

Metode Permainan Ular Tangga "fruit and vegetables" Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Zat Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Indramayu

Snakes and Ladders Game Method "Fruit and Vegetables" on Knowledge and Attitudes Regarding Nutrition in Elementary School Students In Indramayu

Ade Rahmawati, Tayong Siti Nurbaeti

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Wiralodra, Indramayu
e-mail: aderahmawati@unwir.ac.id, t.siti.nurbaeti@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan gizi sebagai bagian dari promosi kesehatan dapat menggunakan media permainan seperti ular tangga yang merupakan permainan edukatif bersifat menyenangkan sehingga membuat ketertarikan untuk belajar sekaligus bermain. Edukasi gizi melalui metode permainan ular tangga dapat memudahkan dalam pemberian informasi terkait gizi. Responden diambil dengan kriteria inklusi siswa kelas 4 sekolah dasar dan kriteria eksklusi (ketidakhadiran siswa pada saat penelitian). Responden penelitian ini merupakan siswa kelas 4 SDN II Karangampel Kidul. Responden sebanyak 57 siswa. Hasil Uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan *p-value* pengetahuan (0,000) < 0.05 dan Uji *Wilcoxon Rank Test* dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau *p-value* pada tingkat sikap (0,000) < 0.05. Kesimpulannya adalah adanya pengaruh media permainan ular tangga buah dan sayur terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar negeri II Karangampel Kidul. Literasi zat gizi pada buah dan sayur akan meningkatkan literasi siswa terkait gizi. Sehingga penerapan media permainan ular tangga dapat diterapkan sebagai model edukasi gizi.

Kata kunci: buah dan sayur, media permainan ular tangga, pengetahuan, sikap

Abstract

Nutrition counseling as part of health promotion can use game media such as snakes and ladders which is an educational game that is fun so that it creates interest in learning as well as playing. Nutrition education through the snake and ladder game method can facilitate the provision of information related to nutrition. Respondents were taken with the inclusion criteria of grade 4 elementary school students and exclusion criteria (student absence at the time of the study). The respondents of this study were 4th grade students of SDN II Karangampel Kidul. Respondents were 57 students. The results of the *Wilcoxon Rank Test* showed a *p-value* of knowledge (0.000) < 0.05 and the *Wilcoxon Rank Test* with an *Asymp. Sig (2-tailed)* or *p-value* at the attitude level (0.000) < 0.05. The conclusion is that there is an influence of the fruit and vegetable snake and ladder game media on the knowledge and attitudes of the second Karangampel Kidul State Elementary School students. Literacy of nutrients in fruits and vegetables will increase student literacy related to nutrition. So that the application of the snake and ladder game media can be applied as a nutritional education model

Keywords: fruit and vegetables, snakes and ladders game, knowledge, attitude

Pendahuluan

Makanan berperan dalam kehidupan manusia sebagai penyedia zat-zat untuk sumber tenaga dan pertumbuhan. Konsumsi makanan yang sehat sesuai dengan gizi seimbang yaitu adanya asupan buah dan sayur berdampak bagi kesehatan.¹ Hasil penelitian di Indonesia terkait konsumsi buah dan sayur menunjukkan rendahnya kelompok anak-anak dalam mengonsumsi buah dan sayur.² Penyuluhan gizi dapat di upayakan sebagai bagian dari promosi konsumsi buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan konsumsi dari buah dan sayur. Penyuluhan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan metode permainan.³

Permainan berfungsi sebagai media yang menarik dalam edukasi kesehatan pada kelompok anak. Permainan ular tangga dimodifikasi agar memuat informasi terkait dengan kandungan zat gizi pada buah dan sayur, manfaat mengonsumsi buah dan sayur.⁵ Permainan ini memberikan informasi tentang buah dan sayur yang ditampilkan dari kotak awal hingga kotak terkakhir berdasarkan pada lemaran dadu, sehingga pemain sambil bermain dapat membaca materi tersebut.⁶

Pendidikan gizi terkait tentang keseimbangan asupan gizi untuk anak-anak akan berdampak pada kualitas kehidupan di masa yang akan datang; Tujuan dari penelitian ini adalah mengenalkan permainan ular tangga yang telah dimodifikasi sebagai media literasi gizi buah dan sayur terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar negeri II Karang ampel kidul Kabupaten Indramayu.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh media permainan ular tangga tentang manfaat buah dan sayur terhadap pengetahuan serta sikap siswa sekolah dasar, maka untuk melihat masalah ini digunakan jenis penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Siswa yang menjadi responden adalah yang sudah mengisi surat pernyataan persetujuan menjadi partisipan dengan informed consent dan mengisi semua kuesioner.

