

NASKAH PUBLIKASI

EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA PGS CARDS DIBANDINGKAN *LEAFLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Naskah Publikasi Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



Disusun Oleh :

ANA SIDIK FATIMAH

NIM : P07131215085

**PRODI D-IV
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah publikasi skripsi yang berjudul “Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards dibandingkan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar” telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 07 Februari 2017.

Menyetujui,

Pembimbing I,



Weni Kurdanti, SSiT, M.Kes
NIP. 19730206 199703 2001

Pembimbing II,



Th. Ninuk Sri H., SKM, MS, Ph.D
NIP. 19530914 197812 2001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Tjarono Sari, SKM, M.Kes
NIP. 19610203 198501 2001

EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA PGS CARDS DIBANDINGKAN *LEAFLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Ana Sidik Fatimah, Weni Kurdanti, Th.Ninuk Sri Hartini
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email: anasidik94@gmail.com)

ABSTRACT

Media and method to deliver nutrition education are one of problems which need to be interved. Interesting and innovative media is needed, as sample PGS cards and leaflet. Elementary students are easy target to motivated and increase their competence who are suitable with this research. This research aim to determine effectiveness of nutrition education using PGS Cards as media compared with leaflet towards knowledge enhancement on PGS of elementary students. This is a quasi-experimental research using pre post with control group design. Research was held on August until September 2016. Students on fourth grade in SDN Demak Ijo (PGS Cards group) and SDN Balecatur (Leaflet group) were selected by purposive sampling. Independent variable is media PGS Cards and leaflet in nutrition education. Dependent variable is student's knowledge about PGS. Instrument is valid ($r_{count} > 0.3$) and reliable ($r_i = 0.884$). Data were analyzed using Kolmogorov Smirnov test, Independent samples test and paired sample t-test. Result shows that pre-test both are not significantly different ($p=0.988$), which shows initial condition between two groups. Post-test shows there are significant different knowledge enhancement between two group ($p=0.003$). There is significant different student's knowledge both in PGS Card group and leaflet group ($p=0.000$). It is conclude that there is effectiveness difference between PGS Cards and leaflet as media toward knowledge enhancement about PGS on elementary school students.

Keywords: *Media, Knowledge, PGS Cards, leaflet*

ABSTRAK

Cara pemilihan media dan penyampaian materi penyuluhan yang belum variatif merupakan masalah yang perlu diintervensi. Penyuluhan gizi memerlukan media yang menarik dan inovatif, contohnya *PGS Cards* dan *leaflet*. Siswa SD merupakan sasaran yang mudah dimotivasi dan ditingkatkan kompetensinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas media penyuluhan gizi *PGS Cards* dibandingkan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan PGS pada siswa SD. Jenis penelitian ini *quasi experiment* dengan *pre post test with control group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2016. Lokasi dan sampel penelitian dipilih secara *purposive sampling*, terpilih siswa kelas IV SDN Demak Ijo 2 (kelompok *PGS Cards*) dan siswa kelas IV SDN Balecatur 1 (kelompok *leaflet*). Variabel bebas adalah media penyuluhan gizi tentang PGS menggunakan *PGS Cards* dan *leaflet*. Variabel terikat adalah pengetahuan siswa tentang PGS. Instrumen telah diuji validitas ($r_{hitung} > 0,3$) dan reliabilitas ($r_i = 0,884$). Data diuji statistik *kolmogorov smirnov*, *independent samples test*, dan *paired sample t-test*. Hasil uji *pre test* tidak signifikan ($p = 0,988$) menunjukkan pengetahuan awal kedua kelompok sama. Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok dari hasil *post test* ($p=0,003$). Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah penyuluhan kelompok *PGS Cards* ($p=0,000$), kelompok *leaflet* ($p=0,000$). Kesimpulan penelitian ini, ada perbedaan efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media *PGS Cards* dibandingkan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan PGS pada siswa SD.

Kata Kunci : *Media, pengetahuan, PGS Cards, leaflet*

PENDAHULUAN

Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji yang tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam dan rendah serat akan berpengaruh terhadap masalah gizi lebih termasuk obesitas yang memberikan kontribusi terhadap timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes mellitus, kanker, penyakit kardiovaskular, hipertensi dan *stroke*¹. Hasil data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa proporsi penduduk ≥ 10 tahun yang mengonsumsi penyedap, makanan/minuman manis, makanan berlemak ≥ 1 kali dalam sehari dengan kategori berisiko di DI Yogyakarta dari tahun 2007 meningkat di tahun 2013, yaitu dari proporsi 77,7%, 53,1%, 14,2%² menjadi 77,8%, 69,2%, 50,7%³.

Pola makan yang salah merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan sehari-hari tidak berpola makan yang mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS berisi semua aspek kehidupan, tidak hanya aspek kebutuhan gizi saja (melalui makanan yang beragam, seimbang, dan cukup jumlahnya), tetapi juga mencakup keamanan makanan, kebersihan diri, aktivitas fisik dan anjuran untuk memonitoring berat badan menuju ideal¹.

Penanggulangan masalah kesehatan bisa dimulai dari tingkat paling bawah seperti memberikan pemahaman tentang PGS pada anak Sekolah Dasar (SD). Anak SD merupakan sasaran yang mudah dimotivasi dan ditingkatkan kompetensinya meliputi aspek pengetahuan, sikap dan perilaku pada bidang kesehatan. Anak usia SD dapat dijangkau untuk menerima dan meneruskan pesan-pesan kesehatan yang memiliki daya ungkit tinggi, karena jumlahnya sangat besar dan berada dalam suatu institusi yang terorganisasi⁴. Tumbuh kembang anak SD yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar⁵.

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin, karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh⁵. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar karena merupakan periode intelektual. Dari rentang tersebut yang paling tepat diberikan pendidikan gizi adalah usia 11 tahun karena pada usia tersebut anak berada dalam tahapan operasional formal, yaitu mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia⁶.

Pendidikan gizi atau lebih dikenal dengan kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku gizi masyarakat adalah salah satu upaya penanggulangan beban ganda masalah gizi dan PTM yang paling efektif dan mempunyai daya ungkit tinggi untuk mengubah perilaku konsumsi makanan ke arah yang sehat melalui PGS¹. Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk kegiatan KIE dibidang gizi berupa pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi bagi sasarannya. Dengan adanya kegiatan penyuluhan gizi diharapkan sasaran dalam hal ini adalah anak sekolah dapat meningkatkan pengetahuannya sehingga meningkat pula tingkat perilaku hidup bersih dan sehat serta menurunnya prevalensi penyakit gizi di masyarakat. Untuk menyampaikan pengetahuan pada proses penyuluhan dibutuhkan media penyuluhan.

