

Article

Pengaruh Kampanye 'Isi Piringku' terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SDT Excellent Mandiri School Kota Jambi

Sofiyetti, Dona Muin, Elen Yusmi Elita

Jurusan Farmasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: August 20, 2023

Final Revision: September 10, 2023

Available Online: September 13, 2023

KEYWORDS

Fill my plate; Balanced Nutrition; School children; Nutrition Education; Knowledge

CORRESPONDENCE

E-mail: sofiyetti@poltekkesjambi.ac.id

A B S T R A C T

Throughout the life cycle, nutrition is central to health and well-being. Nutrition education is important for school children because they can determine the food and drink choices they want. This nutritional knowledge influences consumption patterns so that it is hoped that school children will have good nutritional status so that their growth and development and activities will run well. This research aims to determine the effect of balanced nutrition education through the fill my plate campaign on the level of knowledge of students about balanced nutrition at SDT Excellent Mandiri School, Jambi City. This research method uses the Quasi-Experiment method with the Non-Randomized Without Control Group Pretest and Posttest Design approach. The sample for this study consisted of 60 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Research results: All 60 respondents (100%) experienced an increase in their scores during the posttest from their previous pretest scores. Of the 60 respondents, the average score obtained before the balanced nutrition education with the fill my plate campaign was 5.23 with a minimum score of 2 and a maximum score of 8, while the average score after the health education (post-test) was 8.43 with a minimum score of 7 and maximum score is 10. This shows an increase in the pre-test score with the average comparison score between the pre-test and post-test being 3.2. The results of the bivariate analysis test with the Wilcoxon T-Test on Pre-test and Post-Test respondents. The results of data testing showed a p value = 0.000, so it can be concluded statistically that there is a significant difference in knowledge between knowledge before and after the balanced nutrition education intervention with the Fill My Plate campaign. Statistically there is a significant difference in knowledge between knowledge before and after the balanced nutrition education intervention with the fill my plate campaign. For schools, because there is no food provision from the school, it is hoped that the school will monitor the food menu sold in the canteen and what children consume during class breaks. Students are advised to bring healthy supplies from home that meet a balanced nutritional pattern.

I. PENDAHULUAN

Indonesia mengalami *Tripple burden malnutrition* hasil Riskeddas

menunjukkan Balita Stunting 24,4%, Balita kurus 7,1 %, balita gizi gemuk 3,8% Dewasa lebih dari 15 tahun

gemuk 31%, Bumil KEK 17,3%, Remaja putri KEK 36,3% dan anemia remaja 32% (Kemenkes RI, 2018). Laporan Risesdas Propinsi Jambi menunjukkan Gizi sangat kurus pada anak umur 5-12 tahun sebesar 3,03% dan obesitas 11,38% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa perlu perhatian serius pada kelompok usia tersebut karena jika terjadi gangguan asupan zat gizi dapat mengganggu pertumbuhan. Masalah gizi yang sering ditemukan pada anak sekolah akan berdampak pada prestasi belajar dan pertumbuhan fisiknya. Permasalahan gizi yang sering ditemui yaitu Kurang Energi Protein, anemia gizi besi, kurang vitamin dan defisit iodium, Vitamin A (Pritasari et al., 2017) dan obesitas (MS & Supariasa, 2016).

Anak usia sekolah mengalami dua waktu perkembangan pertama 6 - 9 tahun dan pada usia 10-12 tahun (Pritasari et al., 2017). Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada anak usia sekolah (Veronica et al., 2019). Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Rahmy et al., 2020). Pemberian pendidikan gizi salah satu upaya untuk merubah pengetahuan gizi pada anak sekolah (Nuryanto et al., 2014) dan diperlukan untuk peningkatan pengetahuan gizi tersebut (Eliana & Solikhah, 2013). Pendidikan dan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian leaflet, poster, dan booklet pada siswa sekolah (Nuryanto et al., 2014).

