

# PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA DAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH USIA 7-12 TAHUN DI KELURAHAN INDRAKASIH MEDAN TEMBUNG

Syahrini Awaliyah \*<sup>1</sup>  
Putra Apriadi Siregar <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UIN Sumatera Utara

<sup>3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

\*e-mail: [Syahrini.awaliyah@yahoo.com](mailto:Syahrini.awaliyah@yahoo.com)<sup>1</sup>, [putraapriadisiregar@gmail.com](mailto:putraapriadisiregar@gmail.com)<sup>2</sup>

## Abstrak

Gizi seimbang merupakan makanan sehari-hari yang dikonsumsi dengan berbagai aneka ragam makanan dan memenuhi kelompok zat gizi dengan porsi yang cukup dan tepat. Hal ini berarti, porsinya tidak boleh kurang ataupun terlalu banyak. Terdapat 7 dari 10 anak sekolah usia 7-12 tahun tidak mengetahui gizi seimbang. Dengan adanya masalah tersebut, dibuatlah penyuluhan gizi dengan media yang menarik untuk memudahkan pemberian informasi gizi, khususnya tentang gizi seimbang.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh penyuluhan gizi melalui media ular tangga dan cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang anak sekolah usia 7-12 tahun Kelurahan Indrakasih Medan Tembung Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan rancangan one group pretest posttest. Jumlah populasi adalah 2281 anak dan jumlah sampel adalah 30 anak dengan membaginya dalam dua kelompok perlakuan dan setiap kelompok berjumlah 15 anak. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Man Whitney, pada tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor pengetahuan dan sikap pada anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan gizi melalui permainan ular tangga dan cerita bergambar ( $p. < 0,05$ ). Hasil analisis perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi pada kedua kelompok perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan ( $p. > 0,05$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh penyuluhan gizi melalui media permainan ular tangga dan cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang dan media permainan ular tangga dan cerita bergambar memiliki peran yang sama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak. Saran dari penelitian ini adalah pada penelitian selanjutnya seharusnya meneliti kepada remaja dan ibu-ibu.

**Kata kunci :** Permainan Ular Tangga, Cerita Bergambar, Pengetahuan, Sikap, Gizi Seimbang, Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun

## Abstract

Balanced nutrition is daily food that is consumed with a variety of foods and fulfills the nutritional groups with sufficient and appropriate portions. This means that the portion cannot be too small or too much. There are 7 out of 10 school children aged 7-12 years who do not know about balanced nutrition. With this problem, nutrition counseling was created using attractive media to facilitate the provision of nutritional information, particularly on balanced nutrition.

The research objective was to determine the effect of nutrition counseling through snake and ladder media and pictorial stories on knowledge and attitudes about balanced nutrition for school children aged 7-12 years, Indrakasih Village, Medan Tembung North Sumatra. This type of research is a quasi experiment with a one group pretest posttest design. The total population was 2281 children and the sample size was 30 children divided into two treatment groups and each group amounted to 15 children. Data analysis used Wilcoxon test and Man Whitney test, at a 95% confidence level.

The results of statistical tests showed that there were differences in the scores of knowledge and attitudes among school children aged 7-12 years before and after receiving nutrition education through snake and ladder games and picture stories ( $p. < 0.05$ ). The results of the analysis of differences in knowledge and attitudes before and after being given nutrition education in the two treatment groups were not significant ( $p. > 0.05$ ).

*The conclusion of this study is that there is an effect of nutrition education through the game of snakes and ladders and pictorial stories on increasing the knowledge and attitudes of school children aged 7-12 years about balanced nutrition and snake and ladder game media and pictorial stories have the same role in increasing knowledge and attitudes towards child. The suggestion of this research is that further research should examine adolescents and mothers.*

**Keywords:** Snakes and Ladders Game, Picture Stories, Knowledge, Attitudes, Balanced Nutrition, 7-12 Years Old School Children

## PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan makanan sehari-hari yang dikonsumsi dengan berbagai aneka ragam makanan dan memenuhi kelompok zat gizi dengan porsi yang cukup dan tepat. Hal ini berarti, porsinya tidak boleh kurang ataupun terlalu banyak. Prinsip gizi seimbang adalah seimbang dalam jumlah tiap kelompok makanan serta yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Selain mengkonsumsi jenis makanan yang bergizi seimbang, langkah baiknya untuk menerapkan pola hidup yang sehat salah satunya dengan berolahraga dan istirahat yang cukup agar tubuh tetap sehat (suhaimi, 2019).