Penggunaan metode dan media penyuluhan PGS yang akan dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan-pesan PGS yang ditujukan pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, pesan yang disampaikan harus dirancang agar dapat dimengerti oleh sasaran. Penggunaan metode dan media harus sesuai dan mudah diterima oleh sasaran⁷. Berbagai media dapat digunakan untuk menyampaikan pesan tentang PGS.

Media merupakan salah satu komponen penting yang berfungsi membantu dalam penyampaian pesan dari fasilitator kepada sasaran. Penggunaan media memiliki banyak

manfaat, antara lain memudahkan penyampaian pesan, dapat menjangkau sasaran lebih banyak, dapat menjangkau sasaran yang jauh dari sumber pesan, efisiensi waktu dan mengurangi kesalahpahaman penerima pesan⁸. Media yang tepat akan menimbulkan semangat belajar saat interaksi siswa dengan lingkungan dan memungkinkan siswa belajar sendiri sesuai dengan minat dan kemampuannya⁸. Media harus dibuat dengan tidak mengesampingkan syarat media yang baik dan benar, agar informasi dapat diterima sesuai dengan keinginan dari penyampai pesan.

Penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media leaflet maupun media inovasi seperti kartu kuartet (PGS Cards). *Leaflet* merupakan media yang biasa diberikan kepada sasaran selesai ceramah agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan sewaktu ceramah untuk memperkuat pesan yang sedang disampaikan⁹. Sedangkan, kartu kuartet adalah sejenis permainan yang terdiri atas beberapa jumlah kartu bergambar, dari kartu tersebut tertera keterangan berupa tulisan yang menerangkan gambar tersebut. PGS Cards dibuat semenarik mungkin, sehingga siswa tertarik, merasa senang dan diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan siswa.

Hasil observasi di kelas IV SDN Demak Ijo 2 pada bulan Oktober 2015 menunjukkan bahwa cara pemilihan media dan penyampaian materi penyuluhan belum variatif, pada saat penyuluh menerangkan materi yang menggunakan metode ceramah, tidak semua siswa memperhatikan dengan baik. Hanya siswa yang duduk di bagian depan yang memperhatikan penjelasan penyuluh, sebagian siswa cenderung berbicara dengan teman sebangku. Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan PGS pada siswa SD maka dilakukan penelitian ini.

Penelitian ini penting dilakukan agar *output* penyuluhan berupa peningkatan pengetahuan dari media PGS Cards dibandingkan *leaflet* dapat diketahui sehingga dapat diketahui pula keefektifan dari kedua media tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat menambah teori dan inovasi penyuluhan PGS. Secara praktis, dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang PGS serta memberikan sikap positif sehingga siswa dapat termotivasi dan lebih menikmati penyuluhan. Bagi SD dapat memberikan masukan dan alternatif media pembelajaran gizi untuk meningkatkan pengetahuan PGS serta meningkatkan kualitas SD menjadi SD yang mengenal PGS. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media PGS Cards dibandingkan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan PGS pada siswa SD.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *pre post test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus hingga 3 September 2016. Sampel penelitian dipilih secara *purposive sampling* sehingga siswa kelas IV SDN Demak Ijo 2 terpilih sebagai kelompok penyuluhan media PGS Cards dan siswa kelas IV SDN Balecat 1 sebagai kelompok penyuluhan media *leaflet*. SDN Demak Ijo 2 berlokasi di Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman. SDN Balecat 1 berlokasi di Jalan Wates Km 7, Gejawan, Balecat 1, Gamping, Sleman. Sampel penelitian dipilih berdasarkan kriteria dengan sistem *drop out* sehingga terpilih 32 siswa pada kelompok PGS Cards dan 33 siswa pada kelompok *leaflet*.

Variabel dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi tentang PGS menggunakan media PGS Cards dan *leaflet* sebagai variabel bebas serta pengetahuan siswa SD tentang PGS sebagai variabel terikat. Definisi operasional variabel penelitian: 1) Penyuluhan PGS adalah promosi kesehatan¹⁰ dengan tujuan untuk menyampaikan 10 pesan PGS menggunakan PGS Cards dibandingkan *leaflet*. Parameter yang digunakan adalah diberikan penyuluhan PGS dengan media PGS Cards dan *leaflet* dengan skala nominal. 2) Pengetahuan siswa SD tentang PGS adalah pemahaman siswa SD tentang PGS yang dinilai dengan skor *pre* dan *post test* dengan menjawab 20 soal *multiple choice*. Parameter yang digunakan adalah skor

jawaban benar dengan skala interval. 3) Efektifitas penyuluhan PGS adalah suatu keadaan yang menunjukkan tingkat keberhasilan¹¹ kegiatan penyuluhan PGS dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, ditunjukkan dengan adanya aspek peningkatan pengetahuan. Parameternya adalah peningkatan skor jawaban benar dari pre ke post test dengan skala interval.

Data karakteristik siswa diperoleh menggunakan kuisisioner identitas subjek penelitian. Data pengetahuan siswa SD tentang PGS diperoleh dengan kuisisioner *pre* dan *post test* berupa 20 soal pilihan ganda dengan 4 pilihan jawaban melalui tes. Data sekunder merupakan data tentang gambaran umum lokasi penelitian diperoleh dari dokumentasi.

