

Research / Review Articles**Open Access****Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi Menggunakan Media Video Animasi Pada Siswa Kelas VII MTS. ALMAARIF 02 Singosari Kabupaten Malang****Deniza Bilbina Habib^{1*}, Tapriadi², I Nengah Tanu Komalya³**

1,2,3Program Studi Sarjana Terapan Gizi & Dietetika, Poltekkes Kemenkes Malang

*Korespondensi Penulis : denizabilbinahabib@gmail.com**ABSTRAK**

Latar belakang: Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas.

Tujuan: Mengetahui Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi Menggunakan Media Video Animasi Pada Siswa Kelas VII Mts. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Pre-Eksperimental dengan *One-Group* Pretest-Posttest. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII Mts. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang yang berjumlah 25 siswa dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Adapun hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan diketahui bahwa hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dengan post-test dengan nilai signifikansi $p < 0.000$, Hasil penelitian pengetahuan siswa sesudah diberikan intervensi dan posttest sebanyak siswa memiliki pengetahuan Baik sebesar (88%), sedangkan siswa memiliki pengetahuan cukup sebesar (12%). Hasil penelitian sikap siswa sesudah diberikan intervensi dan posttest sebanyak siswa memiliki sikap Positif sebesar (48%), sedangkan siswa memiliki sikap negatif sebesar (52%). Terdapat perbedaan penyuluhan gizi anak sekolah tentang sarapan pagi terhadap perubahan sikap siswa antara sebelum dan sesudah pada siswa kelas VII MTS Almaarif 02 singosari Kabupaten Malang dilihat dari hasil uji statistic dengan menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel pengetahuan dan sikap dari hasil pretest dan posttest bernilai $0.000 < 0.05$, sehingga data normalitas.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi anak sekolah tentang sarapan pagi

Kata Kunci: Penyuluhan gizi, sarapan pagi, pengetahuan, sikap

PENDAHULUAN

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Prevalensi hasil analisis data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa sekitar 16,9% – 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,1% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) (2010), masalah ditemukan di Indonesia bahwa 16,9-59% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa sarapan dan 44,6% remaja yang terbiasa sarapan ternyata mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah dan tidak sehat. Sarapan pagi dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari tingkat kebutuhan total energi harian. Hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardinsyah,2012). Menurut penelitian yang dilakukan suwardani et al (2013) sebanyak 64,1% tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Menurut hasil penelitian Sofianita, dkk (2015), menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi anak dengan kebiasaan sarapan, yaitu 76,3% anak sekolah yang sarapan memiliki pengetahuan gizi baik. Sedangkan anak sekolah yang memiliki pengetahuan gizi kurang hanya 59,3% yang sarapan .

Dalam melakukan penyuluhan gizi adanya media atau alat peraga sangat penting untuk memperjelas pesan dan agar efektivitas pendidikan gizi semakin meningkat (Jatmika dkk, 2019). Penyuluhan gizi adalah upaya menjelaskan, menggunakan, memilih dan mengolah bahan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perorangan atau masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehingga meningkatkan kesehatan dan gizinya (Persagi, 2010). Media yang dinilai tepat digunakan dalam penyuluhan adalah video. Video merupakan media penyuluhan yang menarik perhatian dan dapat menstimulasi lebih banyak indera, sehingga mampu memberikan hasil yang lebih optimal. Video juga dapat diputar berulang kali tanpa mengubah isi materi (Dianna dkk, 2020). Hal ini dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan video atau animasi lebih berhasil karna mampu masuk melalui dua sensor indera manusia yaitu melalui mata dan telinga. Hal didukung oleh pernyataan Dale dalam Sudirman (2006) bahwa pengalaman belajar seseorang 75% diperoleh dari indera pengelihatan (mata), 13% melalui indera pendengaran (telinga) dan selebihnya melalui indera yang lain (Apriansyah, Sambowo, Maulana, 2020). Dalam memberikan penyuluhan gizi, penggunaan video dapat membantu dalam proses penyampaian materi dengan lebih jelas dan sasaran juga dapat menerima informasi dengan lebih jelas dan tepat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut perlu adanya penelitian mengenai Pengetahuan Dan Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi Menggunakan Media Video Animasi Pada Siswa Kelas VII Mts. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Pre-Eksperimental dengan *One-Group* Pretest-Posttest. Penelitian pre-experimental adalah penelitian eksperimen atau percobaan, peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh percobaan tersebut pada dependenden variabel (Notoatmodjo, 2010).

