



Uji Coba Media Diari Giziku Pada Siswa di SDS IT AL Wahdah Kota Kendari Tahun 2024

Trial of Nutrition Diary Media on Students At SDS IT AL Wahdah Kendari City in 2024

Devi Savitri Effendy¹, Nabila Dwi Saputri², Hartati Bahar^{3*}, Hariati Lestari⁴, Febriana Muchtar⁵, Ramadhan Tosepu⁶
¹⁻⁶Universitas Halu Oleo, Indonesia

*Korespondensi Penulis : tatikbahar@gmail.com**

Article History:

Received: Januari 17, 2025
 Revised: Januari 31, 2025
 Accepted: Februari 14, 2025
 Published: Februari 16, 2025

Keywords: *Balanced nutrition, Media, My nutrition diary book, Elementary school students*

Abstract. *Multiple nutrition remains a major problem in Indonesia, including among school-age children, which can affect the quality of human resources in the future. School-age children are a group that is vulnerable to nutritional problems because they need diverse food intake for optimal growth and development. The purpose of this activity is to determine the difference in students' knowledge about balanced nutrition before and after being given education through my nutrition diary media at SDS IT ALWahdah Kendari in 2024. Data were collected through questionnaires distributed both before and after education, using the Diari Giziku book media. Students who will receive education are 35 students. The assessment results of the paired sample t-test test show the p-value of knowledge ($0.000 < \alpha (0.05)$), attitude ($0.000 < \alpha (0.05)$), and motivation ($0.000 < \alpha (0.05)$), meaning that there is a difference in knowledge before and after being given education through my nutrition diary media, therefore it can be concluded that my nutrition diary media is a medium that can increase students' understanding of balanced nutrition.*

Abstrak.

Masalah gizi ganda masih menjadi masalah utama di Indonesia, termasuk pada anak usia sekolah, yang dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Anak usia sekolah adalah kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena mereka membutuhkan asupan makanan beraneka ragam untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media diari giziku di SDS IT ALWahdah Kendari tahun 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan baik sebelum maupun sesudah edukasi, dengan menggunakan media buku Diari Giziku. Siswa yang akan mendapatkan edukasi sebanyak 35 siswa. Hasil penilaian dari Uji paired sample t-test menunjukkan nilai p-value pengetahuan ($0,000 < \alpha (0,05)$), sikap ($0,000 < \alpha (0,05)$), dan motivasi ($0,000 < \alpha (0,05)$), artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media diari giziku, oleh karna itu dapat disimpulkan bahwa media buku diari giziku adalah media yang bisa meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi seimbang, Media, Buku diari giziku, Siswa sekolah dasar

1. PENDAHULUAN

Seseorang dengan masalah gizi buruk disebabkan karena keadaan sosial, ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Masalah gizi biasanya dikarenakan kurangnya pengetahuan, pola makan tidak baik, faktor genetik, serta kurangnya melakukan aktifitas fisik (Tomasoa & Dese, 2021). Salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi adalah pengetahuan gizi. Pendidikan gizi dapat membantu seseorang menghindari kekurangan

gizi dan memperbaiki perilakunya untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Sikap dan perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik.

Menurut Amalia (2018) dalam alfi (2019) menyatakan bahwa pengetahuan gizi anak kelas 4 dan 5 sekolah dasar tergolong rendah, sehingga perlu adanya pemberian pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang sayur dan buah pada anak usia sekolah. Salah satu program perbaikan gizi yang biasa dilakukan yaitu melalui edukasi gizi. Upaya dalam pemberian edukasi gizi di sekolah memiliki beberapa keuntungan antara lain, anak usia sekolah (6-12 tahun) sudah mulai matang sesara seksual dan siap dalam belajar, memiliki pemikiran yang terbuka dan pengetahuan yang diterima dapat menjadi dasar bagi kebiasaan makannya. Sehingga pemberian edukasi gizi pada anak sekolah dasar merupakan langkah strategis dalam memperbaiki gizi karena secara langsung berkaitan dengan pencapaian SDM yang berkualitas (Depkes RI, 2005).

Data Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) 2018 menunjukkan status gizi pada anak umur 5-12 tahun sebagai berikut, prevalensi anemia untuk usia 5-14 tahun sebesar 26,8%, prevalensi pendek sebesar 23,6%, prevalensi gemuk sebesar 10,8% dan obesitas (sangat gemuk) sebesar 9,2 %, prevalensi kurus sebesar 9,2%. Di Kota Kendari sendiri prevalensi sangat kurus pada anak usia 5-12 tahun yaitu 2,8%, kurus 8,4%, dan gemuk 7,2% (Riskesdas 2018).