Prosedur penelitian dilakukan dengan dua tahap yaitu tahap pra dan pelaksanaan penelitian. Pada tahap pra penelitian meliputi: 1) membuat media PGS *Cards*, 2) melakukan validasi PGS *Cards* dengan validator pada tanggal 13 Juli 2016 dengan hasil skor kelayakan media 2,7 dengan kategori cukup baik kemudian dilakukan revisi media PGS *Cards* sesuai dengan saran dari validator. Hasil penilaian akhir pada tanggal 28 Juli 2016 dari validator didapatkan skor akhir penilaian 4,2 dengan kriteria baik, 3) mengurus *ethical clearance* penelitian yang kemudian hasil surat kelaikan etik diterbitkan pada tanggal 18 Agustus 2016 dengan No.LB.01.01/KE/XLVIII/408/2016, 4) mengajukan permohonan usul izin yang kemudian surat izin diterbitkan pada tanggal 26 Agustus 2016 oleh Bapedda Sleman, 5) melanjutkan perizinan penelitian kepada Kepala Sekolah SDN Gamping, Balecatur 1 dan SDN Demak Ijo 2, 6) melakukan uji coba kelayakan PGS *Cards* pada 20 siswa kelas IV Tahun Ajaran 2016/2017 di SDN Gamping yang dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2016 dengan hasil penilaian 90% responden menyatakan media PGS *Cards* layak digunakan dan 10% menyatakan cukup layak. Skor penilaian kelayakan media oleh responden berkisar antara 31 (77,5%) sampai 40 (100%) dengan skor rata-rata 36 (90%). 7) mempersiapkan kelengkapan administrasi yang akan diperlukan dalam pelaksanaan penelitian.

Pada tahap pelaksanaan penelitian dilakukan *pre test* pada hari pertama untuk mengukur kemampuan pengetahuan awal siswa. Pada hari kedua dilakukan *treatment* pertama berupa penyuluhan PGS dengan media yang berbeda pada kedua kelompok penyuluhan. Pada hari ketiga dilakukan *treatment* kedua yaitu ulangan penyuluhan PGS pada masing-masing kelompok penyuluhan. Kemudian hari terakhir dilakukan *post test* untuk mengukur pengetahuan akhir siswa. Perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok penyuluhan tersebut sama yaitu berupa penyuluhan dengan 2x *treatment*, yang membedakan adalah media penyuluhan PGS. Pada pelaksanaan *treatment* pada kedua kelompok penyuluhan tersebut masing-masing kelompok diberikan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi kelompok (disko) dengan membentuk kelompok kecil yang terdiri dari 2 hingga 3 siswa pada masing-masing kelompok kecil.

Kuisisioner pengetahuan yang akan digunakan merupakan kuisisioner pengetahuan yang telah diuji validitasnya. Pengujian validitas terdahulu pada instrumen penelitian ini menggunakan teknik *corrected item total correlation*¹². Item yang memiliki nilai koefisien di bawah 0,30 dianggap tidak valid¹³. Uji reliabilitas pada instrumen pengetahuan di penelitian terdahulu dilakukan untuk mengetahui apakah tes dapat mengukur secara konsisten pengetahuan siswa tentang PGS. Hasil analisis uji diperoleh nilai reliabilitas internal seluruh instrumen sebesar 0,884¹². Hasil analisis tergolong tingkat reliabilitas sangat tinggi¹⁴. Uji kenormalan data *pre* dan *post test* pada kedua kelompok menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov*, diperoleh seluruh data mempunyai nilai p diatas 0,05 maka sebaran data berdistribusi normal¹⁵. Analisis bivariat menggunakan uji *T independent test* dan uji *paired test*. Hipotesis yang diuji menggunakan uji dua pihak (*two tail test*). Taraf kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%. Keputusan yang diambil adalah jika nilai *sig (2-tailed) < 0,05 = signifikan* maka hipotesis penelitian dapat diterima sedangkan jika nilai *sig (2-tailed) > 0,05 ≠ signifikan* dengan demikian hipotesis penelitian ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 65 siswa yang terbagi dalam dua kelompok penyuluhan. Karakteristik responden pada kelompok penyuluhan dengan media *PGS Cards* didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 65,6%. Pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet* didominasi oleh perempuan sebanyak 54,5%. Umur subjek penelitian pada kisaran 9-11 tahun, pada kelompok penyuluhan dengan media *PGS Cards*, yang paling banyak adalah siswa dengan umur 10 tahun yaitu 84,4% sedangkan pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet* juga didominasi oleh siswa yang berumur 10 tahun yaitu sebanyak 81,8%. Secara rinci untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=65)

Variabel	Kelompok Intervensi			
	<i>PGS Cards</i>		<i>Leaflet</i>	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	21	65,6	15	45,5
Perempuan	11	34,4	18	54,5
Umur (tahun)				
9	1	3,1	4	12,1
10	27	84,4	27	81,8
11	4	12,5	2	6,1
Total	32	100	33	100

Sebagian besar responden penelitian adalah laki-laki yaitu 55,38% dari total seluruh responden penelitian. Laki-laki pada umumnya mempunyai sifat yang agresif dalam menerima hal-hal baru dan lebih menyukai tantangan daripada perempuan¹⁶. Responden penelitian yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV. Pada siswa kelas tinggi salah satunya adalah siswa kelas IV cocok untuk dijadikan kelompok intervensi khususnya penyuluhan dengan metode diskusi kelompok, dikarenakan anak-anak usia 9-12 tahun mulai menyukai hal-hal kritis⁶. Sedangkan pada anak usia 6-8 tahun lebih tertarik untuk membaca dan mendengar dongeng fantasi¹⁷. Anak usia 9-12 tahun atau golongan kelas tinggi pada bangku SD, anak cenderung memiliki karakteristik realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar, anak memiliki minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari, anak gemar membentuk kelompok sebaya untuk dapat bermain bersama dan di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional¹⁰.

B. Analisis Univariat

Kategori sebaran tingkat pengetahuan pada pengetahuan awal dan akhir pada kedua kelompok dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik apabila skor 76-100, cukup jika skor 56-75 dan kurang jika skor ≤ 55 ¹⁸. Berdasarkan tabel 2, pengetahuan *pre test* pada kelompok penyuluhan media *PGS Cards* dan kelompok *leaflet* didominasi oleh siswa dengan kategori pengetahuan PGS yang kurang. Lebih dari setengah jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 56,92% mempunyai pengetahuan kurang tentang PGS. Distribusi pengetahuan pada subjek penelitian setelah intervensi dapat dikatakan mengalami perubahan jika dibandingkan dengan distribusi pengetahuan awal sebelum adanya intervensi. Berdasarkan tabel 2, kategori pengetahuan kurang pada kelompok *PGS Cards* mengalami penurunan sebanyak 56,25% yaitu hanya tersisa 1 subyek penelitian yang mempunyai pengetahuan kurang tentang PGS setelah adanya intervensi.