Perlakuan berupa penyuluhan kepada siswa kelas VII MTs Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang tentang sarapan pagi dengan menggunakan media video animasi. Pemberian Pretest dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap sebelum diadakan penyuluhan dengan menggunakan media video animasi. Posttest dilakukan untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi anak sekolah tentang sarapan pagi menggunakan media video animasi pada siswa kelas VII MTs. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII Mts. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang yang berjumlah 25 siswa dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan di MTs. Almaarif 02 Kecamatan Singosari Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 31 Mei 2024 – 6 Juni 2024. Penyuluhan dilakukan 1x/minggu selama 2 kali dengan durasi video animasi 6 menit. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan penyuluh selama 30 menit.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi tentang sarapan pagi menggunakan media video animasi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswa. Metode pengumpulan data pengetahuan melalui kuesioner pengetahuan dan sikap siswa sejumlah 20 soal. Metode analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu uji paired sample T-Test.

HASIL**Usia****Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah Responden | |
|----------|------------------|-----|
| | n | % |
| 12 tahun | 3 | 12 |
| 13 tahun | 18 | 72 |
| 14 tahun | 4 | 16 |
| Jumlah | 25 | 100 |

Tabel 1. menunjukkan bahwa pada kelompok usia 12-14 tahun. Diketahui bahwa rentang usia responden penelitian pada usia 12-14 tahun dengan jumlah usia responden paling banyak yaitu usia 13 tahun sebanyak 18 siswa dengan presentase sebesar (72%) Sedangkan usia responden paling sedikit yaitu usia 12 tahun dengan presentase sebesar (12%).

Jenis Kelamin**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | |
|---------------|--------|-----|
| | n | % |
| Laki-laki | 10 | 40 |
| Perempuan | 15 | 60 |
| Jumlah | 25 | 100 |

Tabel 2 diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 siswa dengan persentase sebanyak 40%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 siswa dengan persentase sebesar 60%.

Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media video animasi**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

| Kategori | Pengetahuan | | | |
|----------|-------------|-----|---------|-----|
| | Sebelum | | Sesudah | |
| | n | % | n | % |
| Baik | 2 | 8 | 22 | 88 |
| Cukup | 18 | 72 | 3 | 12 |
| Kurang | 5 | 20 | 0 | 0 |
| Jumlah | 25 | 100 | 25 | 100 |

Tabel 3. menunjukkan bahwa pada saat responden sebelum diberikan penyuluhan sarapan pagi mayoritas 18 responden termasuk dalam kategori cukup (72%).

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah penyuluhan

| Variabel | N | Min | Max | Mean | SD | p-value |
|----------|----|-----|-----|------|----------|---------|
| Sebelum | 25 | 40 | 80 | 64,6 | 10,59878 | 0,000 |
| Sesudah | 25 | 70 | 95 | 86,8 | 7,05337 | |

Tabel 4. bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 64,6 dan sesudah diberikan penyuluhan adalah 86,8 dengan selisih rata-rata 22,2.

Perbedaan Sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media video animasi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat sikap sebelum dan sesudah penyuluhan

| Kategori | Sikap | | | |
|----------|---------|-----|---------|-----|
| | Sebelum | | Sesudah | |
| | n | % | n | % |
| Positif | 9 | 36 | 12 | 48 |
| Negatif | 16 | 64 | 13 | 52 |
| Jumlah | 25 | 100 | 25 | 100 |

Tabel 5. Menunjukkan bahwa pada saat responden sebelum diberikan penyuluhan sarapan pagi mayoritas 16 responden termasuk dalam kategori negatif (64%).

