

PENGUNAAN METODE CERAMAH DENGAN MEDIA TEKA TEKI SILANG TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH DASAR

Using the lecture method with media cross puzzles to increase elementary school students' balanced nutrition knowledge

Syelin Alifmalia*, Ai Sri Kosnayani, Dika Betaditya
Program Studi Gizi, Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kecamatan Tawang, 46115
Korespondensi: eylinsyel@gmail.com

ABSTRACT

The nutritional status of elementary school (SD) students is still a health problem in Indonesia. Knowledge of children's nutrition is an important factor that influences nutritional status, because knowledge of children's nutrition will shape children's behavior when deciding to choose and buy food. The purpose of this study was to analyze the effect of nutrition education using the lecture method assisted by crossword media on increasing the balanced nutrition knowledge of fifth and sixth-grade students at SDN Sukahening, Tasikmalaya Regency. The research design used was quasi-experimental with a without control group design. The research subjects were 88 students of grades V and VI aged 10-14 years. The results of the study showed that there was a significant increase in the balanced nutrition knowledge test with a Δ post-test-pre-test value of 1.0. The results of the different tests using Wilcoxon had a value of 0.00 (p -value <0.05) indicating that there were differences in the value of balanced nutrition knowledge before and after balanced nutrition education. This study concludes that there is an effect of using the lecture method with TTS media on increasing knowledge of balanced nutrition. Research suggestions are expected to take into account the estimated time and constraints that may occur.

Keywords: *balanced nutrition, crossword puzzle, lecture, nutrition knowledge*

ABSTRAK

Status gizi siswa Sekolah Dasar (SD) masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Pengetahuan gizi anak menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap status gizi, karena pengetahuan tentang gizi anak akan membentuk perilaku anak saat menentukan memilih, dan membeli makanan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pendidikan gizi dengan menggunakan metode ceramah dibantu media Teka Teki Silang (TTS) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa kelas V dan VI SDN Sukahening Kabupaten Tasikmalaya. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi-experimental* dengan rancangan *without control group design*. Subyek penelitian adalah siswa kelas V dan VI yang berusia 10-14 tahun sebanyak 88 orang. Hasil dari penelitian yaitu menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan pada tes pengetahuan gizi seimbang dengan nilai selisih *post-test dan pre-test* sebesar 1,0. Hasil Uji beda menggunakan *Wilcoxon* bernilai 0,00 (p value $<0,05$) menunjukkan adanya perbedaan nilai pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah pendidikan gizi seimbang. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh penggunaan metode ceramah dengan media TTS terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Saran penelitian yaitu diharapkan untuk memperhitungkan estimasi waktu dan kendala-kendala yang mungkin terjadi.

Kata kunci: ceramah, gizi seimbang, pendidikan gizi, teka-teki silang

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Indonesia masih dapat ditemukan pada siswa Sekolah Dasar (SD) [1]. Berdasarkan hasil dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 disebutkan bahwa Prevalensi Status Gizi (IMT/U) di Kabupaten Tasikmalaya kategori sangat kurus 0,67%, kategori kurus 3,87%, kategori normal 76,33%, kategori gemuk 10,25%, dan kategori obesitas 8,89% [2]. Status gizi normal dapat terjadi apabila anak mendapatkan gizi yang cukup dan tepat serta digunakan secara efisien hingga mencapai derajat kesehatan yang optimal [3].

Pengetahuan disebut sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan yaitu pengetahuan gizi dari makanan, kecerdasan, pendapat, emosi jiwa dan motivasi dorongan luar [4]. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh kepada anak saat menentukan, memilih, dan membeli makanan yang dikonsumsi hal tersebut karena dalam mengkonsumsi pangan dan status gizi dibutuhkan pengetahuan tentang gizi [5,6].

Survei awal dilakukan kepada 10 siswa/i kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sukahening Kecamatan Sukahening Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan hasil survei awal diperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebesar 6,6 poin dari 10, dan status gizi kurang sebesar 40%. Masalah gizi kurang di SD Negeri Sukahening terjadi karena asupan makan yang salah atau tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh anak, hal tersebut dampak dari pengetahuan gizi pada anak SD yang masih rendah, sehingga pemilihan jajanan anak hanya berdasarkan pada keinginannya.