Kategori pengetahuan yang mendominasi pengetahuan akhir setelah adanya intervensi pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet* mengalami perubahan yaitu dari kategori pengetahuan kurang menjadi pengetahuan cukup. Pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet*, didominasi oleh siswa dengan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 20 siswa atau 60,61% dari total siswa di kelompok penyuluhan tersebut. Kategori pengetahuan kurang pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet* mengalami penurunan sebanyak 48,48%.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan PGS Sebelum dan Setelah Intervensi

Pengetahuan PGS	Kleompok Intervensi				Total	
	<i>PGS Cards</i>		<i>Leaflet</i>		n	%
	n	%	n	%		
<i>Pre Test</i>						
Kurang	19	59,37	18	54,54	37	56,92
Cukup	9	28,13	14	42,42	23	35,39
Baik	4	12,5	1	3,04	5	7,69
<i>Post Test</i>						
Kurang	1	3,12	2	6,06	3	4,62
Cukup	9	28,13	20	60,61	29	44,61
Baik	22	68,75	11	33,33	33	50,77
Jumlah	32	100	33	100	65	100

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan berupa uji perbandingan perbedaan pengetahuan awal, pengetahuan akhir, pengetahuan awal dan akhir pada kelompok *PGS Cards*, pengetahuan awal dan akhir pada kelompok *leaflet* dan perbedaan *delta* pengetahuan pada kedua kelompok. Berikut adalah hasil analisis bivariat pada penelitian ini.

Tabel 3. Perbandingan Data *Pre Test*, *Post Test* dan *Delta* Pengetahuan PGS Kelompok *PGS Cards* dan *Leaflet*

Data	<i>Mean±SD</i>	Nilai		<i>p</i>
		Min	Max	
<i>Pre Test</i>				
<i>PGS Cards</i>	11,31±2,72	7,00	16,00	0,988
<i>Leaflet</i>	11,30±2,54	6,00	16,00	
<i>Post Test</i>				
<i>PGS Cards</i>	16,44±2,60	10,00	20,00	0,003
<i>Leaflet</i>	14,58±2,29	10,00	19,00	
<i>PGS Cards</i>				
<i>Pre Test</i>	11,31±2,72	7,00	16,00	0,000
<i>Post Test</i>	16,44±2,60	10,00	20,00	
<i>Leaflet</i>				
<i>Pre Test</i>	11,30±2,54	6,00	10,00	0,000
<i>Post Test</i>	14,58±2,29	16,00	19,00	
<i>Delta</i>				
<i>PGS Cards</i>	5,13±2,67	1,00	11,00	0,002
<i>Leaflet</i>	3,27±1,91	0,00	7,00	

Keterangan: Jika nilai $p < 0,05$ = signifikan

1. Pengetahuan siswa tentang PGS sebelum penyuluhan menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan *leaflet*.

Kondisi awal pengetahuan PGS pada kelompok penyuluhan dengan media PGS *Cards* dan *leaflet* diketahui dengan melakukan *pre test*. *Pre test* berupa soal pilihan ganda berjumlah 20 soal dengan empat opsi jawaban. Hasil *pre test* pada kedua kelompok menunjukkan pengetahuan PGS dalam kategori kurang dengan skor pengetahuan ≤ 55 yang sangat mendominasi pada keduanya. Sebanyak 59,37% siswa kelompok penyuluhan dengan media PGS *Cards* mempunyai tingkat pengetahuan awal dalam kategori kurang. Sedangkan 54,54% dari total seluruh siswa di kelompok penyuluhan dengan media *leaflet* mempunyai kategori pengetahuan kurang tentang PGS.

Tingkat pengetahuan *pre test* pada kedua kelompok tersebut setara yaitu keduanya dalam kategori pengetahuan PGS kurang. Pengetahuan tersebut dapat dilihat dari rerata masing-masing kelompok yang tidak jauh berbeda (kelompok PGS *Cards* = 11,31 dan kelompok *leaflet* = 11,30). Selain dari rerata hasil *pre test*, berdasarkan hasil uji *t-test* pada pengetahuan *pre test* dari kedua kelompok didapatkan hasil nilai $p(0,988) > 0,05$, dengan demikian kedua kelompok tersebut bisa dikatakan homogen pada kondisi awal dan mempunyai pengetahuan awal yang setara.

Uji statistik *independent samples t-test* untuk melihat kondisi pengetahuan awal dari kelompok eksperimen dan pembandingan ini digunakan sebagai prasyarat analisis eksperimen kuasi sebelum intervensi⁷. Penelitian dapat dilaksanakan apabila keadaan subjek di dalam populasi benar-benar homogen dan apabila subjek populasi tidak homogen, maka tidak boleh diberlakukan bagi seluruh populasi (hasilnya tidak boleh digeneralisasikan)¹⁹.

Kondisi yang homogen atau identik sama ini bertujuan untuk memastikan data penelitian memiliki varians yang sama antar kelompok, selain itu keadaan awal yang homogen ini dapat digunakan untuk menghindari bias hasil penelitian⁷. Hasil uji hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS sebelum diberikan penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet* dapat diterima.

2. Pengetahuan siswa tentang PGS setelah penyuluhan menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet*.

Penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi mau melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan⁷. Hasil yang diharapkan adalah terjadinya perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku dari individu, kelompok khusus dan masyarakat dalam menanamkan prinsip-prinsip hidup sehat di kehidupan sehari-hari untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Indikator pengetahuan kesehatan adalah tingginya pengetahuan responden tentang kesehatan²⁰. Pengukuran peningkatan pengetahuan tentang PGS dilakukan setelah pemberian intervensi berupa penyuluhan PGS dengan media yang berbeda pada kedua kelompok. Hasil skor *post test* antara kelompok PGS *Cards* dan *leaflet* dapat dilihat pada skor rerata setiap kelompok. Skor rerata *post test* kelompok PGS *Cards* sebesar 16,44 sedangkan kelompok *leaflet* sebesar 14,58. Skor rerata *post test* kedua kelompok tersebut berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skor rerata *post test* kedua kelompok tersebut jauh berbeda.