Gizi seimbang anak sekolah sangat berpengaruh untuk pertumbuhan, mental dan fisik anak. Pada kelompok anak usia sekolah (7-12 tahun) memerlukan asupan gizi yang relative besar, karena anak usia tersebut merupakan kelompok rentan gizi dan yang paling mudah menderita kelainan gizi serta yang berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat (Susilowati, 2016). Selain itu menurut mulyani (2014) anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi, karena kebiasaan jajan pada usia anak sekolah dasar masih sangat tinggi, jadi banyak anak yang tidak mau dan tidak menyukai makan sehingga harapan dalam pemenuhan gizi yang selaras, serasi dan seimbang tidak terlaksana.

Anak sekolah dasar merupakan kelompok yang rawan mengalami gizi ganda yakni gizi buruk dan gizi lebih. Diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Namun, dapat menjadi sasaran yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan terkait pencegahan gizi ganda. Anak sekolah dengan pola makan yang seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Anzarkusuma, 2014).

Anak yang sehat merupakan anak yang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang normal, sesuai dengan umur mereka. Anak yang sehat memiliki status gizi yang baik, sehingga anak memiliki tinggi badan dan berat badan yang normal, tidak mengalami kegemukan dan kekurusan. Anak yang selalu semangat untuk sekolah dan memiliki pola makan yang seimbang dalam menu makanannya adalah anak yang memiliki status gizi yang baik (Putri, 2016)

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, baik gizi lebih ataupun gizi kurang. Berdasarkan adanya kejadian gizi kurang pada tahun 2015, terdapat bahwa prevalensi kekurusan pada anak di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak yang mengalami kekurusan sebanyak 95,2 juta anak (WHO, 2015).

Pada tahun 2012, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa di Indonesia masalah gemuk atau gizi lebih pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu (18,8 %), terdiri dari gemuk (10,8 %) dan sangat gemuk atau obesitas (8,8

%). Prevalensi gemuk tertinggi di DKI Jakarta (30,1%) dan terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%). Berjumlah 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk secara nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta. Kemudian terdapat di Indonesia prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah (11,2 %), terdiri dari (4,0%) sangat kurus dan (7,2%). Prevalensi sangat kurus paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%) dan paling rendah di Bali (2,3%). Berjumlah 16 provinsi dengan prevalensi sangat kurus secara nasional, yaitu Sumatera Barat, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Papua, Papua Barat, Sulawesi Tengah, Banten, Jawa Tengah, Kalimantan Selatan, Maluku, Sumatera Utara, Kalimantan Barat, Riau, Gorontalo, dan Nusa Tenggara Timur.

Kemendrihan Kesehatan RI (2017) melaporkan persentase kurus dan sangat kurus pada anak sekolah menurut Indeks IMT/U di Provinsi Sumatera Utara yaitu sebesar (3,8%) sangat kurus dan (6.0%) kurus. Berdasarkan standar WHO, suatu wilayah dikatakan mengalami gizi akut apabila prevalensi terdapat sebesar 5% atau lebih.

Menurut Ramadhani (2015) bahwa pendidikan gizi yang diberikan kepada anak-anak hanya terbatas pada materi gizi yang terdapat pada buku sekolah. Materi tersebut terdapat dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar. Materi menu seimbang dalam buku yang diidentifikasi lebih mengarah pada pola menu 4 sehat 5 sempurna yang telah dikenal sejak dahulu.

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan yang diberikan oleh seorang penyuluh kepada sasaran. Penyuluhan yang diberikan disamping memperhatikan kebutuhan sasaran, juga harus memperhatikan metode-metode pembelajarannya (Gejir, 2017). Menurut Demitri (2015) bahwa pendidikan gizi pada anak sekolah harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar dapat menarik perhatian anak dan juga dapat memudahkan anak dalam menerima informasi mengenai gizi. Anak sekolah dasar biasanya identik dengan melihat sesuatu yang menarik perhatiannya dan hal-hal baru yang belum pernah dilihatnya seperti permainan dan gambar-gambar animasi. Jadi, pendidikan gizi yang tepat pada anak sekolah tidak harus formal, tetapi harus dapat menarik audiovisualnya dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan seperti permainan yang dapat dimainkan dengan teman sebayanya.

