

ARTIKEL ILMIAH

**PERUBAHAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SESUDAH
DIBERI PENYULUHAN DENGAN METODE CERAMAH MELALUI
MEDIA LEAFLET PADA ANAK SD DI SD N 1 KLEGO**



Disusun Oleh :

MEGA AYU PINTARI WULAN

NIM. J 300 090 023

**PROGRAM STUDI D3 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
Abstact	1
Pendahuluan	1
Metode Penelitian	3
Hasil dan Pembahasan	4
Kesimpulan dan Saran	7
DAFTAR PUSTAKA	7

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi responden menurut kelompok umur.....	4
2. Distribusi responden menurut tingkat pendidikan.....	4
3. Nilai pengetahuan sebelum penyuluhan.....	5
4. Nilai pengetahuan setelah penyuluhan.....	5
5. Perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang.....	6

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Penelitian : Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang
Sesudah Diberi Penyuluhan Dengan Metode
Ceramah Melalui Media Leaflet
Nama Mahasiswa : Mega Ayu Pintari Wulan
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 090 023




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Tanggal 8 Agustus 2012 dan dinyatakan

telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 8 Agustus 2012



Penguji I : Siti Zulaekah, A.,M.Si ()
Penguji II : Pramudya Kurnia,STP.,MAgr ()
Penguji III : Muwakhidah,SKM.,M.kes ()

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

NIK. 630

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Karya Tulis Ilmiah : Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang
Sesudah Diberi Penyuluhan Dengan Metode
Ceramah Melalui Media Leaflet Pada Anak SD

Nama Mahasiswa : Mega Ayu Pintari Wulan

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 090 023

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Tanggal 8 Agustus 2012 dan telah diperbaiki

Sesuai dengan masukan Tim Penguji


Surakarta, 8 Agustus 2012

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


(Siti Zulaekah, A.,M.Si)


(Dyah Widowati, SKM)

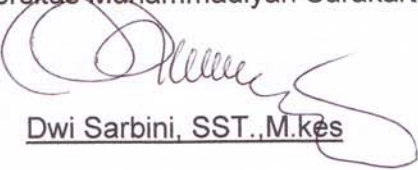
NIK. 751

NIK. 798

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dwi Sarbini, SST.,M.kes

NIK. 747

**NUTRITION COURSES
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SURAKARTA MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
SCIENTIFIC PAPER**

ABSTRACT

MEGA AYU PINTARI WULAN. J 300 090 023

BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE OF CHANGES AFTER THE LECTURE METHOD WITH EXTENSION BEEN THROUGH THE MEDIA IN CHILDREN LEAFLETS IN SD SD NEGERI 1 KLEGO

Nutritional problems are a major health problem that afflicts nearly a third of school children in Indonesia. Balanced nutrition counseling given to children in primary schools with the aim to increase knowledge about balanced nutrition. Counseling on nutrition balanced with a leaflet through the medium of the lecture method is expected to increase the knowledge of child nutrition.

This study aims to find out the changes after the knowledge of balanced nutrition counseling with methods of lectures given through the medium of leaflets on elementary school children in SD Negeri 1 Klego.

This study included in the design of experimental research one group pretest-posttest. This study conducted on 41 respondents consisting of class IV and V statistical test used is t-test dependent.

Survey results revealed that changes in knowledge after receiving counseling increased by an average was good. 63.4% indicated that the respondents have good knowledge based on t-test dependent is known a change in knowledge about nutritional balance after the lecture method was properly instructed through the medium of leaflets, with significant values (p-value) of 0,000.

Key words : Elementary School Children, Leaflet, Knowledge Of Nutrition.

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Surakarta, 2012

MEGA AYU PINTARI WULAN

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH**

ABSTRAK

MEGA AYU PINTARI WULAN. J 300 090 023

**PERUBAHAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SESUDAH
DIBERI PENYULUHAN DENGAN METODE CERAMAH MELALUI MEDIA
LEAFLET PADA ANAK SD DI SD N 1 KLEGO**

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang utama yang menimpa hampir sepertiga anak sekolah di Indonesia. Penyuluhan gizi seimbang diberikan kepada anak di sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah dan media leaflet diharapkan akan meningkatkan pengetahuan gizi anak.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang sesudah diberi penyuluhan dengan metode ceramah melalui media leaflet pada anak SD di SD Negeri 1 Klego.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian *eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan terhadap 41 responden yang terdiri dari anak kelas IV dan V. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test dependent*.

Hasil penelitian diketahui bahwa perubahan pengetahuan setelah diberi penyuluhan meningkat rata-rata adalah baik. Hal tersebut ditunjukkan 63,4% responden memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan *t-test dependent* diketahui adanya perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang setelah diberi penyuluhan dengan metode ceramah melalui media leaflet, dengan nilai signifikan (*p-value*) sebesar 0,000.