Metode ceramah merupakan penjelasan oleh guru secara lisan di depan siswa. Alasan penggunaan metode ceramah yaitu karena para siswa SD senang mendengarkan cerita dan siswa masih dalam pengawasan guru [5]. Beberapa kelebihan metode ceramah yaitu pemberian penjelasan tidak berbeda kepada seluruh siswa dengan jangka waktu singkat, meningkatkan daya dengar siswa, dan segala hal penting mendesak dapat disampaikan segera [7]. Teka Teki Silang (TTS) merupakan suatu permainan dengan cara kolom kosong berbentuk kotak diisi dengan huruf dan sesuai perintahnya yaitu secara mendatar dan menurun [8]. Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan pada anak-anak setelah diberikan pendidikan dengan media TTS lebih tinggi dibandingkan dengan media pembanding lain [8–10].

Berdasarkan pada uraian tersebut, penulis sangat tertarik untuk meneliti tentang penggunaan metode ceramah dengan media TTS pendidikan gizi seimbang terhadap peningkatkan pengetahuan gizi pada siswa/i kelas V dan VI di SD Negeri Sukahening Kecamatan Sukahening Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023.

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan melakukan pendidikan gizi mengenai gizi seimbang dengan media TTS kepada siswa/i kelas V dan VI SD Negeri Sukahening Kecamatan Sukahening Kabupaten Tasikmalaya. Subyek penelitian adalah seluruh siswa/i SDN Sukahening kelas V sebanyak 46 orang dan kelas VI sebanyak 42 orang sehingga total subyek penelitian adalah sebanyak 88 orang. Instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa menggunakan soal pengetahuan yang berjumlah 19 soal. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan hasil nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* dengan signifikansi *p-value* <0,05.

HASIL

Karakteristik responden pada penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Siswa

No	Variabel		Frekuensi	%
1	Usia	10	1	1%
		11	30	34%
		12	40	45%
		13	16	18%
		14	1	1%
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	43	49%
		Perempuan	45	51%

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa responden penelitian ini terdiri dari usia 10 sampai 14 tahun. Pada penelitian ini responden berjenis kelamin.

Tabel 2. Skor Pre Test dan Post Test Gizi Seimbang

No	Variabel	Median	Min	Max
----	----------	--------	-----	-----

		<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1	Pengetahuan Kelas V	11	13	2	2	16	17
2	Pengetahuan Kelas VI	12,5	13,5	3	5	18	18

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa nilai pengetahuan siswa kelas V mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan gizi seimbang pada median dan maximum. Nilai pengetahuan siswa kelas VI mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan gizi seimbang pada nilai median dan minimal.

Tabel 3. Analisis Uji Wilcoxon Pre-Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang Kelas V dan Kelas VI SD Negeri Sukahening

Variabel	N	Mean/ Median		Δ Post Pre-Test	p Value
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>		
Pengetahuan Gizi Seimbang	88	11,4	13.0*	1,0	0,00

Keterangan: *) = Median

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya pendidikan gizi seimbang, kesimpulannya yaitu adanya pengaruh pendidikan gizi seimbang menggunakan metode ceramah dengan media TTS terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas V dan VI SD Negeri Sukahening.

DISKUSI

Analisis data berdasarkan karakteristik usia responden diketahui siswa SD pada penelitian ini adalah 10-14 tahun. Usia anak paling sesuai untuk diberikan sebuah pendidikan gizi yaitu pada usia 6-14 tahun, karena pada usia tersebut merupakan periode intelektual anak-anak untuk mulai belajar [9]. Menurut Hayati *et al* (2021) beberapa karakteristik para siswa SD yaitu siswa masing-masing senang bermain, bergerak, bekerja kelompok, dan pembelajaran dengan peragaan langsung. Pendidikan gizi seimbang menggunakan metode ceramah dengan media TTS secara berkelompok sesuai dengan karakteristik siswa SD. Proses pembelajaran yang dilakukan sesuai karakteristik siswa SD akan membantu meningkatkan kualitas sebuah pembelajaran berdampak baik pada tujuan yang ingin dicapai. Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh karakteristik jenis kelamin siswa perempuan sebanyak lebih banyak dibandingkan laki-laki. Menurut Hardianti (2018) perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu penyebab kemampuan kognitif setiap

siswa ada pada tingkatan yang berbeda. Laki-laki lebih unggul dalam penguasaan matematis dan pemecahan masalah dibandingkan dengan perempuan [13].

