttest group one. The number of samples as much as 44 samples, divided into two groups, 22 sample treatment group and the control group sample 22. Statistical analysis using Independent T Test and Mann Whitney. Used to find out the significance of the influence of knowledge and attitudes about nutrition balanced before and after the treatment is done on a confidence level of 95% with the use of statistical software.

Result : Score average of knowledge before treatment is 67,8 and increase became 80,4. The score average of attitude before treatment is 75.2 increase become 78.9.

Conclusion : Audiovisual media is effective increase knowledge about balanced nutrition. Audiovisual media is not effective in changing attitudes about balanced nutrition.

Keywords : education, audiovisual media, balanced nutrition, knowledge and attitude.

ABSTRACT

Latar Belakang : Pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar masih rendah salah satunya dipengaruhi metode edukasi gizi yang bersifat ceramah dan tidak menggunakan media yang membantu dalam penerimaan informasi dan pemahaman terhadap informasi yang diberikan.

Tujuan : Mengetahui efektifitas edukasi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa usia 11 tahun di SDN Bugangan 03 dan SDN Rejosari 01.

Metode : Metode penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan desian *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 44 sampel, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 22 sampel kelompok perlakuan dan 22 sampel kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan *Independent T Test* dan *Mann Whitney*. Digunakan untuk mengetahui kemaknaan pengaruh pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan *software* statistik.

Hasil : Rata-rata skor pengetahuan sebelum perlakuan yaitu 67,8 meningkat menjadi 80,4. Rata-rata skor sikap sebelum perlakuan yaitu 75,8 meningkat menjadi 78,9.

Kesimpulan : Media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Media audiovisual tidak efektif dalam merubah sikap tentang gizi seimbang.

Kata kunci: edukasi, media audiovisual, gizi seimbang, pengetahuan, dan sikap.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang penting untuk Anak Usia Sekolah karena tahapan usia anak sekolah adalah masa yang optimal untuk pertumbuhan sosial, kognitif, dan emosional. Pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik¹³, apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi masalah gizi yakni gizi lebih dan gizi kurang⁹.

Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak sekolah usia 6-12 tahun sebesar 9,2%¹⁰. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak SD kelas 3-6 di Semarang Timur adalah 11,7% dan 8% dimana usia terbanyak status gizi lebih adalah usia 11 tahun⁷.

Faktor yang mempengaruhi pola makan tidak seimbang salah satunya adalah rendahnya pengetahuan dan sikap tentang gizi¹². Pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD masih rendah, karena sebagian besar siswa menganggap bahwa gizi seimbang adalah 4 sehat 5 sempurna¹.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pendidikan gizi adalah metode dan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan⁸. Hasil penelitian pada anak sekolah dasar menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media leaflet masih rendah⁴.

Pendidikan gizi menggunakan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap terjadi peningkatan yang signifikan¹. Audiovisual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan pengetahuan dan sikap, terutama dalam aspek informasi dan persuasif¹⁴.

Hasil studi pendahuluan di SDN Bugangan 03 dan SDN Rejosari 01 menunjukkan bahwa dari 10 hanya 2 siswa yang mengetahui tentang gizi seimbang. Sedangkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah kegiatan penyuluhan gizi rutin dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana efektifitas media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di sdn Bugangan 03 Semarang Timur dan di SDN Rejosari 01 Semarang Timur. Jenis penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah

44 orang yang diambil secara *non random sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Diberikan *informed consent* secara verbal dan memenuhi kriteria inklusi antara lain siswa berusia 11 tahun bersedia menjadi subjek.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian edukasi media audiovisual. Media audiovisual diberikan sebanyak dua kali. Variabel terikat pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

Data yang dikumpulkan meliputi pernyataan persetujuan, identitas sampel, kuesioner berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

Penelitian ini berlangsung selama 3 minggu berurutan. Minggu pertama merupakan *pretest*, dua minggu selanjutnya adalah pemberian edukasi audiovisual dan pada akhir pertemuan yakni pada minggu ketiga dilakukan *posttest*.

Analisis *univariat* digunakan untuk melihat karakteristik sampel dan distribusi skor pengetahuan dan sikap. Analisis *bivariat* diawali dengan uji normalitas data *Shapiro-Wilk*, kemudian dilanjutkan dengan uji *independen t test* untuk data berdistribusi normal dan untuk data yang berdistribusi tidak normal dilakukan uji *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian meliputi jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian (n=22).

Karakteristik Subjek	Kelompok			
	Perlakuan (n = 22)		Kontrol (n = 22)	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13	56,5	10	45,5
Perempuan	9	39,1	12	54,5

Efektifitas media audiovisual terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah antara kelompok perlakuan dan kontrol.

Pengetahuan subyek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok perlakuan dan kontrol ditunjukkan dengan perbedaan skor pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Kelompok		p
	Perlakuan (n=22)	Kontrol (n=22)	
Skor Pengetahuan			
Sebelum	67,8 ± 8,3	70,6 ± 9,2	0,286 ^a
Sesudah	80,4 ± 9,0	72,6 ± 11,1	0,021 ^b
Δ Skor Pengetahuan	12,6 ± 9,2	1,9 ± 8,6	0,000 ^a

^a Independent T Test ^b Mann Whitney Test

Dari hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan rata-rata skorpengetahuan sebesar 12,6 pada kelompok perlakuan sesudah diberikan perlakuan, dengan menggunakan uji *Independen T Test*diperoleh (p=0,000) hasil ini menunjukkan ada pengaruh edukasi dengan media audiovisual terhadap pengeetahuan tentang gizi seimbang.

Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh tentang efektifitas media audiovisual sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran dengan hasil bahwa pembelajaran menggunakan media audiovisual lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran melalui pendekatan konvensional.

Media audiovisual dapat digunakan sebagai alat bantu mengajar yang mempunyai bentuk gambar dan mengeluarkan suara⁶. Media audiovisual menampilkan unsur gambar dan suara bersamaan pada saat menerima pesan atau informasi. Kelebihan dari edukasi menggunakan media audiovisual adalah memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat¹¹.

Penggunaan media audio visual melibatkan semua alat indra, sehingga

semakin banyak alat indra yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi yang didapat dan dimengerti¹⁴. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata. Kurang lebih adalah 75%-87%, pengetahuan manusia diperoleh melalui mata sedangkan 13%-25% lainnya tersalur melalui alat indra yang lain. Media seharusnya mampu merangsang atau memasukkan informasi melalui indera, semakin banyak yang dirangsang maka masuknya informasi akan semakin mudah.

Beberapa kelebihan media audiovisual dalam proses pembelajaran yaitu menyampaikan pembelajaran menjadi lebih baku, pembelajarn menjadi lebih menarik, pembelajaran menjadi lebih interaktif dengan diterapkannya teori belajar dan prinsip-prinsip psikologis yang diterima dalam partisipasi siswa, umpan balik dan penguatan, lama waktu pembelajaran dapat disingkat, kualitas hasil belajar dapat diberikan kaaan dan dimana diinginkan, sikap positif siswa terhadap proses pembelajaran dapat ditingkatkan, serta peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif.⁷

Efektifitas media audiovisual terhadap sikap tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah antara kelompok perlakuan dan kontrol.

Sikap subyek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok perlakuan dan kontrol ditunjukkan dengan perbedaan skor pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Sikap Sebelum dan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Kelompok		P
	Perlakuan (n=22)	Kontrol (n=22)	
Skor Sikap			
Sebelum	75,2 ± 6,7	82,1 ± 6,0	0,001 ^a
Sesudah	78,9 ± 7,6	82,9 ± 7,1	0,080 ^a
Δ Skor Sikap	3,7 ± 5,9	0,7 ± 5,0	0,083 ^a

^a Independent T Test

Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan skor rata-rata sikap sebesar 3,7 . Namun jika diuji

menggunakan *Independent T Test* diperoleh ($p=0,083$) hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh edukasi dengan media audiovisual terhadap sikap tentang gizi seimbang.

Untuk menimbulkan perubahan sikap manusia perlu diberi tekanan-tekanan yang menggiring perubahan sikap ke arah yang dikehendaki secara kuat dan terus-menerus. Sehingga diperlukan waktu yang lama dan cara yang tepat. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan sikap yaitu ; pengalaman pribadi , pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, dan faktor emosional³

Meningkatnya skor sikap pada kelompok perlakuan dapat disebabkan karena terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Meningkatnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak⁵.

Edukasi audiovisual tentang gizi seimbang pada kelompok perlakuan dilakukan sebanyak 2 kali. Sikap merupakan organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang relatif lama untuk dapat merubah sikap.

Untuk menimbulkan perubahan sikap manusia perlu diberi tekanan-tekanan yang menggiring perubahan sikap ke arah yang dikehendaki secara kuat dan terus-menerus. Sehingga diperlukan waktu yang lama dan cara yang tepat. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan sikap) yaitu ; pengalaman pribadi , pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, dan faktor emosional¹⁶.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Ada pengaruh edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang sesudah diberikan perlakuan dengan nilai ($p=0,002$).

Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap sikap tentang gizi

seimbang sesudah diberikan perlakuan dengan nilai ($p = 0,080$).

SARAN

Perlu upaya edukasi gizi dengan media audiovisual tentang gizi seimbang bagi anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achadi, dkk (2010). *Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Gizi Seimbang Masyarakat*. *National Public Health Jurnal Vol 5 No.1* Agustus 2010.
2. Arief S. Sadiman dkk. 2011. *Media Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
3. Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya (edisi ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
4. Amalia (2015). *Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Audiovisual [Skripsi]*. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
5. Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya (edisi ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
6. Bertalina.(2015).Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan 6*(1), 56-63.
7. Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga: Jakarta.
8. Healthy People 2010 Volume II. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*. 2nd ed. With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health. 2 vols. Washington, DC: U.S.Government Printing Office.
9. Juliantara, Ketut. 2009. *Pembelajaran Konvensional*. [on line]. Tersedia: <http://www.kompasiana.com/ikpj> . (9 Agustus 2017)
10. Mariza. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Semarang Timur [Skripsi]*. FK Undip. 2012.
11. Notoadmojo.(2010). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. .(2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
13. Riset Kesehatan Dasar. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemeterian Republik Indonesia.

14. Sadiman, dkk. 2009. *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Press.
15. Suhardjo. 2003. *Berbagi cara pendidikan gizi*. PT Bumi Aksara, Jakarta
16. Syaiful. 2006. *Konsep dan makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
17. Widyanimade. 2014. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Course Review Horay Berbantuan Media Audio Visual terhadap Hasil Belajar
18. Wijayanti. 2016. *Modul Untuk Sekolah dan Guru Gizi Pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta
19. Yulistasari, dkk (2010). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Personal Hygiene (Genetalia) Remaja Putri Dalam Mencegah Keputihan [Skripsi]*. Keperawatan Universitas Riau; 2010