Permainan ular tangga sebagai alat Pendidikan gizi dilakukan evaluasi dnegan dengan menggunakan kueisoner sebelum dan sesudah intervensi. Pertanyaan diberikan sebelum anak-anak memulai permainan dna sesudah permainan. Sampel dari penelitian in adalah siswa kelas 4 SDN Karangampel Kidul II Kabupaten Indramayu sejumlah 57 siswa. Pelaksanaan penelitian dari bulan Januari-Februari 2022.

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN II Karangampel kidul kelas 4. Karakteristik dasar dari responden penelitian ini adalah umur dan jenis kelamin. Karakteristik responden dari jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1: Distribusi jenis kelamin siswa sekolah dasar

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	22	39%
Perempuan	35	61%
Total	57	100%

Distribusi karakteristik responden yang dilihat dari jenis kelamin pada penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 22 orang (39%) dan perempuan sebanyak 35 orang (61%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan responden terkait dengan zat gizi buah dan sayur

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	n	%	n	%
Kurang	18	31%	5	8,7%
Baik	39	69%	52	91,3%
Total	57	100%	57	100%

Tabel 2 mengenai distribusi pengetahuan responden menunjukkan pengetahuan kurang pada pre test sebesar 31% dan sesudah pre test sebesar 8,7%. Untuk distribusi responden berpengetahuan baik sebanyak 69% pada pre test dan responden berpengetahuan baik pada post test sebesar 91,3%.

Tabel 3. Distribusi Sikap responden siswa terkait dengan zat gizi buah dan sayur

Sikap	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	17	30%	4	7%
Baik	40	70%	53	93%
Total	57	100%	57	100%

Hasil tabel 2 mengenai distribusi sikap responden menunjukkan sikap kurang pada pre test sebesar 30% dan sesudah pre test sebesar 7%. Untuk distribusi responden dengan sikap baik sebanyak 70% pada pre test dan responden berpengetahuan baik pada post test sebesar 93%.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon pengaruh media permainan ular tangga terhadap Pengetahuan buah dan sayur pada siswa SDN II Karangampel kidul

Pengetahuan	<i>P Value</i>	Distribusi
Sebelum dan sesudah penyuluhan dan pemberian	0.000	Tidak normal

Hasil uji Wilcoxon (tabel 4) terkait pengetahuan siswa SDN II Karangampel kidul tentang gizi buah dan sayur di dapatkan hasil *p value* 0,000.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon media permainan ular tangga terhadap Sikap sayur dan buah pada siswa SDN II Karangampel kidul

Sikap	Nilai <i>P Value</i>	Distribusi
Sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan	0.000	Tidak normal

Hasil uji *Wilcoxon* (tabel 5) melihat sikap siswa SDN II Karangampel kidul mengenai sikap pada pemilihan dan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah diberikan intervensi Pendidikan gizi melalui permainan ular tangga dengan hasil *p value* 0,000.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan terkait intervensi pendidikan gizi melalui penyuluhan media promosi permainan ular tangga berdampak pada perubahan pengetahuan dan sikap siswa mengenai zat gizi buah dan sayur. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dari jenis kelamin. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (61%). Pengetahuan responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 dimana adanya perubahan pengetahuan pada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi media permainan. Terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang buah dan sayur pada kelompok responden yang diberi intervensi edukasi gizi. Hasil

sikap dapat dilihat pada tabel 3 yang menunjukkan bahwa sikap responden pada pemilihan buah dan sayur mengalami perubahan yang positif. Terjadi peningkatan dalam sikap positif responden terhadap buah dan sayur. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* pada pengetahuan responden sebesar 0,000, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap tentang zat gizi buah dan sayur. Tabel 5 menunjukkan hasil uji terhadap sikap responden dengan hasil 0,000

Informasi gizi berdampak pada perubahan perilaku konsumsi makanan dan penurunan risiko seperti obesitas pada anak-anak.⁷ Literasi gizi menjadi konsep yang penting dalam promosi kesehatan. Media literasi gizi memiliki pengaruh terhadap analisis kritis orang tua terhadap label makanan, dan informasi yang salah tentang nutrisi.⁸ Paparan pada anak-anak terkait makanan siap saji dan mengandung energi berlebih semakin meningkat.⁹ Literasi gizi menggambarkan bagaimana seseorang dapat mendapatkan informasi mengenai makanan dan informasi gizi yang terkandung di dalamnya.