Tabel 6. Hasil uji statistik sikap responden sebelum dan sesudah penyuluhan

| Variabel | N | Min | Max | Mean | SD | p-value |
|----------|----|-----|-----|------|---------|---------|
| Sebelum | 25 | 50 | 61 | 55,7 | 3,29798 | 0,000 |
| Sesudah | 25 | 64 | 75 | 69,7 | 4,00541 | |

Tabel 6 bahwa rata-rata nilai sikap sebelum diberikan penyuluhan adalah 55,7 dan sesudah diberikan penyuluhan adalah 69,7 dengan selisih rata-rata 14.

PEMBAHASAN

Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media video animasi

Rata-rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan gizi dengan media video animasi adalah 64,6 termasuk dalam kategori cukup. Sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media video animasi terdapat perbedaan yang signifikan siswa memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 22 (88%) responden. Rata-rata pengetahuan siswa sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media video animasi adalah 86,8 termasuk dalam kategori baik.

Terjadinya perbedaan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media video animasi terjadinya adanya proses belajar. Berdasarkan hasil pre-test terkait sarapan pagi banyak dari responden masih belum mengetahui beberapa hal yang berhubungan dengan tentang pengertian gizi seimbang, prinsip yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna, 4 pilar gizi seimbang disebabkan responden kesulitan memahami materi yang disampaikan karena banyaknya subtopik yang terdapat didalamnya sehingga responden mengaku kesusahan menghafal materi pada setiap subtopik tersebut. Selain itu saat proses penyuluhan menjadi faktor penyebab responden kehilangan fokus sehingga menyebabkan materi yang telah disampaikan tidak sepenuhnya dipahami oleh responden.

Berdasarkan post-test setelah penyuluhan mengenai sarapan pagi, menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kategori tingkat pengetahuan baik meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan sarapan pagi menggunakan media video animasi dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan siswa di MTs. Almaarif 02 Singosari Kabupaten Malang. Penerapan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab serta penggunaan bantuan media yang menarik yaitu media video animasi metode optimal karena video memiliki keunggulan dalam menampilkan gambar dan suara dengan cara menarik sehingga siswa tidak merasa bosan saat menontonnya sampai berulang kali. Hal ini memungkinkan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan lebih baik oleh siswa. Media audio visual merupakan media yang sesuai dengan anak usia remaja karena dapat mengembangkan imajinasi dan aktivitas belajar dalam suasana menyenangkan sehingga dapat meningkatkan minat belajar siswa karena ditampilkan dalam bentuk gambar dan suara yang menarik dan mudah dipahami

Hasil Uji Statistik Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah penyuluhan

Data pengetahuan siswa memiliki sebaran normal, sehingga untuk mengetahui perbedaan penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dilakukan uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test. Dapat dilihat pada Tabel 4.4 bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 64,6 dan sesudah diberikan penyuluhan adalah 86,8 dengan selisih rata-rata 22,2. Nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang. Nilai pre test terendah adalah 40 dan tertinggi adalah 80. Nilai rata-rata responden sebelum penyuluhan yaitu $64,6 \pm 10,59878$. Nilai post test pengetahuan terendah adalah 70 dan tertinggi adalah 95 dengan rata-rata nilai $86,8 \pm 7,05337$.

Hasil uji statistik Paired Sample T-test sebelum dan sesudah didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan sarapan pagi. Nilai pengetahuan Hal ini yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sarapan pagi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media video animasi. Meningkatnya tingkat pengetahuan gizi akibat diberikan penyuluhan gizi disebabkan oleh adanya pemaparan materi yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dan motivasi untuk menerapkan informasi yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peran media pada proses penyuluhan juga turut menjadi faktor utama dalam meningkatkan pengetahuan.

