

PENGARUH PENYULUHAN DENGAN TEKNIK CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN PELAJAR TENTANG GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN TOMPASO (STUDI KASUS SD GMIM 2 DAN SD NEGERI 2 TOMPASO)

Geraldny Goni*, Joy A.M Rattu*, Nancy S.H Malonda*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan teknik ceramah terhadap pengetahuan pelajar tentang gizi seimbang di sekolah dasar Kecamatan Tompaso (SD GMIM 2 Tompaso dan SD Negeri Tompaso). Jenis penelitian yang digunakan true eksperiment dengan random pretest-posttest control group design. Tempat penelitian di sekolah dasar Kecamatan Tompaso dari bulan Agustus sampai September 2019. Jumlah sampel yaitu 40 yang terdiri dari 20 eksperimen dan 20 kontrol. Penelitian ini menggunakan analisis data uji t test. Hasil penelitian ini yaitu pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan pengetahuan pada pre-test dan post-test dengan nilai p value = 0,97 ($\alpha > 0,05$). Hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen terdapat perbedaan dengan nilai p value = 0,00 ($\alpha < 0,05$). Terdapat pengaruh penyuluhan dengan teknik ceramah terhadap pengetahuan anak tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar di Tompaso Kabupaten Minahasa pada kelompok kontrol dan eksperimen dengan hasil p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulannya yaitu tidak terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada pelajar di kelompok kontrol yaitu SD GMIM 2 Tompaso, terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada pelajar di kelompok eksperimen yaitu SD Negeri Tompaso, dan terdapat pengaruh penyuluhan dengan teknik ceramah tentang gizi seimbang pada pelajar sekolah dasar dengan hasil yang bermakna pada kelompok kontrol dan eksperimen.

Kata Kunci: Metode ceramah, gizi seimbang

ABSTRACT

One of the factors that influence a person's nutrition is a lack of knowledge about nutrition. The reduced knowledge will also reduce a person's ability to apply nutritional information in daily life. One way to increase one's knowledge is to provide nutrition education as early as possible. This study for determine the effect of counseling with lecture techniques on student knowledge about balanced nutrition in elementary schools in Tompaso District (Elementary School of GMIM 2 Tompaso and State of Elementary School Tompaso). The type of research used is true experiment with randomized pretest-posttest control group design. The research site was in the elementary school of Tompaso district from August to September 2019. The number of samples was 40 consisting of 20 experiments and 20 controls. This research uses t-test data analysis. The results of this study are that in the control group there were no differences in knowledge in the pre-test and post-test with p value = 0,97 ($\alpha > 0,05$). The results of the pre-test and post-test experimental groups there are differences with p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). There is an influence of counseling with lecture techniques on children's knowledge about balanced nutrition in elementary school children in Tompaso Minahasa Regency in the control and experimental groups with the results of p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). The conclusion is that there is no increase in knowledge about balanced nutrition for students in the control group Elementary School of GMIM 2 Tompaso, there is an increase in knowledge about balanced nutrition for students in the experimental group State of Elementary School Tompaso, and there is an influence of counseling with lecture techniques on balanced nutrition in Elementary School. Students with meaningful result in the control and experimental groups.

Keywords: Lecture technique, balanced nutrition

PENDAHULUAN

Salah satu sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional

(RPJM) Kementerian Kesehatan pada Pogram Indonesia Sehat 2015-2019 adalah meningkatkan drajat kesehatan dan status

gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan meneruskan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia anak sekolah dapat digambarkan sebagai bocah berumur 4-6 tahun sebagai usia pra- sekolah atau Taman Kanak-Kanak (TK), dan usia 6-12 tahun sebagai usia sekolah.

Peraturan Pemerintah No. 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi, bahwa untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif diperlukan status gizi yang optimal, dengan cara melakukan perbaikan gizi secara terus menerus; Gizi merupakan bagian yang cukup penting dalam mewujudkan sumber daya yang berkualitas untuk mencapai keseimbangan konsumsi gizi pada setiap individu. Pengetahuan makanan dan kesehatan sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan gizi dan pendidikan masa kini, tetapi juga yang secara langsung dapat mempengaruhi kualitas sumber daya di masa datang.

Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik. Salah

salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet pada anak sekolah (Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

Undang-Undang No. 36 tahun 2009, penyuluhan kesehatan diselenggarakan guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat, dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang melekat pada setiap kegiatan upaya kesehatan. Penyuluhan kesehatan diselenggarakan untuk mengubah perilaku seseorang atau kelompok masyarakat agar hidup sehat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusran (2017) terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan pada kader kesehatan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rodhia dkk (2015) terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang menggunakan

buku cerita bergambar. Penelitian yang dilakukan Zinaib dkk (2016) hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak SD.

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang ini maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Dengan Teknik Ceramah Terhadap Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang Di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus SD GMIM 2 Tompaso Dan SD Negeri Tompaso)”.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *True experiment* dengan menggunakan desain *pre test post test control grup design*. Penelitian ini dilakukan di SD GMIM 2 Tompaso dan SD Negeri Tompaso, Kecamatan Tompaso, Kabupaten Minahasa, dilakukan pada bulan Agustus sampai September tahun 2019. Dengan jumlah populasi yakni 151 siswa. Sampel diambil secara *randomized* (acak) yakni dengan mencabut undi semua dari 5 sekolah yang di ambil yakni SD GMIM2 Tompaso dan SD NEGERI Tiap sekolah memiliki 20 pelajar untuk diambil

sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel yang digunakan yaitu dependent (terikat) : pengetahuan dan variabel independent (bebas) : Metode Penyuluhan Ceramah. Penelitian ini menggunakan 2 kali analisis. Analisis pertama yaitu menguji perbedaan kemampuan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Q₁ dan O₂) menggunakan uji *t-test* dengan hasil yang diharapkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Analisis yang kedua adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan teknik statistik yaitu *t-test* untuk dua sampel *related* dan yang diuji adalah perbedaan Q₃ dengan Q₄.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Umur dan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Kontrol		Eksperimen	
	n	%	n	%
11	4	20%	5	25%
12	16	80%	15	75%
Jenis kelamin	n		%	
Laki-laki	22		55,0	
Perempuan	18		45,0	

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Penyuluhan

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Selisih Mean	p Value
Kontrol	16,30	1,455	0,55	0,397
Eksperimen	15,75	1,482		

Dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan pertama kali yakni *pre-test* yang telah dilakukan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 5 dengan menggunakan uji *independent t test* yang mana nilai *p value* = 0,397.

Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Sugiyono (2011) yang menyatakan bahwa apabila dilakukan penelitian eksperimen sungguhan dengan menggunakan desain penelitian *randomized*

pretest-posttest control group design kedua kelompok harus berada pada tingkat yang sama dan apabila terdapat perbedaan yang signifikan pada saat dilakukan *pre-test* maka harus dilakukan pengambilan sampel kembali sampai kedua kelompok berada pada tingkat pengetahuan yang tidak berbeda. Karena penelitian ini untuk melihat tingkat pengetahuan maka kedua berbeda maka kedua kelompok tersebut hasilnya harus tidak berada memiliki perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan.

Tabel 5. Analisis Pengetahuan Responden Pada Kelompok Kontrol

Kontrol Grup	Mean	Std. Deviation	Selisih Mean	p Value
Pre test	16,30	1,455	0,65	0,97
Post test	16,95	1,356		

Dari penelitian yang sudah dilakukan di dapati hasil dari 40 responden kelompok kontrol saat di berikan *pre-test* terdapat 10 (50%) yang berpengetahuan kurang baik dan setelah di berikan *pos-test* di dapati responden yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 12 (60,0%) responden, hasil ini dapat di lihat pada tabel 3. Tetapi berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *Paired t test* untuk menguji hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kotrol pada tabel 6 dapat dilihat bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan dengan beda mean 0,65 dan nilai *P value* yaitu 0,97 yang mana hasil ini lebih besar dari nilai probabalitas sebesar 0,05.

Tidak terjadinya peningkatan pengetahuan secara signifikan bisa dikarenakan tidak adanya perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol. Tidak adanya keinginan responden untuk mencari tahu dapat mempengaruhi hal tersebut. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yakni untuk faktor internal misalnya intelegensia, minat dan sarana prasarana yang ada sedangkan ada pula faktor dari luar yakni berasal dari lingkungan misalnya teman, orang tua, guru atau pun masyarakat lain, faktor upaya untuk belajar pun mempengaruhi pengetahuan seseorang berupa metode dan strategi dalam belajar (Achmadi, 2014).