Menurut Agustina (2017) merumuskan bahwa media adalah alat bantu atau alat peraga agar mempermudah penyampaian informasi kesehatan. Dalam penyampaian informasi kesehatan berupa pesan gizi kepada anak sekolah, maka diperlukan media yang mudah dipahami dan menarik perhatian agar informasi tersampaikan kepada sasaran. Salah satu media penyuluhan yang sesuai dengan konsep mudah dan menarik untuk tersampainya informasi, yaitu permainan ular tangga dan buku cerita bergambar.

Alat bermain yang bersifat edukatif sehingga membuat anak-anak senang bermain sekaligus dapat mengembangkan kemampuan mengasah logika dan meningkatkan keterampilan juga melatih anak untuk berkonsentrasi, teliti dan sabar menunggu giliran adalah permainan ular tangga (Yandri, 2015). Berdasarkan Indrawati (2016) yang telah melakukan pengujian terhadap pengaruh penyuluhan dengan media monolog dan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD mengenai rokok dan hasil yang diperoleh adalah metode ular tangga dan monolog berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan metode ular tangga lebih efektif.

Menurut Bestari (2014) menyatakan bahwa salah satu media yang banyak dikembangkan di Eropa untuk meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah pada anak yaitu dengan edukasi gizi menggunakan buku cerita bergambar, didalamnya terdapat gambar dan alur cerita yang dapat menarik perhatian untuk membacanya. Penelitian dilakukan di kelurahan indrakasih yang berkecamatan Medan Tembung. Peneliti memilih lokasi tersebut karena berdasarkan survey yang dilakukan kepada 5 orang anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung diketahui bahwa anak tersebut tidak mengetahui tentang gizi seimbang melainkan hanya mengetahui menu 4 sehat 5 sempurna, selain itu mereka mengatakan lebih menyukai makanan junk food ketimbang masakan orang tuanya dan lebih memilih makan jajanan ketimbang makan nasi. Minimnya pengetahuan anak usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang akan meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi termasuk masalah obesitas dan gizi kurang/kurus.

Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian pada anak sekolah usia 6-12 tahun tersebut dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang melalui permainan ular tangga dan cerita bergambar. Dari kedua media yang digunakan dalam penyuluhan gizi, peneliti ingin melihat bagaimana pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest posttest. Lokasi penelitian dilakukan di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung yang berjumlah 2281 orang. Teknik pengambilan sampel yang disebut sebagai responden dalam penelitian ini adalah secara purposive sampling. Reliabilitas data merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat menunjukkan ketepatan dan dapat dipercaya dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Teknik pengumpulan data dengan kuisisioner, permainan ular tangga, dan cerita bergambar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Kelompok			
	Media Ular Tangga		Media Cerita Bergambar	
	N	%	N	%
Laki - Laki	4	20	11	73,3
Perempuan	16	80	4	26,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel 1. menjelaskan pada kelompok perlakuan media Ular Tangga jumlah responden laki-laki sebanyak 6 orang (40%) dan perempuan sebanyak 9 orang (60%). Selanjutnya kelompok perlakuan media Cerita Bergambar jumlah responden laki-laki sebanyak 11 orang (73,3%) dan perempuan sebanyak 4 orang (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Kelompok			
	Media Ular Tangga		Media Cerita Bergambar	
	N	%	N	%
7-8 Tahun	2	13,7	1	6,7
9-10 Tahun	6	40	8	53,3
c. 11-12 Tahun	7	46,3	6	40
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa jumlah responden anak sekolah usia 7-12 pada responden media Ular Tangga yaitu umur 7-8 tahun sebanyak 2 orang (13,7%), 9-10 tahun sebanyak 6 orang (40%) dan 11-12 tahun sebanyak 7 orang( 46,3%). Pada responden Ceita bergambar yaitu umur 7-8 tahun sebanyak 1 orang (6,7%), 9-10 tahun sebanyak 8 orang (53,3%) dan 11-12 tahun sebanyak 6 orang( 40%).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga

Pengetahuan	Media Ular Tangga			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	3	20	11	73,3
Sedang	8	53,3	4	26,7
Kurang	4	26,7		
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3. ini menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Ular Tangga bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori baik sebanyak 3 orang (20%) dalam kategori sedang sebanyak 8 orang (53,3%) dan tingkat pengetahuan kurang baik terdapat sebanyak 4 orang (26,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar diketahui bahwa tingkat pengetahuan baik menjadi 11 orang (73,3%), tingkat pengetahuan sedang menjadi sebanyak 4 orang (26,7%) dan tidak terdapat tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Pengetahuan	Media Cerita Bergambar			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	7	46,7	10	66,7
Sedang	7	46,7	5	33,3
Kurang	1	6,7	-	-
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dalam kategori baik sebanyak 7 orang (46,7%) dalam kategori sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan tingkat pengetahuan kurang baik terdapat sebanyak 1 orang (6,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Ular Tangga diketahui bahwa tingkat pengetahuan baik menjadi 10 orang (66,7%), tingkat pengetahuan sedang menjadi sebanyak 5 orang (33,3%) dan tidak terdapat tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.

Tabel 5. Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Ular Tangga

Sikap	Media Ular Tangga			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	5	33,3	14	93,3
Kurang baik	10	66,7	1	6,7

<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>
--------------	-----------	--------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Ular Tangga bahwa tingkat sikap sebelum dilakukan penyuluhan dengan sebanyak 5 orang (33,3%) dalam kategori baik dan sikap dalam kategori kurang baik sebanyak 10 orang (66,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Ular Tangga menjadi sebanyak 14 orang (93,3 %) memiliki tingkatan sikap yang baik dan memiliki sikap kurang baik menjadi sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 6. Tingkat Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Media Cerita Bergambar

Sikap	Cerita Bergambar			
	Pretest	%	Post Test	%
Baik	8	53,3	13	86,7
Kurang baik	7	46,7	2	13,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan pada kelompok perlakuan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar bahwa tingkat sikap sebelum dilakukan penyuluhan dengan sebanyak 8 orang (53,3%) dalam kategori baik dan sikap dalam kategori kurang baik sebanyak 7 orang (46,7%) setelah dilakukan penyuluhan dengan media Cerita Bergambar menjadi sebanyak 13 orang (86,7 %) memiliki tingkatan sikap yang baik dan memiliki sikap kurang baik menjadi sebanyak 2 orang (13,3%).

Tabel 7. Hasil Analisis *Wilcoxon* Untuk Melihat Peningkatan Skor Pengetahuan dan Sikap Responden Pada Kelompok Media Ular Tangga

Variabel		Rerata Nilai	P	Z
		Siswa		
Pengetahuan Media Ular Tangga	Sebelum	11,67	0,001	-3,244
	Sesudah	16,80		
Sikap Media Ular Tangga	Sebelum	6,20	0,003	-2,997
	Sesudah	8,53		

Berdasarkan tabel 7. hasil analisis yang terdapat pada tabel 4.11. yang menggunakan uji *Wilcoxon*, bahwa terdapat pada pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga nilai rata-rata sebesar 11,67 dan setelah diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga menjadi 16,80 dengan 13 responden yang terdapat peningkatan dan 2 responden terdapat penurunan. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,001 yang berarti media Ular Tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar 95%  $= (p) < 0,05$ .

Selain itu, pada hasil analisis terdapat pada sikap sebelum diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga nilai rata-rata sebesar 6,20 dan setelah diberikan penyuluhan Ular Tangga menjadi 8,53 dengan 12 responden yang terdapat peningkatan, 2 responden terdapat penurunan dan 1 responden terdapat mengalami sikap tetap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Ular Tangga. Kemudian untuk nilai probabilitas (p) 0,003 yang berarti media Ular Tangga berpengaruh dalam meningkatkan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun tentang Gizi Seimbang, karena tingkat kebenaran yang digunakan adalah sebesar 95%  $(p) < 0,05$ .