Pada kelompok penyuluhan dengan media PGS *Cards*, hasil *post test* didominasi oleh pengetahuan baik yaitu sebanyak 68,75% dari total seluruh siswa di

kelompok tersebut. Sedangkan hasil *post test* pada kelompok penyuluhan *leaflet* didominasi oleh pengetahuan cukup sebanyak 60,61% dari jumlah seluruh siswa di kelompok tersebut. Hasil uji statistik *independent samples t-test* pada pengetahuan *post test* dari kedua kelompok didapatkan hasil nilai $p (0,003) < 0,05$. Dengan demikian, hasil uji *t-test* tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan PGS yang signifikan antara kelompok penyuluhan media PGS *Cards* jika dibandingkan dengan kelompok penyuluhan dengan media *leaflet*. Sehingga, hasil uji hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS setelah diberikan penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet* dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan PGS pada kedua kelompok dapat meningkatkan pengetahuan PGS. Hal ini sesuai dengan penelitian Kuhu bahwa penyuluhan kesehatan pada kelompok eksperimen (menggunakan media kartu bergambar) dan pembandingan (tanpa media kartu bergambar) dapat meningkatkan pengetahuan kaitannya dengan bahaya merokok⁷. Sejalan pula dengan hasil penelitian Fatah yang menyatakan bahwa penyuluhan dengan atau tanpa diskusi kelompok mampu meningkatkan pengetahuan siswa SMU tentang perilaku seksual²¹. Penelitian lain yang mendukung yaitu hasil penelitian Santoso, dkk yang menyimpulkan bahwa penyuluhan dengan ceramah dan diskusi tentang buku panduan malaria dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku tentang malaria²².

3. Perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan media PGS *Cards*.

Kartu kuartet adalah kartu bergambar yang dikelompokkan berdasarkan topik. Setiap topik terdiri dari 4 kartu. Topik-topik tersebut termasuk 4 gambar seri. Total topik yang digunakan pada kartu kuartet Pedoman Gizi Seimbang (PGS *Cards*) ini adalah 10 topik yang merupakan 10 pesan dari PGS. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan informasi dan pemahaman tentang 10 pesan PGS kepada peserta. Permainan dengan kartu kuartet bisa dilakukan di masyarakat khususnya di lingkungan sekolah. Tugas setiap pemain adalah mengumpulkan kartu pada topik yang sama secepat mungkin.

Hasil analisis dari uji statistik *paired samples t-test* menunjukkan hasil t_{hitung} 10,846 dengan db 31 dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Dengan demikian, hasil uji *t-test* tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards*. Hasil uji analisis terhadap perbedaan peningkatan pengetahuan PGS menunjukkan bahwa pada kelompok PGS *Cards* mengalami peningkatan pengetahuan yang bermakna. Peningkatan pengetahuan pada kelompok PGS *Cards* ditunjukkan adanya peningkatan *mean* skor jawaban benar dari *pre test* ke *post test* sebanyak 5,13.

Pengetahuan dan sikap seseorang dapat berubah dengan diperolehnya tambahan informasi tentang objek tertentu²³. Objek tambahan yang berupa media kartu kuartet (PGS *Cards*) tentang PGS merupakan hal positif dalam mendorong peningkatan pengetahuan siswa kaitannya tentang PGS. Kartu kuartet berupa PGS *Cards* sebagai media promosi kesehatan khususnya terkait PGS diberikan kepada kelompok eksperimen, dirancang dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kesehatan atau pesan kesehatan tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Penggunaan kartu yang berisi pesan-pesan yang singkat dan menggunakan bahasa yang sederhana, serta gambar yang menarik tentang pesan khusus dan pesan umum PGS, tanpa disadari hal ini dapat meningkatkan dan lebih memicu atau merangsang siswa untuk menambah wawasan pengetahuan tentang PGS.

Melihat sebuah foto atau gambar lebih tinggi maknanya daripada membaca atau mendengar. Melalui membaca yang dapat diingat hanya 10%, dari mendengar yang diingat 20%, dan dari melihat yang diingat 30%²⁴. Media grafis dalam bentuk gambar merupakan salah satu jenis media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar di Indonesia²⁵. Media grafis dalam bentuk gambar merupakan media yang termasuk sederhana, mudah dalam pembuatannya serta relatif murah.

Gambar merupakan salah satu jenis media grafis. Kelebihan media gambar adalah bersifat konkrit/realistis dalam menunjukkan pokok masalah, gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, media gambar dapat mengatasi keterbatasan pengamatan, dapat memperjelas suatu masalah di dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia berapa saja sehingga dapat mencegah atau membetulkan kesalahpahaman. Media kartu kuartet memiliki kelebihan antara lain: 1) praktis, mudah dibawa kemana-mana, 2) mudah dalam penyajiannya, 3) mudah dimainkan dimana saja, 4) mudah disimpan, 5) dapat digunakan untuk kelompok besar, 6) siswa dapat dilibatkan di dalam penyajiannya, 7) siswa dapat berinteraksi dalam permainan. Kekurangan media kartu kuartet adalah kurang ekonomis, penggunaan media harus secara berkelompok, sedikit menggunakan kata-kata dan lebih mengutamakan gambar²⁶.

4. Perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan media leaflet.

Leaflet adalah selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca⁹. *Leaflet* biasa diberikan kepada sasaran selesai ceramah agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan sewaktu ceramah untuk memperkuat pesan yang sedang disampaikan⁹. Hasil analisis dari uji statistik *paired samples t-test* menunjukkan hasil t_{hitung} 9,851 dengan db 32 dan nilai $p(0,000) < 0,05$. Dengan demikian, hasil uji *t-test* tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media *leaflet*. Terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok *leaflet* yang ditunjukkan adanya peningkatan *mean* skor jawaban benar sebesar 3,27.

Keuntungan menggunakan media *leaflet* antara lain: sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai, ekonomis, dapat memberikan informasi secara detail yang tidak mungkin bila disampaikan secara lisan, berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh anggota kelompok sasaran sehingga bisa didiskusikan, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran. Sementara itu ada beberapa kelemahan dari *leaflet* yaitu: tidak cocok untuk sasaran individu per individu, tidak tahan lama dan mudah hilang, *leaflet* akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikutsertakan secara aktif, serta perlu proses penggandaan yang baik²⁷.

5. Perbedaan efektivitas penyuluhan menggunakan media PGS Cards dibandingkan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan PGS pada siswa sekolah dasar.

