

Pemanfaatan Multi Metode dalam Edukasi Gizi kepada Siswa SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang

Asweros Umbu Zogara^{1*}, Maria Goreti Pantaleon², Maria FVDP Kewa Niron³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

*e-mail korespondensi: eroz.zogara@gmail.com

Abstract

Elementary school students experience two nutritional problems, namely undernutrition and excess nutrition. Nutritional problems must be addressed immediately with the support of all parties. One effort to overcome nutritional problems is to conduct nutrition education. Nutrition education must be carried out in an interesting way so that students do not get bored quickly and it is easier for students to understand educational material. Nutrition education can influence student behavior related to nutrition. Educational activities will be held in May-July 2023 at SD Inpres Oepura 3, Kupang City. Nutrition education is provided in three methods, namely lectures, watching videos, and playing games. Participants in the activity were students of grades 4 and 5 with a total of 100 people. The students were given material about breakfast, nutritious food, and nutritional problems and how to prevent them. The results of the pretest and posttest showed an increase in students' knowledge. The average pretest score is 50,8 and the average posttest score is 73,5.

Keywords: nutrition education; elementary school students

Abstrak

Siswa sekolah dasar mengalami dua masalah gizi, yaitu gizi kurang dan kelebihan gizi. Masalah gizi harus segera diatasi dengan dukungan semua pihak. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah gizi adalah melakukan edukasi gizi. Edukasi gizi harus dilaksanakan dengan metode yang menarik agar siswa tidak cepat bosan dan lebih mudah memahami materi edukasi. Edukasi gizi dapat mempengaruhi perilaku siswa yang berkaitan dengan gizi. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023 di SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang. Edukasi gizi diberikan dalam tiga metode, yaitu ceramah, menonton video, dan bermain *game*. Peserta kegiatan adalah siswa kelas 4 dan 5 dengan jumlah 100 orang. Para siswa diberikan materi tentang sarapan, makanan bergizi, serta masalah gizi dan cara pencegahannya. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa. Rata nilai *pretest* sebesar 50,8 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 73,5.

Kata Kunci: edukasi gizi; siswa sekolah dasar

Accepted: 2023-09-20

Published: 2023-10-26

PENDAHULUAN

Kehidupan yang sehat harus dipersiapkan sejak masa anak-anak karena pola makan yang seimbang menyediakan zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sebaliknya asupan zat gizi yang kurang dapat mengakibatkan masalah kurang gizi, sedangkan asupan zat gizi yang berlebihan dapat mengakibatkan kelebihan berat badan (obesitas) pada masa remaja dan dewasa. Masalah gizi dapat mempengaruhi prestasi akademik di sekolah (Anzman-Frasca et al., 2015). Berbagai pihak perlu memberikan perhatian agar dapat membentuk pola makan sehat bagi anak-anak sehingga dapat menjamin kesehatan di masa mendatang.

Salah satu upaya membentuk pola makan yang sehat pada anak-anak usia sekolah adalah edukasi gizi. Edukasi gizi di sekolah dasar berperan penting dalam memberikan pemahaman kepada siswa untuk memilih makanan sehat. Amerika Serikat telah mewajibkan guru untuk mengajarkan tentang gizi kepada siswa (Perera et al., 2015). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan edukasi gizi dengan menambahkan kurikulum tentang gizi di sekolah efektif mengurangi obesitas pada anak (Graziose et al., 2017). *Review* literatur yang dilakukan Cotton et

al., (2020) menunjukkan pemberian edukasi tentang gizi di sekolah dasar oleh pengajar yang berkualitas dan paham tentang gizi memberikan kontribusi penting untuk pengetahuan dan kebiasaan makan anak.

Metode edukasi gizi kepada siswa harus dirancang menggunakan metode yang tidak membosankan dan diusahakan menggunakan beberapa metode. Banyak edukasi gizi yang hanya menggunakan cara yang pasif, misalnya pemberitahuan kepada orang tua dan presentasi. Pada penelitian di Korea yang menggunakan metode ceramah dan praktek menunjukkan ceramah meningkatkan pengetahuan gizi pada beberapa pertanyaan tertentu. Pada kelompok yang menggunakan metode praktek ditemukan perubahan perilaku diet yang signifikan, sedangkan metode ceramah menunjukkan perubahan kebiasaan diet (Jung et al., 2015). Pada penelitian di Amerika, peneliti merancang edukasi gizi tentang konsumsi sayur dan buah yang menggabungkan metode ceramah dan praktek. Hasilnya kelompok siswa intervensi menunjukkan hasil yang lebih baik dalam konsumsi sayur dan buah dibandingkan kelompok control (Schmitt et al., 2019).