Tabel 8. Hasil Analisis *uji Man Whitney* Untuk Melihat Perbandingan efektifitas penyuluhan gizi melalui media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar

Variabel	Hasil		
	N	Mean	P
Pengetahuan	15	16,27	0,635
(Posttest)	15	14,73	
Sikap	15	17,03	0,345
(Posttest)	15	13,97	

Berdasarkan tabel 8. hasil analisis pada tabel 4.13. bahwa terdapat pada variabel pengetahuan dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 16,27 dan cerita bergambar sebesar 14,73 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,635. Kemudian pada variabel sikap dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 17,07 dan cerita bergambar sebesar 13,97 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,345.

***Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Tentang Gizi Seimbang***

Pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang yaitu anak mengetahui pedoman gizi seimbang salah satunya 10 pesan gizi seimbang. Dimana terdapat didalamnya tentang pemenuhan semua zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral serta porsi-porsi dari setiap zat gizi yang dibutuhkan, PHBS, melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

Suatu media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan beberapa metode belajar yang diberikan akan menarik perhatian anak sekolah usia 7-12 tahun untuk meningkatkan motivasi dalam belajar. Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu permainan ular tangga dan cerita bergambar dengan alasan, permainan ular tangga dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah usia dimana masa untuk bermain dan cerita bergambar dikarenakan untuk meningkatkan anak sekolah usia 7-12 tahun agar minat membaca.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pada kelompok media Ular Tangga sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa masih banyak pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori sedang sebanyak 8 orang (53,3%) dan kurang baik sebanyak 4 orang (26,7%). Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan sehingga anak tidak mengetahui tentang pedoman gizi seimbang yang dianjurkan untuk dilakukan. Resiko yang akan terjadi jika kurangnya pengetahuan terhadap gizi seimbang, maka akan terjadi masalah gizi yaitu gizi lebih (obesitas) dan gizi kurang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media ular tangga terjadi peningkatan pada pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik menjadi sebanyak 11 orang (73,3%), sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan kategori kurang baik tidak ada. Hal ini sesuai

dengan menurut Notoatmodjo (2015) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Saat memainkan ular tangga yang digunakan adalah mata dan telinga, dimana dalam bermain anak melihat gambar dan membaca materi yang terdapat di media ular tangga, kemudian anak yang lain mendengarkan pernyataan yang dibacakan dan memperhatikan penjelasan yang dijelaskan oleh peneliti.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* pada peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum penyuluhan melalui media ular tangga sebesar 11,67 dan sesudah sebesar 16,80. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah  $95\% = <0,05$  dan hasil yang diperoleh sebesar

(p) 0,001 yang berarti media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian dari lapangan pada kelompok cerita bergambar sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa terdapat pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori baik sebanyak 7 orang (46,7%), kategori sedang sebanyak 7 orang (46%) dan kurang baik sebanyak 1 orang (6,7%). Hal ini dikatakan bahwa anak sekolah usia 7-12 tahun kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang karena terdapat banyak yang mengalami kategori sedang dan terdapat kurang baik, resiko jika masih kurangnya pengetahuan akan terjadi masalah gizi yakni obesitas dan gizi kurang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media cerita bergambar terjadi peningkatan pada pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik

10 orang (66,7%) dan sedang sebanyak 5 orang (33,3%). Peningkatan nilai pengetahuan pada responden dimungkinkan karena berbagai hal yang berkaitan dengan proses penyuluhan gizi diantaranya adalah materi yang terdapat mudah di pahami atau media yang menarik minat anak sekolah usia 7-12 seperti cerita bergambar, sehingga responden mudah untuk memahami isi materi pendidikan gizi yang disampaikan dan mudah mengingat isi materinya. Hasil analisis uji *Wilcoxon* ada peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun dengan nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan cerita bergambar sebesar 12,87 dan sesudah sebesar 16,53. Kemudian untuk nilai probabilitas yang digunakan adalah  $95\% = <0,05$  dan hasil yang diperoleh sebesar

(p) 0,003 yang berarti media cerita bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas terlebih dahulu, diketahui bahwa terlihat ada pengaruh perubahan peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan cerita bergambar. Terdapat peningkatan perubahan rata-rata variabel sebesar 50% dari sebelum dilakukan penyuluhan.