Indonesia telah membuat pedoman gizi seimbang sesuai dengan aturan yang dikembangkan FAO yang media visualisinya dan bahasanya disesuaikan dengan kebiasaan setempat (Nusu, 2019). Pedoman Gizi Seimbang yang baru sudah dilengkapi pesan visualisasi konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan "Tumpeng", dan petunjuk sajian untuk satu kali makan digambarkan dengan Piring makanku (RI, 2014).

Hasil penelitian Desy Eliana dan Solikha di Sekolah Dasar Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan gizi antara sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi melalui pemberian Buku Saku Gizi (Eliana & Solikhah, 2013).

SDT Excellent Mandiri School Kota Jambi adalah salah satu sekolah Swasta di Kota Jambi yang tidak menyediakan makan di sekolah, untuk *snack* dan makan siswa biasanya membawa bekal atau jajan di kantin sekolah. Berdasarkan inilah peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh kampanye 'isi piringku' terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas 5 dan 6 di SDT Excellent Mandiri School Kota Jambi.

II. METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di SDT Excelent Mandiri School Kota Jambi. Pengambilan data pada responden dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023 sampai bulan Agustus 2023. Penelitian ini mengambil sampel berjumlah 60 siswa yang di peroleh dari kelas V dan VI SDT Excelent Mandiri School Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Experiment dengan

pendekatan *The Non-Randomized Without Control Group Pretest and Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden 60 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Edukasi Gizi seimbang dengan cara “Kampanye Isi Piringku” ini dilakukan melalui serangkaian kegiatan mulai dari ceramah dengan materi gizi seimbang, pemutaran video tentang gizi seimbang, penempelan poster di tempat-tempat strategis di sekolah, pemberian leaflet pada siswa-siswi juga dilakukan simulasi isi

piringku dalam porsi sebenarnya menggunakan media piring makan anak sehari-hari. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang dengan kampanye “Isi Piringku” dan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan siswa.

III. HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan beberapa karakteristik responden yang disajikan pada table 1 berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
10 Tahun	27	45,0
11 Tahun	22	36,7
12 Tahun	10	16,7
13 Tahun	1	1,7
Kelas		
5 (Lima)	28	46,7
6 (Enam)	32	53,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	45,0
Perempuan	33	55,0
Pengetahuan		
Meningkat	60	100
Menetap	0	0
Menurun	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa Responden berusia antara 10–13 tahun, dengan usia terbanyak 27 orang (45%) yaitu pada usia 10 tahun dan paling sedikit usia 13 tahun yaitu 1 orang (1,7%). Terdiri dari 28 orang (46,7%) kelas 5 dan 32 (53,3%) kelas 6,

berdasarkan jenis kelamin 27 orang (45,0%) laki-laki dan 33 orang (55%) perempuan. Setelah dilakukan edukasi gizi melalui kegiatan kampanye semua responden yaitu 60 orang (100%) meningkat pengetahuannya.

Tabel 2. Rata-rata Nilai Pengetahuan Pre-test dan Post-test Edukasi Gizi Seimbang dengan Kampanye ‘Isi Piringku’ terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang

	n	Mean	Selisih	Std. Deviation	Median (Minimum-Maksimum)
Pengetahuan sebelum edukasi (pre-test)	60	5,23	3,2	1,588	5 (2-8)
Pengetahuan setelah edukasi (post-test)	60	8,43		0,945	8 (7-10)

Tabel 2 menunjukkan bahwa diperoleh nilai *mean* yang berbeda antara pengetahuan siswa antara pre test dan pos test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 3,2 point. Dengan rerata sebelum intervensi sebanyak 5,23 point dan sesudah intervensi sebanyak 8,43 poin. Uji analisis dengan Wilcoxon T-Test pada responden Pre-

tes dan Post-Tes hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan setelah intervensi edukasi gizi seimbang dengan kampanye “Isi Piringku”.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Tingkat Pengetahuan Edukasi Gizi Seimbang dengan Kampanye ‘Isi Piringku’ terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	Nilai Z	p
Post test	-6,779	0,000

Pada table 3 menunjukkan uji analisis dengan Wilcoxon T-Test pada responden Pre-tes dan Post-Tes hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan setelah intervensi edukasi gizi.