Edukasi gizi juga dapat dilakukan menggunakan media audio visual dalam bentuk video dan bermain *games*. Penelitian di Jawa Barat yang menggunakan metode menonton video, bermain *games*, dan mendengarkan dongeng menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar setelah intervensi (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2021). Penelitian lain di Semarang menunjukkan siswa yang diberikan edukasi gizi menggunakan metode menonton video dan bermain game meningkatkan pengetahuan gizi siswa terkait konsumsi sayur dan buah. Jika dilihat dari tingkat konsumsi, maka ada peningkatan konsumsi sayur pada siswa, sedangkan konsumsi buah tidak ada peningkatan (Ladiba et al., 2021).

Masalah gizi pada siswa sekolah dasar perlu menjadi perhatian bagi semua pihak. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, masalah pendek (pendek dan sangat pendek) pada anak usia 5-12 tahun mencapai 23,6%, kurus (kurus dan sangat kurus) 9,2%, gemuk 10,8%, dan obesitas 9,2%. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) menjadi salah satu provinsi yang masalah gizi pada anak usia sekolah cukup tinggi. Anak berusia 5-12 tahun yang mengalami masalah gizi pendek mencapai 41,1%. Anak yang mengalami masalah gizi kurus sebesar 9,2% (Kemenkes RI, 2018). Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar di Kota Kupang cukup tinggi. Masalah gizi pendek pada anak usia 5-12 tahun sebesar 20,52% dan kurus 17,09% (Kemenkes RI, 2018).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan Mei-Juli 2023 di SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 50 orang. Edukasi gizi dilaksanakan dalam beberapa metode, yaitu ceramah, pemutaran film, dan bermain *games*. Materi yang diberikan pada edukasi dalam bentuk ceramah dan menonton video berkaitan dengan sarapan dan makanan bergizi bagi siswa SD. *Game* yang dimainkan oleh siswa SD dalam bentuk ular tangga. Permainan ini berisi pesan-pesan yang berkaitan dengan masalah gizi dan cara pencegahannya. Penggunaan beberapa metode dalam edukasi gizi bertujuan untuk semakin meningkatkan pengetahuan siswa terkait gizi. Evaluasi dilakukan terhadap keaktifan siswa saat mengikuti kegiatan dan peningkatan pengetahuan siswa.



Gambar 1. Edukasi gizi dengan metode ceramah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilakukan dalam kegiatan pengabmas, sebagai berikut:

1. Survei dan sosialisasi kegiatan

Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi lokasi kegiatan. Survei dilakukan di SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang. Pada saat survei, tim bertemu secara langsung dengan kepala SD Inpres Oepura 3. Tim menyampaikan tujuan dan sasaran kegiatan. Pihak sekolah sangat senang dengan pelaksanaan kegiatan ini. Pada tahap ini juga disepakati tentang waktu pelaksanaan kegiatan.

2. Edukasi gizi

Edukasi gizi merupakan kombinasi strategi, yang didukung dengan kondisi lingkungan, yang dirancang untuk memfasilitasi penerapan dalam memilih makanan yang bergizi dan berperilaku gizi untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam pengembangan praktek dan perilaku mengkonsumsi makanan sehat, misalnya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam memilih makanan sehat. Edukasi gizi juga berpotensi meningkatkan motivasi dan preferensi untuk mengkonsumsi makanan sehat sehingga mendukung tercapainya penerapan praktek diet yang tepat. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan asupan sayur dan buah, serta mengurangi konsumsi soda dan makanan berenergi tinggi (Murimi et al., 2018).

Para siswa diberikan materi edukasi gizi dengan metode ceramah. Saat pelaksanaan ceramah, para siswa kurang fokus mendengarkan materi karena siswa cepat bosan. Pada metode ceramah biasanya penyuluh lebih dominan dalam memberikan materi, sedangkan peserta lebih banyak mendengarkan. Metode ceramah ini lebih efisien dan sederhana tetapi seringkali responden cenderung pasif yang dapat menciptakan suasana edukasi gizi yang monoton dan peserta cepat merasa bosan (Maduretno et al., 2015). Oleh karena itu perlunya beberapa metode yang dipakai dalam edukasi gizi.