Hipotesis ketiga dari penelitian ini adalah ada perbedaan efektivitas penyuluhan dengan menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD tentang PGS. Data pengetahuan yang digunakan untuk mengetahui efektivitas kedua media adalah data *mean* selisih atau *delta* dari skor *pre test* dan *post test* kelompok PGS *Cards* dan *leaflet*. Dari data tersebut kemudian dianalisis dengan teknik uji statistik *independent samples t-test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan efektivitas penyuluhan antara kedua kelompok tersebut setelah diberikan intervensi dengan media yang berbeda.

Skor rerata *delta* kelompok PGS *Cards* sebesar 5,13 sedangkan rerata skor *delta* kelompok *leaflet* sebesar 3,27. Skor rerata *delta* kedua kelompok tersebut berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skor rerata *delta* kedua kelompok tersebut jauh berbeda. Data skor *delta* kelompok PGS *Cards* dan *leaflet* kemudian dianalisis dengan teknik uji statistik *independent samples t-test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan efektivitas penyuluhan PGS antara kedua kelompok tersebut setelah diberikan intervensi dengan media yang berbeda.

Hasil uji statistik *independent samples t-test* pada *delta* pengetahuan *pre test* dan *post test* dari kedua kelompok didapatkan hasil nilai $p (0,002) < 0,05$. Dengan demikian, hasil uji *t-test* tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas penyuluhan PGS pada kedua kelompok secara signifikan. Terdapat perbedaan *delta* pengetahuan pada kedua kelompok sebesar 1,86. Sehingga, hasil uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas penyuluhan dengan menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD tentang PGS dapat diterima.

Hasil uji statistik pada nilai *pre test* ke *post test* di kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai mean dari *pre test* ke *post test* (*gain score*) pada kedua kelompok²⁸. Pada saat *pre test*, skor rata-rata (*mean*) kelompok PGS *Cards* adalah 11,31 sedangkan skor rata-rata pada saat *post test* 16,44. Pada saat *pre test*, skor rata-rata kelompok *leaflet* adalah 11,30 sedangkan skor rata-rata pada saat *post test* adalah 14,58. Data tersebut menunjukkan *gain score* kelompok PGS *Cards* sebesar 5,31 sedangkan *gain score* kelompok *leaflet* sebesar 3,28. Dengan demikian, kelompok PGS *Cards* yang memiliki *gain score* lebih besar daripada kelompok *leaflet* ($5,13 > 3,27$).

Selain dengan melihat besarnya *gain score* yang dimiliki masing-masing kelompok, cara lain yang dapat digunakan untuk menguji efektivitas penyuluhan PGS dengan media PGS *Cards* dibandingkan dengan media *leaflet* adalah dengan menghitung besarnya nilai *t* hitung pada masing-masing kelompok dengan menggunakan analisis uji statistik *independent samples t-test*. Syarat data bersifat signifikan apabila nilai p lebih kecil daripada taraf signifikansi 5%. Hasil uji analisis pada kedua kelompok, baik pada kelompok PGS *Cards* maupun *leaflet* memiliki nilai p yang lebih kecil dari taraf signifikansi 5% yaitu $p (0,000) < 0,05$.

Berdasarkan hasil uji *t-test* pada perbandingan perbedaan pengetahuan *pre test* dan *post test* di kedua kelompok, didapatkan hasil bahwa nilai t_{hitung} kelompok PGS *Cards* adalah 10,846 sedangkan nilai t_{hitung} pada kelompok *leaflet* 9,851. Dengan demikian, kelompok PGS *Cards* yang nilai t_{hitung} lebih besar daripada kelompok *leaflet* ($10,846 > 9,851$). Sehingga, dapat dikatakan bahwa media PGS *Cards* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PGS jika dibandingkan dengan media *leaflet*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hamida yang menyatakan bahwa kelompok siswa yang diberikan penyuluhan dengan media komik disertai dengan metode ceramah memiliki pengetahuan yang lebih tinggi daripada siswa yang diberi pendidikan gizi hanya dengan ceramah saja²⁹. Semakin banyak panca indera yang digunakan dalam penerimaan materi, maka akan lebih banyak menimbulkan daya tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima³⁰.

Media digunakan dengan tujuan untuk mempermudah proses pembelajaran, dalam arti guru atau penyuluh lebih mudah untuk menerangkan dan siswa dapat terlibat secara aktif dalam pembelajaran, memudahkan sasaran untuk menangkap informasi

yang diberikan³¹. Dengan media, siswa dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan, sehingga peran tenaga pengajar/ narasumber menjadi lebih ringan.

Hasil penelitian ini relevan dengan Sadiman, dkk yang mengatakan bahwa, media kartu memungkinkan peserta menjadi aktif dan hasilnya dapat langsung diketahui (audiens paham/tidak), dan dengan media kartu pencapaian tujuan dapat terwujud⁸. Media merupakan alat peraga yang dapat membantu tenaga narasumber dalam menyampaikan pesan agar mudah dipahami, sehingga pelaksanaan kegiatan pembelajaran dapat lebih aktif dan efisien.

Penggunaan kartu kuartet (PGS *Cards*) sebagai media promosi kesehatan khususnya sebagai media penyuluhan tentang PGS efektif untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan tentang PGS. Peningkatan pengetahuan tentang PGS yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen (PGS *Cards*), didukung oleh penggunaan media kartu kuartet (PGS *Cards*) yang berisi informasi tentang PGS. Perbedaan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen disebabkan oleh upaya siswa saat bermain sambil belajar menggunakan media kartu kuartet (PGS *Cards*).

Pesan-pesan dalam kartu bergambar memungkinkan siswa lebih mengetahui dan memahami tentang PGS dan memungkinkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa. Manfaat media dalam proses pembelajaran siswa antara lain: a) pembelajaran akan lebih menarik, sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa, b) bahan pengajaran lebih jelas maknanya, c) metode mengajar lebih bervariasi³².