Merujuk kepada Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zilalil Quran menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan kepada kaum muslimin bahwa keimananlah yang mendorong mereka berlapang dada dan menaati perintah. Ilmulah yang membina jiwa lalu dia bermurah hati dan taat. Jika pemikiran ini didekatkan dengan topik penelitian ini, para siswa juga sampai pada pengetahuan bahwa pentingnya gizi seimbang bukan semata-mata atas kebutuhan dan kepentingan manusia belaka. Melainkan bagian dari perintah Agama yang harus di taati setiap ummatnya. Benarlah apa yang dikatakan Sayyid Quthub bahwa "Iman dan ilmu itu mengantarkan seseorang kepada derajat yang tinggi di sisi Allah. Derajat ini merupakan imbalan atas tempat yang diberikannya dengan suka hati dan atas kepatuhan kepada Rasulullah" (Sayyid, 2000).

Selanjutnya tidak kalah menariknya, Peningkatan pengetahuan anak sekolah usia 7-12 tahun setelah diberikan penyuluhan dikarenakan metode yang diberikan berpengaruh terhadap mereka, metode penyuluhan dengan media ular tangga adalah cara agar anak bisa bermain. Hal ini dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah dimana masa bermain, ingin tahu dan mudah

mengambil keputusan. Sama halnya dengan metode penyuluhan dengan cerita bergambar, anak tertarik dengan gambar yang isinya edukasi kesehatan sehingga anak mudah memahami isi dari materi tentang gizi seimbang.

Pilihan metode yang tepat dalam menyampaikan sesuatu merupakan bagian dari keberhasilan sebuah pesan. Di dalam Islam ada istilah *al-thariqah ahammu min al-maddah* (Metode lebih penting dari materi). Artinya, keberhasilan sebuah materi pengetahuan disampaikan sangat tergantung dari metode yang digunakan. Mengapa penulis skripsi ini tidak menggunakan metode ceramah (tabligh), karena metode ini hanya tepat bagi orang dewasa. Tidak bagi anak-anak. Sebagaimana telah dijelaskan karena anak-anak usia 7-12 tahun adalah masa di mana mereka bermain, maka metode yang dipilih adalah metode yang ada permainan di dalamnya. Tegasnya mereka bermain namun sambil belajar.

Dari sini kita bisa memahami mengapa Nabi Muhammad SAW mengingatkan pentingnya anak-anak dan remaja harus belajar berenang, memanah dan berkuda. Di samping di dalam aktivitas itu terdapat manfaat untuk kesehatan tubuh, konsentrasi, tetapi juga ada nilai permainannya. Sehingga anak-anak tanpa dapat mengikuti dan menikmati permainan dan olah raga tersebut. Di dalam hadis Nabi pernah mengatakan, *kallimu al-nas 'ala qadri uqulihim* (berbicaralah kepada manusia sebatas kemampuan mereka mencerna sesuatu).

Jelaslah dari sini, dalam penyuluhan gizi bagi anak-anak, para remaja, orang dewasa bahkan orang tua, mestilah menggunakan metode penyampaian atau media yang tepat. Tujuannya agar pesannya sampai kepada objek yang dituju. Penelitian ini di mana penulis ingin menyampaikan pesan gizi seimbang kepada anak-anak usia 7-12 tahun, karena pilihan metodenya benar, maka pesannya bisa sampai dan anak-anak ternyata dapat memahami pesan dimaksud yang selanjutnya membuat mereka mampu membuat putusan yang tepat. Ketika penulis bertanya, mana yang paling baik, memakan masakan ibu dari rumah atau beli jajan di sekolah? Jawaban yang mereka sampaikan adalah, memakan masakan ibu dari rumah lebih baik, lebih hegenis, terjamin gizinya ketimbang yang dibeli di luar. Ini pengaruh dari permainan ular tangga dan cerita bergambar yang peneliti buat dan berbicara tentang gizi seimbang.