IV. DISCUSSIONS

Pengambilan data pada responden dilakukan secara langsung ke sekolah. Penelitian di mulai dari pemilihan responden berdasarkan

kriteria inklusi dan eksklusi yang di tetapkan oleh peneliti. Setelah responden dipilih kemudian responden dikumpulkan untuk dilakukan penelitian. Penelitian di mulai dari pre-test kepada responden terpilih dengan memberikan kuesioner setelah itu responden mengisi kuesioner yang telah diberikan. Setelah selesai pre-test dilanjutkan dengan ceramah dengan materi gizi seimbang, pemutaran video penempelan poster di tempat-tempat strategis di sekolah, pemberian leaflet pada siswa-siswi juga dilakukan simulasi isi piringku

dalam porsi sebenarnya. Kemudian responden diberikan post-test lagi tentang sesuai materi gizi seimbang yang telah disampaikan, sesuai simulasi porsi 1 kali makan menggunakan media Piring Makanku dan video gizi seimbang yang sudah ditayangkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang yang dilakukan terhadap pengetahuan siswa kelas 5 dan 6 SDT Excelent mandiri school. Seperti diketahui pengetahuan dan sikap dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah pendidikan atau edukasi (Atasasih, 2022). Pendidikan merupakan salah satu alat untuk menghasilkan perubahan pada diri manusia, karena melalui pendidikan manusia akan dapat mengetahui segala sesuatu yang tidak diketahui sebelumnya (Yurni & Sinaga, 2017).

Metode edukasi gizi yang diberikan pada saat intervensi berupa kampanye "Isi Piringku" kegiatan yang dilakukan berupa ceramah, pemutaran video penempelan poster di tempat-tempat strategis di sekolah, pemberian leaflet pada siswa-siswi juga simulasi isi piringku dalam porsi sebenarnya sehingga diharapkan siswa-siswi dapat tahu dan memahami secara langsung jumlah dan jenis yang seharusnya ada di piring makannya sehingga tidak pilih-pilih makanan.

Media visual yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi anak untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik. Rangsangan visual yang diberikan kepada seseorang dapat menyumbangkan daya serap terhadap materi sebesar 30%, dibandingkan dengan membaca teks yang hanya menyumbangkan 10%. Dengan demikian materi gizi seimbang yang disampaikan melalui pemutaran

video dapat diterima dengan lebih baik dan mudah oleh Responden.

Penelitian Sutrio dan Yuniarto menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video piring makanku meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian Pratama et al., (2018) menunjukkan Hasil bahwa media "Piring Makanku" efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik terhadap gizi seimbang.

V. CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 3.2 point. Dengan rerata sebelum intervensi sebanyak 5,23 point dan sesudah intervensi sebanyak 8,43 poin. Uji analisis dengan Wilcoxon T-Test pada responden Pre-tes dan Post-Tes hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000$. Secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi seimbang dengan kampanye isi piringku. Bagi sekolah karena tidak ada penyediaan makan dari sekolah diharapkan pihak sekolah ikut memonitor menu makanan yang dijual di kantin dan yang dikonsumsi anak saat istirahat pelajaran. Para siswa disarankan membawa bekal sehat dari rumah yang memenuhi pola gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Jambi 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Jambi*, 500.
- Eliana, D., & Solikhah, . (2013). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 6(2). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i2.1021>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- MS, H., & Supriasa, I. D. N. (Eds.). (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikatif*. EGC.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Nusu, C. amalia. (2019). *Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media “Piring Makanku” terhadap perilaku Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Kota Makassar* (Vol. 45, Issue 45).
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018). Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan (The Effectiveness of Media promotion “Piring Makanku” Balanced Nutrition Guidelines as a Guide Once Packed). *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53–59.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan,.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172.
- RI, K. M. K. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. In *Kemendes RI*. Kemendes RI.
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 47–50.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.