Pada penelitian ini, siswa diharuskan untuk mengisi soal tes pengetahuan mengenai gizi seimbang yang diberikan sebelum pendidikan gizi dimulai (*pre test*) dan setelah pendidikan gizi selesai (*post test*), hal tersebut dilakukan bertujuan untuk mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Sejalan dengan penelitian Putri *et al* (2022) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pada siswa SD maka bisa dilakukan dengan menggunakan penilaian evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan metode ceramah dengan media TTS pendidikan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar kelas V dan VI SD Negeri Sukahening, hal tersebut dibuktikan dengan hasil nilai pengetahuan gizi seimbang siswa sesudah pendidikan gizi lebih besar. Hasil penelitian Mahmudah (2019) menyebutkan bahwa pendidikan gizi menggunakan metode ceramah dengan media TTS mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa.

KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang menggunakan metode ceramah dengan media TTS berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa kelas V dan VI di SD Negeri Sukahening. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan adanya tindak lanjut dengan melakukan edukasi gizi seimbang menggunakan metode dan media lain, serta melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap perubahan sikap dan perilaku siswa, sehingga dapat diketahui apakah terjadi perubahan sikap dan perilaku setelah siswa diberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri Banyuresmi atas pemberian izin uji coba instrumen. Terimakasih kepada Kepala

Sekolah SD Negeri Sukahening atas pemberian izin pelaksanaan pengambilan data awal dan data untuk penelitian.

REFERENSI

1. Oktaviana D, Prihatin I. Analisis Hasil Belajar Siswa Pada Materi Perbandingan Berdasarkan Ranah Kognitif Revisi Taksonomi Bloom. Buana Mat J Ilm Mat dan Pendidik Mat. 2018;8(2):81–8.
2. Riskesdes kemenkes RI 2018. Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 674. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
3. Huriah T, Fauziyah I. Description of the Characteristics of Nutritional Status Based on Food Intake in School-Age Children. IJNP (Indonesian J Nurs Pract. 2019;3(2):99–104.
4. Iklima N. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. J Keperawatan BSI [Internet]. 2017;5(1):8–17. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>
5. Rotua M. Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi, Protein, Dan Kadar Hemoglobin Pada Siswa/i SMA Negeri 14 Palembang. J Kesehat Palembang. 2018;12(2):161–8.
6. Surijati KA, Hapsari PW, Rubai WL. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. Nutr J Pangan, Gizi, Kesehat. 2021;02(01):95–100.
7. Savira AN, Fatmawati R, Z MR. Peningkatan Minat Belajar Siswa dengan Menggunakan Metode Ceramah di Sekolah Dasar Islam Bandar Kidul Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. J Focus Action Res Math (Factor M). 2020;2(2):115–26.
8. Rahayuni NWA, Mertha IM, Rasdini IGA. Edukasi Dengan Media Permainan Teka-Teki Silang Dan Pengetahuan Kesiapsiagaan Siswa Menghadapi Bencana. J Gema Keperawatan. 2022;15(1):68–78.
9. Mahmudah U. Pengaruh media teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. Ilmu Gizi Indones. 2019;2(2):107–14.
10. Indra Setiawan R, Zuhdi U. Pengaruh Media Teka-Teki Silang Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IV SDN Siwalankerto II Surabaya. Jpgsd. 2019;7(1):2539–48.
11. Hayati F, Neviyarni N, Irdamurni I. Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar : Sebuah Kajian Literatur. J Pendidik Tambusai [Internet]. 2021;5(1):1809–15. Available from: <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1181>
12. Hardianti T. Analisis kemampuan peserta didik pada ranah kognitif dalam pembelajaran fisika SMA. 2018;25:557–61.
13. Nasution S. Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Mengajar. 18th ed. Jakarta: Bumi Aksara; 2017. 223 p.
14. Putri AA, Wahygsih U, Sofianita NI, Fatmawati I. Teka-Teki Silang dan Video ANimasi Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah. J Kesehat Indones (The Indones J Heal. 2022;XII(1):28–34.