### ***Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Sikap Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Tentang Gizi Seimbang***

Pendidikan kesehatan mengarah pada suatu proses mendidik individu/masyarakat supaya mereka dapat memecahkan masalah-masalah kesehatan yang dihadapi. Dengan demikian pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang dinamis. Tidak dapat disangkal pendidikan bukanlah satu-satunya cara mengubah perilaku, tetapi pendidikan juga mempunyai peranan yang cukup penting dalam perubahan sikap setiap individu.

Suatu media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan beberapa metode belajar yang diberikan akan menarik perhatian anak sekolah usia 7-12 tahun untuk meningkatkan motivasi dalam belajar. Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu permainan ular tangga dan cerita bergambar dengan alasan, permainan ular tangga dikarenakan anak sekolah usia 7-12 tahun adalah usia dimana masa untuk bermain dan cerita bergambar dikarenakan untuk meningkatkan anak sekolah usia 7-12 tahun agar minat membaca.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pada kelompok media Ular Tangga sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa sikap anak sekolah usia 7-12 tahun pada kategori baik sebanyak 5 orang (33,3%) dan kurang baik sebanyak 10 orang (66,7%). Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap yang dimiliki seseorang tidak terlepas dari kepercayaan dan pengetahuan yang mereka miliki, sehingga dengan minimnya pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang akan memiliki sikap buruk dalam mendukung terlaksananya pedoman gizi seimbang.

Setelah dilakukan penyuluhan dengan media ular tangga terjadi perubahan peningkatan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun dengan kategori baik menjadi sebanyak 14 orang (93,3%) dan kategori kurang baik sebesar 1 orang (6,7%). Perubahan sikap sebagaimana pada teori perubahan

perilaku, pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, keyakinan/kepercayaan yang dilandasi oleh kebutuhan dan manfaat yang dirasakan, adanya pengetahuan tersebut didapatkan pada pendidikan atau proses belajar yang menarik dan mudah dipahami seperti ular tangga.

### ***Perbandingan Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Ular Tangga Dengan Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap***

Berdasarkan hasil analisis pada uji *Man Whitney* untuk melihat perbandingan pengaruh media ular tangga dengan cerita bergambar terdapat bahwa pada variabel pengetahuan dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 16,27 dan cerita bergambar sebesar 14,73 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,635. Kemudian pada variabel sikap dengan nilai rata-rata media ular tangga sebesar 17,07 dan cerita bergambar sebesar 13,97 dan nilai probabilitas ular tangga dan cerita bergambar masing-masing sebesar (p) 0,345.

Dengan nilai kebenaran yang digunakan adalah 95% = <0,05 dan hasil yang di dapat variable pengetahuan (p)0,635 dan variable sikap (p)0,345 yang berarti >0,05, maka hal ini tidak ada perbandingan lebih berpengaruh antara penyuluhan gizi dengan media ular tangga dan media cerita bergambar. Media penyuluhan gizi pada penelitian ini sama-sama diminati anak sekolah usia 7-12 tahun.

Makanan seimbang merupakan makanan yang ideal, baik kuantitas maupun kualitasnya, bagi setiap penduduk bumi dengan bergabai macam kepercayaannya. Al-Qura'an telah membuat pondasi yang jelas dan bijak dalam makanan ini. Bahkan Nabi Muhammad SAW telah mengukuhkan dasar tersebut sembari memberikan beberapa ketentuan dan aturan yang menjamin realisasinya sehingga seorang muslim benar-benar dapat mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, jasmani maupun rohani.

*"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya." (QS. 'Abasa (80): 24)*