Penelitian yang di lakukan oleh Tuzzahroh (2015) faktor-faktor yang di nilai dapat mempengaruhi penyuluhan terhadap pengetahuan gizi di antaranya adalah media, metode dan waktu penyuluhan yang di terapkan. Penelitian yang di lakukan Irmani dan Sinaga (2017) pendidikan gizi yang di lakukan dapat memberikan dampak pada pengetahuan gizi seseorang penelitian yang di lakukan ole Siti dkk (2019) pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang jika seseorang tersebut mempunyai pengetahuan gizi yang baik maka tindakan dan perilaku seorang terhadap gizi juga akan baik.

Promosi kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan informasi-informasi

kesehatan melalui berbagai media baik media massa maupun media elektronik dengan kecanggihannya teknologi saat ini memberikan harapan agar masyarakat menerima pesan dan mau serta mampu untuk berperilaku hidup sehat. Tanpa pengetahuan seseorang tidak dapat mempunyai dasar dalam mengambil keputusan serta tindakan yang akan diambil dalam menghadapi masalah, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang yakni diri sendiri dan faktor dari luar berupa keluarga, masyarakat, sarana prasarana dan faktor pendekatan dalam belajar berupa strategi dan metode belajar (Achamdi,2013).

Tabel 6. Analisis Pengetahuan Responden Pada Kelompok Eksperimen

Eksperimen Grup	Mean	Std.Deviation	Selisih Mean	p Value
Pre test	15,75	1,482	3,45	0,000
Post test	19,20	1,005		

Terjadi peningkatan pengetahuan pada responden pada waktu di berikan *pos-test* setelah diberikan perlakuan dengan nilai nilai *p value* yaitu 0,000. Dengan ini menunjukkan bahwa pada waktu diberikannya perlakuan dalam hal ini penyuluhan kesehatan dengan menggunakan teknik metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan pelajar, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lubis, dkk (2013) dengan diberikannya intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah terbukti dapat

meningkatkan pengetahuan dan sikap responden penelitian yang dilakukan oleh Fahrudi (2017) penyuluhan menggunakan metode ceramah cukup efektif digunakan untuk sasaran anak Sekolah dasar.

Terdapat 1 (5,0%) pelajar berpengetahuan kurang baik setelah diberikan perlakuan. Responden tersebut tidak mengalami peningkatan pengetahuan dapat didasari karena sikap responden atau di karenakan pengaruh dari situasi kondisi yang tidak memungkinkan responden tersebut dengan cepat menangkap

penjelasan yang dilakukan pada saat diberikan perlakuan penelitian yang dilakukan oleh Hikmawati (2016) pengetahuan siswa yang kurang dapat mempengaruhi persepsi mengenai gizi seimbang tidak hanya pengetahuan saja yang berpengaruh namun perasaan setuju dan tidak setuju terhadap suatu pernyataan juga dapat memberikan pengaruh. Seorang yang berpengetahuan yang baik tidak akan menjamin akan mempunyai sifat positif.

Waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan

atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung terhadap indikator kesehatan tetapi akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari promosi kesehatan, yang selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan sebagai hasil dari promosi kesehatan itu sendiri, hal ini berbeda dengan program pengobatan yang hasilnya dapat langsung dilihat (Noatmodjo, 2011).

Tabel 7. Analisis Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Perlakuan

Pengetahuan Gizi Seimbang	Kelompok	Mean	<i>p Value</i>
Post-test	Eksperimen	19,20	0,000
	kontrol	16,95	

Dari hasil yang telah di dapat mentatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliandi dan Fitriyah (2018) menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik penyuluhan metode ceramah dapat di terima dengan baik oleh sasaran. Metode ini cocok untuk baik yang berpendidikan tinggi maupun berpendidikan rendah penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Fitriani (2016) menyatakan edukasi gizi melalui ceramah melalui slide cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena materi di bahas lebih mendalam.

Metode ceramah tanya jawab mampu meningkatkan pengetahuan pelajar secara signifikan. Adanya interaksi yang dilakukan pada saat penyuluhan mampu menarik minat sasaran untuk aktif dalam kegiatan penyuluhan tersebut. Berdasarkan teori Skinner stimulus yang diberikan dapat memengaruhi respon seseorang, dan sesuai dengan batasan tersebut cara seseorang memperoleh pengetahuan dan sampai dimana tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi sikap bahkan tindakan orang tersebut (Notoatmodjo, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2013) metode penyuluhan ceramah mempunyai keunggulan di bandingkan penggunaan metode lain karena

fasilitator dapat secara langsung diperhatikan dan diyakini bahkan ditiru, oleh peserta sehingga dapat lebih memberikan kepercayaan peserta didik. Penyuluhan kesehatan dibuat dengan tujuan agar terjadi perubahan dari perilaku yang kurang sehat menjadi sehat yang dilakukan dengan penyebaran pesan kesehatan untuk menanamkan dan meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sasaran (Maulana, 2009).

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan yang memiliki visi dan misi yang sama yakni upaya yang dilakukan agar masyarakat hidup bersih dan sehat, apabila pendidikan kesehatan hanya berfokus pada faktor predisposisi perilaku maka promosi kesehatan menambah faktor pemungkin dan faktor penguat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Upaya yang dilakukan bukan hanya penyuluhan atau pemberian informasi akan tetapi juga perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang ada serta dukungan dari berbagai pihak untuk terwujudnya perilaku sehat tersebut (Notoatmodjo, 2011). Promosi kesehatan adalah serangkaian proses pemberdayaan agar mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan (Depkes RI, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna tentang Gizi seimbang pada pelajar di kelompok control yaitu SD GMIM 2.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada pelajar di kelompok Eksperimen yaitu SD NEGERI Tompaso.
3. Terdapat pengaruh penyuluhan dengan Teknik Ceramah tentang Gizi Seimbang pada pelajar SD dengan hasil yang bermakna pada kelompok kontrol dan eksperimen.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan untuk pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah yakni kepala sekolah dan guru-guru perlu dilakukan penyebaran informasi tentang Gizi Seimbang.
2. Bagi para pelajar diharapkan untuk lebih memperhatikan setiap informasi yang diberikan khususnya mengenai informasi Gizi Seimbang.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk biasa melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh penyuluhan kesehatan dengan teknik

ceramah untuk bisa melihat sikap dan Tindakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, 2013. Kesehatan Masyarakat: Teori Dan Aplikasi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Achmadi, U. 2014. Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers
- Agustina, N. 2018. Perkembangan Peserta Didik-Ed 1, Cet. 1. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Aisyah S, 2015. Perkembangan Peserta Didik dan Bimbingan Belajar. Malang: CV Budi Utama
- Astuti N, 2013. Promosi Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Metode Ceramah Interaktif Dan Demonstrasi Di sertai Alat Peraga Pada Guru Sekolah Dasar Sebagai Fasilitator. Jurnal IDJ volume 2 No.2 Tahun 2013 (online) (<https://www.neliti.com/id/publications/218462/promosi-kesehatan-gigi-dan-mulut-dengan-metode-ceramah-interaktif-dan-demonstras> diakses pada 10 Oktober 2019)
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Badan POM RI
- Departemen Kesehatan. 2008. Promosi Kesehatan Disekolah
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. Jakarta.
- Fahruzi ,Y. 2017 Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Efektif Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (online) (<http://jurnal.htp.ac.id/index.php/ke> skom/article diakses pada 31 Oktober 2019)
- Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2016. Pedoman Penulisan Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi
- Fitriani S, 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu Yogyakarta
- Hartono B, 2010. Promosi Kesehatan di Puskesmas dan Rumah Sakit. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Honggowiyono, P. 2015. Buku Ajar: Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Untuk Guru Dan Calon Guru. Malang: Gunung Samudera
- Irmani H, Sinaga T. 2017 Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktek Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia Volume 6 Nomor 1(online) (<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17757> diakses pada 10 Oktober 2019)
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Maulana, HDJ. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC
- Nasution, Y. 2017 Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posbindu Dalam Pengukuran Tinggi Badan Prediksi Lansia, Penyuluhan Gizi Seimbang Dan Hipertensi. Jurnal Kesmas volume 46 Nomor 1, 2017 (online) (<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mmi/article/view/4218> diakses pada 11 Oktober 2019)