Masa kanak-kanak adalah salah satu fase dalam kehidupan dan termasuk dalam periode kritis untuk kesehatan dan perkembangan dalam kehidupan manusia.¹⁰ Pada usia ini kebutuhan akan nutrisi yang baik sangat diperlukan. Konsumsi buah dan sayur akan berdampak pada kesehatan dan mengurangi risiko terhadap beberapa penyakit seperti obesitas. Penyuluhan gizi dapat menjadi pendekatan edukatif untuk merubah pengetahuan dan sikap seseorang terkait kandungan dan manfaat zat gizi yang baik. Pengetahuan dan sikap akan berdampak pada pola perilaku. Penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga dalam penelitian ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam literasi gizi buah dan sayur. Sekolah berkontribusi untuk kesehatan yang lebih baik bagi para siswanya salah satunya mengenai asupan buah dan sayur sebagai bentuk Pendidikan gizi. Promosi konsumsi buah dan sayur penting sebagai bentuk perlindungan terhadap konsumsi makanan rendah nutrisi dan berenergi tinggi

Kesimpulan

Ada hubungan positif antara intervensi media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap terkait zat gizi pada buah dan sayur pada siswa SDN II Karangampel kidul pada penelitian ini. Oleh karena itu intervensi pendidikan gizi melalui media edukasi ular tangga dapat dilakukan pada sekolah dasar.

Saran

Media permainan ular tangga dapat digunakan sebagai alat peraga dalam penyuluhan Pendidikan gizi terkait buah dan sayur pada siswa sekolah dasar. Permainan ular tangga ini berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap siswa terkait zat gizi buah dan sayur. Oleh karena itu sekolah disarankan dapat membuat program Pendidikan gizi dan menyelenggarakan kegiatan dengan menggunakan media permainan ular tangga.

Daftar Pustaka

1. Undang-undang RI No. 7 Tahun 1996 *tentang pangan*. Jakarta
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dapertemen Kesehatan RI.
3. Notoatmodjo, 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
4. Widianingsih, I., 2020. Strategi Peningkatan Penyadaran Isu Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Ular Tangga: Kontribusi Unpad Untuk Program Citarum Harum. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 3 No. 1; 106-118*
5. Sugiyanto, Agus, 2016. *Ciri-Ciri Permainan Edukatif Remaja yang Mencerdaskan*. Diakses dari <http://www.satujam.com/permainan-edukatif-remaja/>.
6. Kustandi, C, dan Sutjipto, B., 2012. *Media Pembelajaran Manual dan Digital*, Bogor : Ghalia Indonesia.
7. Austin E W, Austin B., Kaiser C K., Edwards Z., Paarker L., and Power T G. 2020. A Media Literacy-Based Nutrition Program Fosters Parent-Child Food Marketing Discussions, Improves

Home Food Environment, And Youth Consumption Of Fruits And Vegetables. *Pubmed* 2020 Aug;16(S1):S33-S43.

8. Hindin T J, Isobel R. Contento, J D Gussow. 2004. A Media Literacy Nutrition Education Curriculum for Head Start Parents about the Effects of Television Advertising on Their Children's Food Requests. *J Am Diet Assoc.* 2004;104:192-198.
9. Hebden L A, , Lesley King, Anne Grunseit, Bridget Kelly, Kathy Chapman. 2011. Advertising of fast food to children on Australian television: the impact of industry self-regulation. *Med J Aust.* 4;195(1):20-4.
10. Micha, R.; Karageorgou, D.; Bakogianni, I.; Trichia, E.; Whitsel, L.P.; Story, M.; Penalvo, J.L.; Mozaffarian, D. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 2018, 13, e0194555.