Data awal yang diambil langsung di salah satu puskesmas di Kota Kendari yaitu di Puskesmas Mokoau, diperoleh data status gizi dari 10 SD di sekitar wilayah Mokoau tahun 2023. Siswa yang banyak mengalami obesitas yaitu di SDS IT AL Wahdah Kendari sebanyak 3 orang, dan siswa yang memiliki status gizi yang baik sebanyak 79 orang. Maka dari itu peneliti memilih SDS IT Al Wahdah Kendari untuk dijadikan sebagai kelas percontohan untuk aplikasi pengukuran status gizi anak usia sekolah menggunakan media buku diari giziku.

Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan adalah alat yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa, atau dicium untuk memudahkan komunikasi dan penyebaran informasi. Ini karena media membuat pesan yang disampaikan lebih menarik dan dipahami oleh sasaran sehingga mereka dapat mempelajarinya dan mengambil tindakan yang lebih baik (Notoadmodjo, 2010). Media ini dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan cara mereka menyampaikan pesan kesehatan: media cetak, media elektronik, dan media papan. Media elektronik termasuk video dan slide, sedangkan media cetak termasuk buku, rubrik, foto, dan poster (Sulistiyani & Ramdani, 2020). Media yang digunakan pada penelitian ini adalah buku diari giziku.

Keberhasilan edukasi gizi dengan media buku diary ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul R, *et al.*, (2021) dalam hasil analisis saat pretest dan posttest terhadap nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha yang menggunakan uji wilxocon menunjukkan nilai signifikan ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang berarti ada perbedaan nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan media buku diary. Dalam penelitian Resta Yuningsih dan Ratih Kurniasari (2022) keberhasilan Edukasi Gizi melalui media komik dan ceramah ini dibuktikan bahwa ada peningkatan sebanyak 6,36 poin pada rerata skor pengetahuan kelompok perlakuan. Dan pada kelompok kontrol 3,79 poin. Rerata skor sikap pada kelompok perlakuan juga mengalami peningkatan sebesar 0,98 poin dan pada kelompok kontrol turun sebesar 1,82 poin. Kesimpulannya Edukasi Gizi melalui media komik dan ceramah berpengaruh pada kenaikan tingkat pengetahuan anak sekolah dasar terkait gizi seimbang. Edukasi Gizi melalui media komik juga berpengaruh terhadap peningkatan sikap anak sekolah dasar terkait gizi seimbang. Namun, edukasi gizi melalui media ceramah tidak berpengaruh terhadap peningkatan sikap anak sekolah dasar.

Dengan mempertimbangkan uraian diatas, maka peneliti melakukan pengabdian yang berjudul "Uji Coba Media Diari Giziku Pada Siswa Di SDS IT AL Wahdah Kota Kendari Tahun 2024".

2. METODE

Berikut metode pelaksanaan kegiatan dilakukan :

1. Edukasi dilakukan selama 28 hari atau 4 minggu, sebanyak 4 kali pertemuan. Pada minggu pertama responden di berikan *pre-test* pengetahuan,sikap, motivasi dan tindakan.
2. Pada minggu kedua, setelah diberikan *pre test* responden langsung diberikan edukasi gizi seimbang dengan media buku diari giziku, dan setelah penyampaian materi promotor kesehatan mengevaluasi kembali kepada responden.
3. Minggu ketiga, promotor kesehatan melakukan beberapa games seru sesuai isi materi yang ada dibuku diari giziku kepada responden.
4. Minggu keempat promotor kesehatan membagikan kembali pertanyaan *post-test* kepada responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden pada Siswa SDS IT AL Wahdah tahun 2024

No	Distribusi	Keterangan	Jumlah (n)	Percentase (%)
1	Umur	10 tahun	27	77,1
2		11 tahun	8	22,9
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	13	37,1
2		Perempuan	22	62,9
Total			35	100

Tabel 1 diatas menunjukkan distribusi umur responden dari 35 responden yang terbanyak berada pada responden berusia 10 tahun sebanyak 27 responden (77,1%) sedangkan responden dengan umur terendah berada pada umur 11 tahun sebanyak 8 responden (22,9). Sedangkan, untuk distribusi jenis kelamin responden dari 35 responden antara laki-laki dan perempuan yang paling banyak adalah responden perempuan sebanyak 22 (62,9%) responden sedangkan responden laki-laki sebanyak 13 responden (37,1%).

Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Kategori	Mean (SD)	Min.	Max.	T	P-Value
Pengetahuan Siswa	Pre-test	6,34	1	10	5,955	0,000
	Post-test	7,20	2	10		
Sikap Siswa	Pre-test	26,09	18	40	15,518	0,000
	Post-test	26,71	18	38		
Motivasi Siswa	Pre-test	6,37	0	10	14,360	0,000
	Post-test	7,09	2	10		
Tindakan Siswa	Pre-test	27,17	16	38	38,995	0,000
	Post-test	27,26	13	36		

Pada variabel pengetahuan, hasil uji *Paired Sample T-Test* terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi intervensi rata-rata pengetahuan responden 6,34 yaitu banyak responden yang hanya mampu menjawab dengan 6 butir soal dengan benar. Setelah diberikan intervensi rata-rata pengetahuan responden bertambah menjadi 7 butir soal dengan benar. Uji statistik menunjukkan nilai *p-value* ($0,000 < \alpha (0,05)$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan sesudah diberikan Buku Diari Giziku terhadap anak kelas V di SDS IT AL Wahdah Kendari tahun 2024.