Setelah itu, dilanjutkan dengan menonton video tentang sarapan sehat. Saat menonton video, para siswa lebih fokus mendengarkan materi. Hal ini dapat disebabkan metode ini menggunakan audio visual sehingga para siswa lebih tertarik dibandingkan metode ceramah.

Edukasi gizi menggunakan video dapat meningkatkan antusiasme peserta untuk menyimak materi edukasi (Fadyllah & Prasetyo, 2021). Edukasi gizi dengan 2 metode ini dilaksanakan di dalam ruangan (*indoor*). Setelah pemaparan materi, para siswa diberikan kesempatan bertanya, tetapi awalnya tidak ada yang bertanya. Tim berinisiatif memancing pertanyaan dengan menjanjikan hadiah sehingga banyak siswa yang bertanya. Kemudian tim juga bertanya kepada para siswa. Hasilnya para siswa mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar.

Kegiatan selanjutnya dilakukan di luar ruangan (*outdoor*), yaitu bermain *game* ular tangga. *Game* ular tangga berisi informasi tentang masalah gizi pada siswa SD, serta cara pencegahan dan penanggulangannya. Media yang terbatas menyebabkan para siswa harus dibagi beberapa kelompok saat bermain *game* dan harus sesuai antrian. Saat bermain, tim juga menjelaskan maksud dari gambar yang ada di permainan ular tangga. Para siswa sangat antusias bermain *game* ular tangga.



Gambar 1. Edukasi gizi dengan metode menonton video

3. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan soal *pretest* dan *posttest*. Soal *pretest* diberikan saat awal edukasi gizi, sedangkan soal *posttest* diberikan diakhir kegiatan. Soal *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada siswa SD terkait dengan kebiasaan sarapan, makanan bergizi, dan berbagai masalah gizi pada siswa SD. Hasil evaluasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SD terkait sarapan dan makanan bergizi. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 50,8 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 73,5. Selain itu, evaluasi keaktifan siswa juga turut dinilai. Para siswa sangat aktif mengikuti kegiatan ini, walaupun keaktifan peserta pada saat ceramah kurang dibandingkan metode menonton video dan bermain *game*.



Gambar 3. Edukasi gizi dengan metode bermain *game* ular tangga

KESIMPULAN

Pihak SD Inpres Oepura 3 sangat mengapresiasi kegiatan edukasi gizi ini karena para siswa jarang mendapatkan informasi kesehatan, terutama berkaitan dengan gizi. Pihak sekolah mengharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan lagi di masa mendatang dengan berbagai materi, bahkan dapat melibatkan orang tua, misalnya demo masak menu sarapan sehat. Para peserta kegiatan sangat antusias mengikuti kegiatan ini yang terlihat dari peserta terlibat aktif dalam kegiatan ini dari awal sampai selesai. Adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa dari nilai 50,8 menjadi 73,5.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzman-Frasca, S., Djang, H. C., Halmo, M. M., Dolan, P. R., & Economos, C. D. (2015). Estimating Impacts of a Breakfast in the Classroom Program on School Outcomes. *JAMA Pediatrics*, *169*(1), 71–77. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.2042>
- Cotton, W., Dudley, D., Peralta, L., & Werkhoven, T. (2020). The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, *20*. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101178>

- Fadyllah, M. I., & Prasetyo, Y. B. (2021). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Audiovisual dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Merawat Anak dengan Stunting. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 23–30. <https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.23-30>
- Graziose, M. M., Koch, P. A., Wang, Y. C., Lee Gray, H., & Contento, I. R. (2017). Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(8), 684–691. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.10.006>
- Jung, L. H., Choi, J. H., Bang, H. M., Shin, J. H., & Heo, Y. R. (2015). A comparison of two differential methods for nutrition education in elementary school: Lecture- and Experience-Based learning program. *Nutrition Research and Practice*, 9(1), 87–91. <https://doi.org/10.4162/nrp.2015.9.1.87>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kemenkes RI*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi NTT Tahun 2018. In *Kemenkes RI*.
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2021). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutriedutainment terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 33–40. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i2.4755>
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110–120. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Maduretno, I. S., Setijowati, N., & Wirawan, N. N. (2015). Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapat Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan TGT. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 23–37.
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children : a systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>
- Perera, T., Frei, S., Frei, B., Wong, S. S., & Bobe, G. (2015). Improving Nutrition Education in U.S. Elementary Schools: Challenges and Opportunities. *Journal of Education and Practice*, 6(30), 41–50. www.iiste.org
- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kirkham, L., Katare, B., & Benjamin, T. (2019). The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public Health Nutrition*, 22(1), 28–34. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002586>