Kata Kunci : Anak SD, Leaflet, Pengetahuan gizi.

PERUBAHAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SESUDAH DIBERI PENYULUHAN DENGAN METODE CERAMAH MELALUI MEDIA LEAFLET PADA ANAK SD DI SD N 1 KLEGO

Mega Ayu Pintari Wulan

Program Studi D3 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Nutritional problems are a major health problem that afflicts nearly a third of school children in Indonesia. Balanced nutrition counseling given to children in primary schools with the aim to increase knowledge about balanced nutrition. Counseling on nutrition balanced with a leaflet through the medium of the lecture method is expected to increase the knowledge of child nutrition.

This study aims to find out the changes after the knowledge of balanced nutrition counseling with methods of lectures given through the medium of leaflets on elementary school children in SD Negeri 1 Klego.

This study included in the design of experimental research one group pretest-posttest. This study conducted on 41 respondents consisting of class IV and V statistical test used is t-test dependent.

Survey results revealed that changes in knowledge after receiving counseling increased by an average was good. 63.4% indicated that the respondents have good knowledge based on t-test dependent is known a change in knowledge about nutritional balance after the lecture method was properly instructed through the medium of leaflets, with significant values (p-value) of 0,000.

Key words : Elementary School Children, Leaflet, Knowledge Of Nutrition

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi dengan kualitas

dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan

menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, 2006).

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Sepanjang tahun 2006 prevalensi gizi kurang pada anak sekolah dasar mencapai 30,1% anak usia sekolah di Indonesia, gambaran ini ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan dengan rincian 10% anak SD yang baru masuk sekolah menderita Kurang Energi Protein (KEP), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) yang ditandai dengan adanya pembesaran kelenjar gondok masih diderita oleh 9,1% anak SD, Kurang Vitamin A (KVA) diderita oleh 3% anak SD dan Anemia gizi besi diderita oleh 8% anak SD. Kekurangan gizi belum dapat diselesaikan sudah muncul masalah yang baru yaitu gizi lebih 11,40% (Supriasa, dkk, 2002 dan Riskesdas 2007).

Hasil survei di SD Negeri 1 Klego, siswa-siswi di SD Negeri 1 Klego tersebut memiliki kebiasaan yang kurang baik yaitu tidak rutin sarapan. Berdasarkan data status

gizi di SD Negeri 1 Klego, prevalensi gizi kurang 7,31% dan gizi lebih 4,87%.

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri serta pengalaman hidup sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari luar maupun orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah (Solihin, 2005).

Upaya promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Cara efektif dalam pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah. Pada metode ceramah dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang diharapkan yaitu perubahan pengetahuan gizi melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran (Notoatmodjo, 2007).

Leaflet merupakan salah satu media yang banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan karena leaflet menyampaikan informasi dengan kata-kata dan gambar atau simbol yang menarik dan dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman serta mampu mempengaruhi dan memotivasi perilaku orang yang melihatnya (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Mardiana (2003) tentang penerapan media puzzle gizi seimbang dalam penyuluhan gizi pada anak sekolah di Kecamatan Kaliwungu Kabupaten

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah melalui media leaflet pada anak SD. Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV dan V di SDN 1 Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten

Semarang, simpulan yang dapat diambil adalah pengetahuan siswa mengalami perubahan sebesar 58% setelah dilakukan penyuluhan dengan permainan puzzle dan pihak sekolah menerima puzzle percontohan sebanyak 5 buah untuk masing-masing sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang sesudah diberi penyuluhan dengan metode ceramah melalui media leaflet. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Boyolali sejumlah 41 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan hasil survei di SD Negeri 1 Klego, siswa-siswi di SD Negeri 1 Klego tersebut memiliki kebiasaan yang kurang baik yaitu tidak rutin sarapan. Berdasarkan data status gizi di SD Negeri 1 Klego, prevalensi gizi kurang 7,31% dan gizi lebih 4,87%. Penyuluhan dengan metode ceramah dengan media leaflet sebagai variabel bebas

dan nilai pengetahuan gizi seimbang anak SD sebagai variabel terikat. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan sekunder. Data primer yang dikumpulkan adalah data identitas responden (nama, umur, jenis kelamin, kelas) dan nilai pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Data sekunder yang dikumpulkan adalah gambaran umum tentang lokasi penelitian, keadaan geografis, monografi dan data kesehatan. Metode yang digunakan untuk membuktikan

hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *Paired Sample T-Test* menggunakan program SPSS 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Data Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV dan V di SDN 1 Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali sejumlah 41 orang. Gambaran responden ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Kelompok Umur

Kategori	Umur	Jumlah	%
Anak	<11 tahun	23	56,1
Remaja	11-12 tahun	18	43,9
	Total	41	100

Gambaran responden ditunjukkan dengan sebagian besar responden berumur kurang dari 11 tahun, yaitu sebesar 56,1%.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pendidikan

Kelas	Jumlah	%
IV	16	39
V	25	61
Total	41	100

Gambaran tingkat pendidikan responden adalah 61% merupakan siswa kelas V.

2. Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Tabel 3. Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Variabel	Minimal	Maksimal	Rata-rata
Nilai Prepenyuluhan	20	92	52,15

Hasil dari nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan nilai minimal adalah 20 dan nilai maksimal 92 dengan rata-rata nilai 50,15. Pengetahuan responden

kurang dikarenakan informasi tentang gizi seimbang responden kurang serta responden belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang gizi seimbang.

3. Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Tabel 4. Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Minimal	Maksimal	Rata-rata
Nilai Postpenyuluhan	44	96	70,78

Hasil dari nilai pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan nilai minimal adalah 44 dan nilai maksimal 96 dengan rata-rata nilai

70,78. Pengetahuan responden baik dikarenakan responden sudah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang melalui penyuluhan.

4. Analisis Perbedaan

Tabel 5. Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Variabel	Mean	N	Standart Deviasi	p value
Pengetahuan prepenyuluhan	52,15	41	16,561	
Pengetahuan postpenyuluhan	70,78	41	11,738	,001

Tabel 5 menunjukkan, perubahan nilai pengetahuan responden tentang gizi seimbang memiliki nilai rata-rata sebelum penyuluhan 52,15 dan setelah penyuluhan nilai rata-rata 70,78. Perubahan nilai responden setelah diberi penyuluhan tentang gizi seimbang lebih besar dibandingkan nilai sebelum responden diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang.

Hasil uji normalitas nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang gizi seimbang berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji statistik menggunakan *Paired Sample Test*. Hasil uji *Paired Sample Test* pada nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan tentang gizi seimbang menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,001. Karena nilai *p-value* kurang dari <0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada

perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi seimbang.

Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri serta pengalaman hidup sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari luar maupun orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah (Solihin, 2005).

Penyuluhan gizi merupakan suatu proses, proses tersebut meliputi masukan (*input*) dan keluaran (*output*). Masukan (*input*) yang dimaksud adalah penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan metode ceramah melalui media leaflet untuk anak SD. Keluaran (*output*) yang dimaksud adalah perubahan perilaku responden yang telah diberi penyuluhan gizi seimbang dengan

media leaflet menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang sesudah diberi penyuluhan dengan metode

ceramah melalui media leaflet pada anak SD di SD Negeri 1 Klego.

2. Saran

Perlu penyuluhan yang intensif tentang pentingnya gizi seimbang melalui komunikasi langsung oleh guru maupun petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. 2007. Riset dan teknik Penulisan Ilmiah. Salemba Medika. Jakarta.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Angkowo, R. 2007. Optimalisasi media Pembelajaran. Grasindo. Jakarta
- Depkes RI. 2002. *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan*. Direktorat Jenderal Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Hastuti, S. 1989. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Bringin, Kabupaten Dati II Semarang, Propinsi Jateng*. Thesis. Universitas Diponegoro. Diakses tanggal 30 Oktober 2011. <http://eprints.undip.ac.id/16876/>.
- Judarwanto, W. 2006. *Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah*. Diakses 28 Oktober 2011. <http://www.gizi.net>.
- Khomsam, A. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Institusi Pertanian Bogor. Jakarta
- Mardiana. 2003. *Penerapan Media Puzzle Gizi Seimbang Dalam Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah di Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang*. Laporan Penelitian-Dikti Perpustakaan Universitas Indonesia. Diakses 25 Oktober 2011. <http://lontar.ui.ac.id/opac/themes/libri2/details>.
- Mubarak, WI, dkk. 2006. Ilmu Keperawatan Komunitas 2. Sagung Seto. Jakarta
- Moehdji, S. 2003. *Ilmu Gizi*. Papan Sinai. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Riskesdas. 2007. Prevalensi Status Gizi Balita (BB/TB) Menurut Provinsi. *Diakses tanggal 12 Januari 2012.* gizi.depkes.go.id/download/statgizi-nas-riskesdas2007.
- Sajogyo. 1994. *Menuju Gizi Baik yang Merata di Pedesaan dan di Kota*. Yogyakarta. UGM.
- Supriasa., Bakri, B., Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Sediaoetama, A. 2006. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Pustaka Setia. Bandung.
- Solihin, P. 2003. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Jaya Baru. Jakarta.
- Yayuk, FB., Khomsan, A., Dwiriani, C. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta.