

## PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI ANAK SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH LEDOK KULON PROGO DIY

Nurul Safitri<sup>1</sup>, Laeli Nur Hasanah<sup>2\*</sup>

Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : laeli@upy.ac.id

### ABSTRAK

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Pengetahuan dan sikap gizi yang kurang memadai dapat mempengaruhi perilaku makan yang berisiko terhadap status gizi anak sekolah. Edukasi gizi seimbang menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya pola makan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah di SD Muhammadiyah Ledok, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini sejumlah 34 siswa kelas 4 dan 5 SD. Edukasi gizi dilakukan dengan memberikan video animasi gizi seimbang berdurasi 8.48 menit. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi sebelum dan setelah pemberian. Analisis data menggunakan *paired t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan ( $p < 0,05$ ) dan sikap gizi ( $p < 0,05$ ) setelah intervensi. Nilai rata-rata pengetahuan gizi sebelum intervensi sebesar 59,0 menjadi 73,5 atau naik 14,5 poin. Sedangkan rata-rata nilai sikap gizi sebelum intervensi edukasi gizi seimbang adalah 55,7 menjadi 79,6 atau naik menjadi 23,9 poin. Sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep gizi seimbang. edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah. Intervensi semacam ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin di lingkungan sekolah guna mendukung pembentukan pola makan sehat sejak dini. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengevaluasi dampaknya pada perilaku makan dan status gizi.

**Kata kunci** : edukasi gizi seimbang, gizi anak sekolah, Kulon Progo, pengetahuan gizi, sikap gizi

### ABSTRACT

Nutritional problems in school-age children are still one of the public health challenges in Indonesia. Inadequate nutritional knowledge and attitudes can influence eating behavior, which poses a risk to the nutritional status of schoolchildren. Balanced nutrition education is an important strategy to increase children's awareness of the importance of a healthy diet. This study aims to analyze the effect of balanced nutrition education through video media on improving nutritional knowledge and attitudes of school children at Muhammadiyah Ledok Elementary School, Kulon Progo, Special Region of Yogyakarta. This study used a *pre-experimental* design with a *one-group pretest-posttest* approach. The subjects of this study were 34 students in grades 4 and 5 of elementary school. Nutrition education was carried out by providing an 8.48-minute balanced nutrition animation video. The results showed a significant increase in the average knowledge score ( $p < 0.05$ ) and nutritional attitudes ( $p < 0.05$ ) after the intervention. The average value of nutritional knowledge before the intervention was 59.0 to 73.5 or increased by 14.5 points. Meanwhile, the average value of nutritional attitudes before the balanced nutrition education intervention was 55.7 to 79.6 or an increase of 23.9 points. The majority of students showed a better understanding of the concept of balanced nutrition. Balanced nutrition education has been proven effective in improving the nutritional knowledge and attitudes of school children. This kind of intervention is recommended to be implemented routinely in the school environment to support the formation of healthy eating patterns from an early age. Further research is recommended to evaluate its impact on eating behavior and nutritional status.

**Keywords** : balanced nutrition education, kulon progo, school children's nutrition, nutritional knowledge, nutritional attitudes

## PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah (6-12 tahun) adalah generasi penerus yang diharapkan dapat menentukan kualitas bangsa di masa depan. Oleh karena itu, masalah kesehatan dan gizi pada kelompok usia ini memerlukan perhatian serius (Sinaga *et al.*, 2022). Salah satu penyebab utama masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi (Trisutrisno *et al.*, 2020). Anak-anak pada rentang usia ini memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah gizi, yang berhubungan erat dengan frekuensi dan jenis makanan yang mereka konsumsi sehingga mengganggu pertumbuhan dan potensi akademik anak sekolah (Augustyn, 2023; Purba *et al.*, 2024). Salah satu faktor penyebab masalah gizi adalah kecenderungan anak untuk memilih dan menghindari jenis makanan tertentu, seperti buah dan sayur. Pemilihan makanan yang tidak tepat dapat berkontribusi pada kelebihan berat badan, misalnya akibat konsumsi makanan cepat saji. Minimnya pengetahuan tentang makanan cepat saji dapat mengganggu pola gizi seimbang yang seharusnya diterapkan (Sagita A. , dkk, 2022).

Masalah gizi pada anak berkaitan dengan berbagai faktor, salah satunya adalah pendidikan (Widhi & Alamsyah, 2022). Pendidikan gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi, serta membentuk kebiasaan memilih makanan dan camilan yang sehat (Hasanah *et al.*, 2024; Hasanah, 2024). Salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi adalah dengan menyelenggarakan pendidikan gizi yang dimulai sejak usia dini (Hasibuan, 2019). Hal ini dapat dilakukan dengan melalui penyuluhan dengan memanfaatkan berbagai media, seperti poster, *booklet*, *leaflet*, atau video (Putri, V. H. , dkk, 2021 ; Fadhilah *et al.*, 2022). Di era digital yang kita hadapi saat ini, pembelajaran kini memerlukan media yang dapat menarik perhatian siswa serta mendukung penyampaian informasi secara efektif. Salah satu media yang sangat populer adalah video (Junaidi, 2019). Video menggabungkan elemen audio dan visual, sehingga dapat menyuguhkan tampilan yang menawan sekaligus menjangkau audiens yang lebih luas (Mahendra, 2019). Media audio-visual sangat cocok untuk anak-anak usia sekolah, karena dapat merangsang imajinasi mereka serta meningkatkan pengalaman belajar dalam suasana yang menyenangkan. Selain itu, jika disajikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, siswa akan lebih mampu menyerap informasi yang diberikan (Widhi & Alamsyah, 2022).

Salah satu platform yang dapat digunakan untuk menampilkan media ini adalah YouTube. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Andrianto., dkk 2023), YouTube telah menjadi salah satu platform media sosial terpopuler di Indonesia, dengan penggunaan aplikasi ini mencapai 93,8% di kalangan pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun. Data ini menunjukkan bahwa YouTube digunakan secara luas di berbagai rentang usia. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan video terhadap pengetahuan dan sikap gizi di SD Muhammadiyah Ledok, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental* desain *pre-* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Ledok, Kulon Progo, Yogyakarta pada siswa kelas 4 dan kelas 5 sebanyak 34 siswa pada bulan Oktober hingga Desember 2024. Pemberian intervensi edukasi gizi diberikan melalui media video animasi gizi seimbang berdurasi 8.48 menit dari karya akun youtube Kejarcita pada link : <https://youtu.be/p4W-bvGvyfk?si=tWSLQdA01CuMODz1>. Pengambilan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan gizi gizi sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi seimbang melalui video animasi gizi seimbang. Sebelum pemberian edukasi, siswa

mengisi persetujuan penelitian (*informed concern*) dan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi (*pre-test*), setelah dilakukan pemutaran video maka siswa mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap gizi (*post-test*). Pengolahan data dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistik *paired-t test*. Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan telah mendapatkan keterangan layak etik dengan Nomor Registrasi: KEPK/UMP/29/X/2024.

## HASIL

### Karakteristik subjek

Jumlah total subjek pada penelitian ini adalah 34 siswa yang terdiri dari siswa kelas 4 sebanyak 18 anak (52,9%) dan siswa kelas 5 sebanyak 16 anak (47,1%). Usia siswa berkisar antara 10 tahun (50%) hingga 11 tahun (50%). Jenis kelamin siswa kebanyakan adalah perempuan sebanyak 20 anak (58,8%) dan laki-laki sebanyak 14 anak (41,25). Karakteristik subjek pada penelitian ini disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Subjek**

Karakteristik Subjek	n	%
<b>Kelas</b>		
4	18	52,9
5	16	47,1
<b>Usia (Tahun)</b>		
10	17	50
11	17	50
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	41,2
Perempuan	20	58,8
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

### Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi

Nilai rata-rata pengetahuan dan sikap gizi sebelum diberikan edukasi gizi adalah 59,0 dan 55,7. Sedangkan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap gizi setelah diberikan edukasi gizi adalah 73,5 dan 79,6. Ada peningkatan nilai pengetahuan gizi sebesar 14,5 poin dan peningkatan sikap gizi sebesar 23,9 poin. Ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah di SD Muhammadiyah Ledok ( $p < 0.05$ ). Hasil nilai pengetahuan dan sikap gizi sebelum dan setelah edukasi gizi disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video terhadap Pengetahuan dan Sikap di SD Muhammadiyah Ledok**

Variabel	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Selisih	<i>p-value</i>
	Rata-rata	SD	Rata-rata	SD		
Pengetahuan gizi	59,0	17,8	73,5	11,2	14,5	0.00*
Sikap gizi	55,7	12,9	79,6	17,2	23,9	0.00*

## PEMBAHASAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah disebabkan karena berbagai faktor, salah satunya mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi gizi seimbang seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur karena dinilai rasa atau teksturnya yang tidak enak atau kurang menarik. Sementara itu, buah dan sayur merupakan sumber yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat

bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan anak. (Dervina A, M. 2021). Maka dibutuhkan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. (Tamrin,A,dkk 2019). Edukasi gizi memerlukan media yang mampu menarik perhatian siswa yang dapat digunakan dalam suatu proses penyampaian informasi, yaitu media cetak (poster, leaflet, spanduk, dll) dan media audiovisual (televisi, Radio, Video dll). Salah satu media yang biasa di gunakan yaitu video. Video merupakan salah satu media pembelajaran berbasis teknologi yang menunjukkan gambar yang menarik dan memberikan ilusi serta fantasi pada gambar bergerak. Adanya video animasi dalam pembelajaran dapat juga membantu siswa memahami materi sehingga siswa tidak hanya membayangkan saat diberikan teori dari guru. (Andrasari, A. N., dkk 2022). Uji parametrik dengan *paired t-test* menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0.000 \leq 0.05$  menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video terhadap pengetahuan dan sikap di SD Muhammadiyah Ledok.

Umur 10-12 tahun merupakan satu kelompok umur yang sangat strategis untuk diberikan edukasi, promosi kesehatan dan keterampilan. Umur ini merupakan yang ideal untuk melatih kemampuan motorik seorang anak termasuk melatih keterampilan, mengatur pola makan, serta melakukan pencegahan yang dapat dilakukan dalam mencegah obesitas pada anak. Pemberian video animasi yang disajikan harus sesuai umur anak-anak, Pada umur ini sangat berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir anak semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan dan sikap yang diperoleh semakin membaik dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan dengan baik.

Penyebab masalah gizi dapat dikarenakan minimnya pengetahuan tentang edukasi gizi seimbang yang dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. Maka dari itu pentingnya meningkatkan pengetahuan anak sekolah agar dapat memilih makanan yang memiliki nilai gizi yang baik dalam memenuhi kebutuhan dan perkembangan. penelitian ini dilakukan pada pagi hari yang mana konsentrasi lebih baik, daya ingat, dan meningkatkan produktivitas. Setelah mengerjakan *pretest* dilakukan pemutaran video sebanyak 2 kali agar anak lebih memahami isi dari video tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video, menggunakan analisis uji *paired t-est* bahwa tingkat pengetahuan sesudah dilakukan intervensi didapatkan selisih 14,6 dan sikap didapatkan selisih 23,9 dengan nilai  $p\text{-value}$  0,000 dan terjadi kenaikan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 73,5 dan sikap 79,6 poin antara sebelum dan setelah edukasi, yang berarti adanya pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video terhadap pengetahuan dan sikap di SD Muhammadiyah Ledok.

## KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang menggunakan video berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah di SD Muhammadiyah Ledok. Nilai rata-rata pengetahuan gizi sebelum intervensi sebesar 59,0 menjadi 73,5 atau naik 14,5 poin. Sedangkan rata-rata nilai sikap gizi sebelum intervensi edukasi gizi seimbang adalah 55,7 menjadi 79,6 atau naik menjadi 23,9 poin. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan evaluasi evaluasi dampak edukasi gizi seimbang terhadap perilaku makan dan status gizi anak sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada seluruh seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik terutama seluruh

partisipan dan perangkat sekolah SD Muhammadiyah Ledok Kulon Progo

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, B., Ilmi, I. M. B., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2023). Pengaruh Edukasi Media Podcast Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA PGRI 3 Bogor. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30829/Jumantik.V9i1.12462>
- Andrasari, A. N., Haryanti, Y. D., & Yanto, A. (2022). Media Pembelajaran Video Animasi Berbasis Kinemaster Bagi Guru SD
- Dervina Amisi, M., Sanggelorang Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Y., & Latar Belakang, A. (2021). Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal Of Public Health*, 2(2).
- Fadhilah, A. N., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2022). Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>
- Hasanah, L. N. (2024). Perubahan Pengetahuan Ibu Dengan Anak Autis Tentang Diet Bebas Gluten Dan Kasein Di SLB N 1 Bantul D.I. Yogyakarta (DIY). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1501–1506. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26283/18602>
- Hasanah, L. N., Hidayat, L., Gizi, P. S., Studi, P., Luar, P., Gizi, E., & Hamil, I. (2024). *Mitigasi Stunting melalui Edukasi Gizi Ibu Hamil di*. 7(4), 879–885.
- Hasibuan, R. (2019). *Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini*. 1–160. <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/CAUD010502-M1.pdf>
- Indri Saputri, N., Ronitawati, P., Nuzrina, R., & Purwara Dewanti, L. (2023). Ilmu Gizi Indonesia Pengaruh Pemberian Mi-Nut (Interactive Media On Nutrition) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Siswa Di Sd Negeri Sudimara Tangerang The Effect Of Giving Mi-Nut (Interactive Media On Nutrition) On Increasing Knowledge And Nutritional Attitudes In Students At Sd Negeri Sudimara Tangerang.
- Junaidi, J. (2019). Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Diklat Review : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.349>
- Mahendra, D. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Oktaviani Amalia, J., Aisyah Putri, T., Kesehatan Masyarakat, I., Kesehatan Masyarakat, F., Ahmad Dahlan Jl Soepomo SH, U. D., Umbulharjo, K., & Yogyakarta, K. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. In *Jurnal Pasopati* (Vol. 4, Issue 1). [Http://Ejournal2.Undip.Ac.Id/Index.Php/Pasopati](http://Ejournal2.Undip.Ac.Id/Index.Php/Pasopati)
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh Media Ar Book Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118. <https://doi.org/10.30867/Action.V6i2.380>
- Purba, A. M. V. (2024). Gizi Kesehatan Masyarakat: Konsep dan Implementasi. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2). Yayasan Kita Menulis.
- Sagita, A., Kurniasari, R., Sefrina, L. R., & Karawang, U. S. (2022). The Effect Of Education Through Poster, Animation And Miniature On Obesity Knowledge In Elementary School Children (Vol. 14, Issue1).
- Sinaga, et al. (2022). *Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Yayasan Kita Menulis.

- Tamrin, A., Sri Lestari, R., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes Makassar, P., & Jurusan Gizi, A. (2019). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (Pgs) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Negeri 1 Barru. In *Media Gizi Pangan* (Vol. 26).
- Trisutrisno, et al. (2020). Pendidikan dan Promosi Kesehatan. In *Pendidikan dan Promosi Kesehatan* (Issue Februari). Yayasan Kita Menulis. <https://doi.org/10.52574/syiahkualauniversitypress.224>
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>