Kelebihan media kartu kuartet (PGS *Cards*) tentang PGS dibandingkan dengan media kartu lainnya, adalah:

- a. Media PGS *Cards* yang berbentuk kartu kuartet memuat pesan-pesan yang singkat, menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. Selain itu, disertai gambar tentang pesan khusus dan pesan umum yang dapat dilihat peserta permainan kuartet, sehingga materi berupa pesan khusus dan pesan umum yang diterima akan lebih lama tersimpan dalam ingatan.
- b. Media PGS *Cards* ini selain memuat pesan-pesan umum dan khusus serta gambar ilustrasinya, media ini dapat digunakan oleh semua peserta dan semua kelompok. Selain itu mudah menggunakannya, sehingga peserta mudah memahami pesan yang disampaikan dengan cepat.
- c. Media PGS *Cards* yang digunakan sebagai media penyuluhan gizi sekaligus promosi kesehatan pada saat belajar sambil bermain, melibatkan semua peserta dan masing-masing mendapat kesempatan untuk memegang dan menggunakan media PGS *Cards* tersebut, sehingga peserta menjadi aktif dan terjadi interaksi antar peserta.
- d. Mempunyai fungsi ganda sebagai media penyuluhan promosi gizi kesehatan dalam penyampaian pesan tentang PGS dan sebagai alat permainan kuartet.

Melalui penggunaan media kartu kuartet (PGS *Cards*) saat belajar, siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar karena tidak hanya mendengarkan uraian dari narasumber, tetapi juga mengamati, melakukan dan mendemonstrasikannya melalui permainan yang menggunakan media PGS *Cards*, sehingga memungkinkan siswa lebih mengetahui dan memahami pesan tentang PGS. Hal ini bisa berdampak pada peningkatan pengetahuan siswa kaitannya tentang PGS.

Promosi kesehatan berupa penyuluhan gizi tidak dapat lepas dari media, karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan bisa memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif²⁰. Penggunaan media kartu kuartet (PGS

Cards) akan mempermudah penyampaian materi karena disertakan pula ilustrasi gambar, sehingga siswa tidak sulit membayangkan materi yang disampaikan.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok PGS *Cards* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *leaflet* disebabkan karena adanya penggunaan media kartu kuartet (PGS *Cards*) dalam penyuluhan. Media cetak yang umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna yang menarik, berfungsi untuk memberi informasi dan menghibur²⁰. Melalui media PGS *Cards*, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan mudah dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan bisa memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Erianawati, yang menyimpulkan bahwa media visual (gambar) memudahkan anak dalam memahami konsep dan membantu dalam generalisasi³³. Di samping itu, dapat meningkatkan kemampuan bahasa, kognitif, afektif dan psikomotorik pada anak.

Hasil penelitian Setiyono juga mendukung hasil penelitian ini, bahwa penggunaan media bergambar/komik efektif dalam promosi pencegahan dini kelainan refraksi pada siswa sekolah dasar³⁴. Gambar memberikan kesempatan untuk merekam dan berbagi pengalaman pribadi dalam format yang unik, berpikir dan berekspresi serta memberdayakan anak-anak yang berjuang untuk memperoleh pemahaman tentang teks dan gambar, bekerja sama untuk menceritakan sebuah kisah, meningkatkan kepercayaan diri yang bermanfaat bagi semua anak⁷. Melalui gambar, siswa mampu mengenal dan menanggapi masalah kesehatan yang ada sesuai dengan informasi yang didapatkan melalui media tersebut.

Dalam penelitiannya, Sairaoka mengatakan bahwa salah satu tampilan media yang menarik dari aspek grafis dan disukai anak-anak SD, berupa informasi yang disertai ilustrasi gambar seperti *leaflet*, cerita bergambar dan kartu³⁵. Media yang tepat akan menimbulkan semangat belajar saat interaksi siswa dengan lingkungan dan memungkinkan siswa belajar sendiri sesuai dengan minat dan kemampuannya⁸.

Dari pengamatan yang dilakukan selama berlangsungnya proses promosi kesehatan berupa penyuluhan PGS dengan metode ceramah, tanya jawab yang disertai diskusi kelompok menggunakan media permainan PGS *Cards*, terdapat upaya dan semangat siswa untuk memenangkan permainan dengan berusaha mengumpulkan seri kartu sebanyak-banyaknya. Hal ini merupakan salah satu upaya mendorong keinginan untuk mengetahui dan memahami, mendalami dan menegerti tentang PGS, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan tentang PGS pada peserta.

Keikutsertaan siswa secara aktif dalam permainan kartu kuartet PGS *Cards* dinilai lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan kelompok pembanding yang hanya berperan secara pasif dalam menerima informasi PGS yang diberikan oleh narasumber. Seseorang akan dapat belajar dengan baik bila mereka terlibat secara aktif dalam proses belajar dan bukan hanya terlibat secara pasif dengan mendengarkan atau melihat saja⁷. Mengikutsertakan siswa secara aktif pada saat promosi kesehatan di sekolah dipandang perlu dan bisa untuk mempromosikan kesehatan di sekolah, sehingga diharapkan dapat menimbulkan kesadaran diri siswa, dan dapat mengambil keputusan untuk bertindak/ melakukan tindakan prevensi dan menanamkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan bekerja sama dan aktif sebagai anggota kelompok dalam permainan PGS *Cards*, secara tidak langsung berpengaruh pada peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen. Hal ini sesuai dengan yang diuraikan oleh Glantz dkk yang menyatakan bahwa perilaku bisa dipengaruhi oleh faktor internal seseorang seperti pengetahuan, makin tinggi pengetahuan dan keterampilan seseorang, makin tinggi kemungkinan kinerja akan lebih baik karena didukung oleh pengetahuan dan

keterampilan yang memadai³⁶. Perubahan perilaku sebagian besar dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, nilai, keterampilan, pengalaman dan penguatan⁷.

Promosi kesehatan berwujud penyuluhan gizi khususnya terkait materi PGS merupakan proses pendidikan yang tidak lepas dari proses belajar. Proses belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh sesuatu yang baru, yang dahulu belum ada, sekarang diketahui yang semula belum dimengerti sekarang dimengerti. Dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor, antara lain subjek belajar, pengajar atau fasilitator, metode yang digunakan, alat bantu belajar dan materi atau bahan yang dipelajari. Keluaran merupakan hasil belajar itu sendiri yang terdiri dari kemampuan baru atau perubahan baru pada diri subjek belajar²⁰.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa media PGS *Cards* dan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD terkait dengan materi PGS. Namun media PGS *Cards* dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang PGS dibandingkan dengan media *leaflet*. Sehingga, diharapkan bagi penyuluh gizi dan kesehatan serta instansi pendidikan Sekolah Dasar dapat memanfaatkan media PGS *Cards* sebagai media penyuluhan, pembelajaran dalam kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi khususnya terkait materi PGS.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang sebelum penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet*. 2) Ada perbedaan pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang setelah penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan dengan *leaflet*. Pengetahuan siswa tentang PGS setelah penyuluhan pada kelompok PGS *Cards* lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok *leaflet*. 3) Ada perbedaan pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media PGS *Cards*. 4) Ada perbedaan pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media *leaflet*. 5) Ada perbedaan efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media PGS *Cards* dibandingkan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan PGS pada siswa sekolah dasar.