Pada variabel sikap siswa, hasil uji *Paired Sample T-Test* terhadap sikap responden sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi intervensi rata-rata sikap responden 26,09 Setelah diberikan intervensi rata-rata sikap responden bertambah menjadi 26,71. Uji statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 15,518 dengan nilai *p-value* ($0,000 < \alpha (0,05)$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh sikap sesudah diberikan Buku Diari Giziku terhadap anak kelas V di SDS IT AL Wahdah Kendari tahun 2024.

Pada variabel motivasi, hasil uji *Paired Sample T-Test* terhadap motivasi responden sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi intervensi rata-rata motivasi responden 6,37 Setelah diberikan intervensi rata-rata motivasi responden bertambah menjadi 7,09. Uji statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 14,360 dengan nilai *p-value* (0,000) < *alpha* (0,05), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh motivasi sesudah diberikan Buku Diari Giziku terhadap anak kelas V di SDS IT AL Wahdah Kendari tahun 2024.

Pada variabel tindakan, hasil uji *Paired Sample T-Test* terhadap tindakan responden sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi intervensi rata-rata tindakan responden 27,17 Setelah diberikan intervensi rata-rata tindakan responden bertambah menjadi 27,26. Uji statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 38,995 dengan nilai *p-value* (0,000) < *alpha* (0,05), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tindakan sesudah diberikan Buku Diari Giziku terhadap anak kelas V di SDS IT AL Wahdah Kendari tahun 2024.



Gambar 1. Desain Buku Diari Giziku



Gambar 2. Pemberian Pretest



Gambar 3. Pemberian Pengabdian Melalui media Diari Giziku



Gambar 4. Pemberian Posttest

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan, sikap, motivasi, dan tindakan siswa/siswi tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media buku diari giziku di SDS IT AL Wahdah Kendari. Edukasi ini menyebabkan peningkatan pengetahuan, sikap, motivasi, dan tindakan siswa/siswi mengenai gizi seimbang setelah intervensi buku diari giziku.

Diadakan edukasi gizi seimbang secara berkala dan konsisten melalui program UKS. Program ini dapat memberikan motivasi yang tinggi kepada siswa untuk berperilaku sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Dengan demikian, diharapkan siswa sekolah dasar mampu menerapkan pola makan gizi seimbang baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel dan dapat mempertimbangkan bagaimana keterlibatan keluarga, khususnya orang tua, dalam mendukung penerapan perilaku gizi seimbang di rumah. Melibatkan orang tua dalam edukasi gizi dapat menjadi faktor penting dalam memperkuat perilaku gizi seimbang anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan pengabdian ini tidak lepas dari dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak di SD IT Al Wahdah Kendari, termasuk kepala sekolah, para guru, staf, serta siswa, yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan pengabdian yang dilakukan. Partisipasi dan antusias mereka menjadi salah satu faktor utama keberhasilan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih yang mendalam juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan selama proses pengabdian berlangsung. Arahan yang diberikan sangat membantu dalam memastikan kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

Tak lupa, terima kasih juga kami haturkan kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dan komitmen dalam pelaksanaan pengabdian ini. Dukungan, kerja sama, serta ide-ide kreatif dari teman-teman sangat berkontribusi dalam menyukseskan setiap tahap kegiatan.

Akhir kata, kami menyadari bahwa keberhasilan ini adalah hasil dari sinergi yang baik antara seluruh pihak yang terlibat. Semoga kerja sama yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut di masa depan, demi memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Fitryadi, A., & Asna, A. F. (2019). Pengaruh edukasi gizi melalui media buku cerita terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak kelas 5 SDIT Thariq Bin Ziyad tahun 2019. *Viva Medika*, 13(02), 152-168.

Nurul Rizqa, N. R., Desi, D., & Suaebah, S. (2021). Pengaruh edukasi gizi media buku diary terhadap pengetahuan dan pola konsumsi sarapan pada anak sekolah. *Pontianak Nutrition Journal*, 4(1), 66-71.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses Agustus 2018.

Sulistiyani, A. R. M. L., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet tentang penanganan tersedak pada anak terhadap tingkat pengetahuan kader posyandu di desa Karangsari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1), 11-25.

Tomasoa, V. A., & Dese, D. C. (2021). Hubungan asupan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 105–113.

Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *Hearty*, 10(1), 1-7.