Perbedaan Sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media video animasi

Rata-rata sikap siswa sebelum dilakukan penyuluhan gizi dengan media video animasi adalah 55,7 termasuk dalam kategori negatif. Setelah diberikan penyuluhan sarapan pagi menggunakan media video animasi terdapat perbedaan yang signifikan dimana sebagian besar siswa memiliki sikap sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media video animasi sebanyak 12 (48%). Rata-rata pengetahuan siswa sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media video animasi adalah 69,7 termasuk dalam kategori positif. Sehingga disimpulkan bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat sikap positif meningkat setelah diberikan penyuluhan sarapan pagi. Peningkatan sikap disebabkan oleh adanya kemauan dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam memperhatikan paparan informasi pada saat pemberian penyuluhan berlangsung. Perkembangan dan kendala yang terjadi pada responden selama waktu penelitian selalu dimonitor peneliti, siswa aktif bertanya setelah penyuluhan gizi sehingga dapat menambah informasi atau wawasan yang sebelumnya belum diketahui atau dipahami oleh siswa.

Pada penelitian ini, tingkat sikap responden sebelum diberikan penyuluhan sarapan pagi menggunakan media video animasi memiliki kategori negatif sebanyak 64%. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak kepala madrasah didapatkan bahwa informasi mengenai sarapan pagi masih belum disisipkan pada kegiatan belajar mengajar dan juga belum pernah mendapatkan penyuluhan sarapan pagi.

Berdasarkan hasil pre-test terkait sarapan pagi banyak dari responden masih belum mengetahui beberapa hal yang berhubungan dengan tentang pengertian gizi seimbang, prinsip yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna, 4 pilar gizi seimbang disebabkan responden kesulitan memahami materi yang disampaikan karena banyaknya subtopik yang terdapat didalamnya sehingga responden mengaku kesusahan menghafal materi pada setiap subtopik tersebut.

Nilai sikap responden minimum sebesar 50 dan maksimum sebesar 61 dengan nilai rata-rata pretest sikap responden yaitu $55,72 \pm 3,29798$. Nilai post test sikap terendah adalah 64 dan tertinggi adalah 75 dengan rata-rata nilai $69,72 \pm 4,0054$. Hasil uji statistik Paired Sample T-test sebelum dan sesudah didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan sarapan pagi. Hal ini yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sarapan pagi. Meningkatnya tingkat sikap gizi akibat diberikan penyuluhan gizi disebabkan oleh adanya pemaparan materi yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dan motivasi untuk menerapkan informasi yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peran media pada proses penyuluhan juga turut menjadi faktor utama dalam meningkatkan sikap.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi Menggunakan Video Animasi Pada Siswa Kelas VII MTs. ALMAARIF 02 Singosari Kabupaten Malang ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video animasi pada $\alpha 0,05$

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, dengan menggunakan Video animasi sebagai media pembelajaran tentang materi gizi, pihak sekolah bisa mendukung proses belajar siswa dalam memahami materi gizi dengan lebih baik. Video animasi dapat membantu siswa menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan serta dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apriansyah, M. R., Sambowo, K. A., & Maulana A. (2020). “Pengembangan Media Pembelajaran Video Berbasis Animasi Mata Kuliah Ilmu Bahan Bangunan Di Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta”. 9(1), 9-18.
2. Dianna., Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Stunting Melalui Media Video dan Leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 2020. 6(1):7-15. doi: <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.493>
3. Depkes RI. 2010. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI
4. Hardinsyah dan Aries. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Pangan*. 2012;7(2):89-96.
5. Hardinsyah, dkk. 2012. Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. Depok: Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB
6. Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
7. Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
8. Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi). 2010. Penuntun Konseling Gizi, Penerbit PT Abadi. Jakarta
9. Sudirman. (2006). Media Pembelajaran berbasis Video dan animasi
10. Sofianita, Dkk. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *J.Gizi Pangan*. Volume 10 Issue 01. ISSN: 1978-1059