Bagi SDN Balecat 1 dan Demak Ijo 2 dapat memanfaatkan media PGS *Cards* sebagai media penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian mengenai penggunaan media kartu kuartet dengan melibatkan variabel lain selain pengetahuan PGS misalnya variabel keterampilan atau sikap dengan topik lain selain PGS contohnya topik tentang jajanan sehat, sarapan pagi, triguna makanan, Bahan Tambahan Pangan atau MSG. Bagi jurusan gizi dapat memanfaatkan media PGS *Cards* sebagai media penyuluhan dan pembelajaran dalam kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi terkait Pedoman Gizi Seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. 2013. *Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
2. Departemen Kesehatan RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Sedyaningsih, Endang R. 2011. *Menkes Terima Pemenang Lomba Sekolah Sehat Tingkat Nasional Tahun 2011*. Jakarta: Kemenkes.

5. Wulandari, A. 2007. *Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak Sekolah dengan Metode Ceramah dan Role Play*. Skripsi, Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Tersedia dalam: <http://eprints.undip.ac.id>.
6. Hartono, Nur P; Wilujeng, C.S; Andarini, S. 2015. Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik . *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2 (2): 76-84.
7. Kuhu, Maisje Marlyn. 2011. *Pengaruh Penggunaan Kartu Bergambar sebagai Media Promosi Kesehatan di Sekolah terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Merokok pada Siswa SD Negeri Karangmangu Kabupaten Banyumas*. Tesis. Program Pascasarjana FK UGM.
8. Sadiman, Arief; Rahardjo; Haryono, Anung; Rahardjito. 2009. *Media Pendidikan: pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya, edisi 1*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
9. Nursalam dan Ferry Efendi. 2008. *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Komaruddin. 2004. *Ensiklopedia Manajemen*. Jakarta : Bina Aksara.
12. Fatimah, Ana Sidik. 2015. *Kajian Penggunaan Media Pop Up Book dalam Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014 dan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar*. Karya Tulis Ilmiah. Prodi D III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
13. Priyatno, D. 2012. *Cara Kilat Belajar Analisis Data*. Yogyakarta : Andi Offset.
14. Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
15. Stanislaus, S. Uyanto. 2009. *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
16. Amalia, Nur. 2008. *Perbedaan Skor Pengetahuan Gizi antara Siswa yang Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Siswa yang Diberikan Penyuluhan dengan Metode "Playing by Learning" melalau Media "Seri Petualangan Dino dan Dina-Saatnya Sehat" di Sekolah Dasar Jakarta Timur Tahun 2008*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
17. Arimurti, D.I. 2012. *Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V sdn Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
18. Ambarwati; Khoirotul, Ayu; Kurniawati, Fifit; Diah, Tika; Darojah, Saroh. 2014. Media Leaflet, Video dan Pengetahuan Siswa SD tentang Bahaya Merokok (Studi pada Siswa SDN 78 Sabrang Lor Mojosongo Surakarta). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10 (1): 7-13.
19. Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
20. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
21. Fatah, M.Z. 2005. Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok terhadap Perubahan Perilaku Seksual Siswa SMU Negeri. *The Indonesian Journal of Public Health*. 1 (3).
22. Santoso, S.S., Waluyo, I., Friskarni, K. 2002. Penyuluhan Tepat Guna yang Berkaitan dengan Penyakit Malaria bagi Penduduk Hargotirto Kecamatan Kokap Kulon Progo Yogyakarta. *Media Litbang Kesehatan*. 12 (3).
23. Maulana, Heri D.J. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
24. Astuti, Sri Dewi. 2013. *Pengembangan Media Kartu Pintar dalam Pembelajaran Kosakata Bahasa Arab*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Bahasa Arab. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. UIN Sunan Kalijaga.

25. Mubarak, Wahit Iqbal., dkk. 2007. *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
26. Kamil, Rahmat Insan; Suharno; Karsono. 2014. *Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet dalam Upaya Peningkatan Pemahaman Materi Wayang Kulit Purwa*. Skripsi. PGSD FKIP. Universitas Sebelas Maret.
27. Lucie. 2005. *Pengaruh Penggunaan Media Leaflet dan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu mengenai Makanan Sehat dan Gizi Seimbang*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
28. Pangestuti, A. 2013. *Keefektifan Penggunaan Strategi Kegiatan Pengamatan Terarah (Directed Inquiry Activity) dalam Kemampuan Membaca Cerita Anak Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Ngaglik*. Skripsi. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FBS, UNY.
29. Hamida, Khairuna; Zulaekah, Siti; Mutalazimah. 2012. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8 (1): 67-73.
30. Muliani, Y. 2012. *Hubungan Antara Promosi Keamanan Pangan dengan Sikap Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah yang Aman*. Tesis. Jakarta: Program Pasca Sarjana Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia.
31. Machfoedz, I., Suryani, E., Sutrisno, Santosa S. 2005. *Pendidikan Kesehatan bagian dari Promosi Kesehatan*. Malang: Fitramaya.
32. Sudjana, N. 2002. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
33. Erianawati. 2005. *Penggunaan Media Visual (Gambar) dalam Pembelajaran Anak Hiperaktif di Lembaga Terapi Anak Al Tisna Kudus, Semarang*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan. UNNES.
34. Setiyono, B. 2007. *Efektivitas Media Komik dalam Promosi Pencegahan Dini Kelainan Refraksi pada Siswa Sekolah Dasar*. Tesis. Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
35. Suiraoaka, I.P., Supardi, S., Tetradewi, F.S. 2004. *Perancangan Media Promosi Kesehatan Pencegahan GAKI pada Anak SD di Daerah Endemik Provinsi Bali*. Berita Kedokteran Masyarakat XX. Yogyakarta: Prodi IKM, UGM
36. Glantz, K., Rimer, B., Viswanath, K. 2008. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Fransisco: Jossey Bass Publishers.