Sehingga pada akhirnya mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Tegasnya, perintah perlunya gizi seimbang bagi anak-anak adalah bagian dari ajaran agama yang harus dilaksanakan, juga metode bermain yang sangat cocok dengan anak-anak usia 7-12 adalah bagian dari perintah agama juga. Dengan demikian, topik di dalam penelitian skripsi ini sesungguhnya bukan hanya tuntutan dalam ilmu gizi kesehatan masyarakat, tetapi juga bagian dari pembumian ajaran-ajaran Islam terutama berkaitan dengan makanan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa : Media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung, dimana ada perbedaan skor rata-rata pre test dan post test yang diperoleh oleh anak sekolah usia 7-12 tahun yang diberikan penyuluhan dengan media ular tangga Media cerita bergambar berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di Kelurahan Indrakasih Medan Tembung, dimana ada perbedaan skor rata-rata pre test dan post test yang diperoleh oleh anak sekolah usia 7-12 tahun yang diberikan penyuluhan dengan cerita bergambar Tidak ada perbedaan rata-rata Posttest pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 7-12 tahun di kelurahan Indrakasih baik setelah diberikan penyuluhan ular tangga ataupun cerita bergambar. Hal ini berarti, tidak ada pengaruh jenis media pada pengetahuan dan cerita bergambar pasca penyuluhan gizi seimbang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, Reni . 2017. Buku Ajar Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Depok : Rajawali Pers.  
Anzarkusuma, Indah Suci. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rejeng Tangerang. Indonesia Journal Of Human Nutrition. Universitas Esa Unggul. Jakarta.

- Bestari, S.G., dan Pramono, A. 2014. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Sayur Anak di Paud Cemara Semarang. *Journal of Nutrition College*. Vol 3 (4).
- Demitri, akhtri, ernawati nasution dan evawani aritonang. 2015. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Gizi Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. USU.
- Fatimah, Petti Siti, Putra Apriadi Siregar. 2020. Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Uin Sumatera Utara. Scientific Periodical of Public Health and Coastal* 2(1), halaman 51-63
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajawali Press
- Depkes RI. 2003. *Panduan Penggunaan Media Penyuluhan*. Dirjen P2PL Fikawati, Sandra, DKK. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Rajawali Pers
- Gejir, I Nyoman, Anak Agung Gede Agung, Ida Ayu Dewi Kumala Ratih, DKK. 2017. *Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Hamka. 2017. *Tafsir Al – Azhar Jilid 6 : Gema Insani*
- Indrawati, Sri. 2016. Pengaruh Penyuluhan Metode Kelompok Bermain Ular Tangga dan Metode Monolog Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Terhadap Rokok, di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Jakarta (ID): Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Mulyani, Intan, Silviana Mustikawati, Putri Hardyani, dan Nanda A Rumana. 2014. *Pengetahuan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi*. Universitas Esa Unggul. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cet. ke- 2, Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, (2015). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prabowo, Handi. 2013. *Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Lingkungan Di Sekolah Dengan Permainan Ular Tangga Pada Siswa Sd N 02 Wonoketingal Kabupaten Demak*. Skripsi. Univ Dian Nusawantoro Semarang.
- Putri, Syahfira Rizkia , 2016. *Pengaruh permainan monopoli gizi (monogi) tentang pola makan seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 060902 Mangkubumi Kota Medan*. Fakultas Kesehatan masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan
- Quthb, Sayyid. 2000. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Depok : Gema Insani Press Ramadhani, Rodhia. 2015. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan*
- Beragam, *Bergizi Seimbang dan Aman Melalui Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak SDN 060895 Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.
- Raysia, Tiara. 2016. *Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di TK Tunas Melati Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Rosela, Endah, 2016. *Penggunaan Media Edukasi Ular Tangga Untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Melati Sleman Pada Materi Sistem Peredaran Darah Manusia*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Sabri, Luknis, Sutanto Priyo Hertono. 2018. *Statistik Kesehatan*. Depok : Rajawali Pers.
- Setyawati, Vilda Ana Veria, Eko Hartini. 2018. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Deepublish

- Shihab, quraish. 2002. Tafsir al- misbah : pesan, kesan, dan keserasian Al- Qur'an. Jakarta : Lentera hati
- Suhaimi, Ahmad. 2019. Pangan, Gizi dan Kesehatan. Yogyakarta : CV. Budi Utama
- Supariasa, I.D.N. 2013. "Pendidikan dan Konsultasi Gizi". Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati, Kuspriyanto. 2016. Gizi Dalam Daur Kehidupan. PT. Refika Aditama. Bandung.
- Syahdrajat, Tantur. 2015. Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Prenada Media.
- Unicef-WHO- the world bank joint child malnutrition estimates.2015.
- Wijanarka, Agus, 2013. Permainan Ular Tangga Sebagai Media Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Anak SD Di Kota Yogyakarta. Jurnal Teknologi Kesehatan, Vol. 9, No. 2, September 2013