

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG MAKANAN SEHAT DI PANTI ASUHAN KEMULIAAN PASIR PUTIH PEKANBARU

DWI ELKA FITRI, LINCE KARTIKA JELITA LAIA
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pekanbaru Medical Center
nersiwiek@gmail.com

Abstract: *The food consumed by school children greatly affects their physical development. Lack of consuming healthy food in school-age children can cause disease or impaired growth and development in later life. So the strategy is to provide education about healthy food. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of health education with the snake and ladder method on the knowledge of school-age children about healthy food. Respondents in this study were 32 respondents. This study uses a pre-experimental research design in the form of a "pre-test and post-test with one group design" design. Based on the results of the Wilcoxon signed rank test, the p value of knowledge was 0.000 which was smaller than alpha ($P < 0.005$). Which shows a significant difference between knowledge before and after being given health education about knowledge of healthy food*

Keywords: *Health Education, Healthy Food, School Age Children, Knowledge, Snakes And Ladders*

Abstrak: Makanan yang di konsumsi oleh anak sekolah sangat mempengaruhi perkebangan fisiknya. Kekurangan mengkonsumsi makanan sehat pada anak usia sekolah dapat menimbulkan penyakit atau gangguan tumbuh kembangnya di kemudian hari. Sehingga strategi yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang makanan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ular tangga terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang makanan sehat. Responden pada penelitian ini adalah 32 responden. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen design* berupa rancangan "pre-test dan post-test with one grup design". Berdasarkan dari hasil uji *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *p value* pengetahuan 0,000 lebih kecil dari alpha ($P < 0,005$). Yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan makanan sehat.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Makanan Sehat, Anak Usia Sekolah, Pengetahuan, Ular Tangga

A. Pendahuluan

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, dengan data Kementerian kesehatan (2013) menunjukkan bahwa status gizi umur 5-12 tahun di Indonesia yaitu prevalensi kurus (wasting) 11,2% terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus sedangkan masalah kecenderungan prevalensi pendek (stunting) sebesar 30,7% di antaranya 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek, sedangkan pada tingkat provinsi masalahnya juga relatif sama. Pada saat ini banyaknya makanan *junkfood* dan instan yang lebih disukai oleh anak-anak. Jadi ini bisa menjadikan anak sulit untuk mengenal atau diperkenalkan pada makanan sehat yang memiliki gizi dan vitamin. Berdasarkan data Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional / Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2018 mencatat ada 9 juta anak di Indonesia yang mengalami stunting (Dinar Nur Inten, 2019).

Pengetahuan tentang makanan sehat pada anak sekolah bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor lingkungan, peranan orang tua, guru bahkan orang-orang sekitar akan mempengaruhi tingkat pengetahuan anak. Selain hal itu juga akan berperan terhadap sikap serta perilakunya. Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimen design berupa rancangan "pretest-posttest". With one group design*. Pada penelitian ini yang menjadi populasi subjek penelitian adalah anak usia sekolah 6-12 tahun di panti asuhan kemuliaan pasir putih pekanbaru. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yang memenuhi kriteria inklusi (Arikunto, 2012). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Menggunakan pengujian *wilcoxon signed rank test* dengan membandingkan pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ular tangga terhadap pengetahuan anak usia sekolah di panti asuhan kemuliaan pasir putih. Karena, data dalam penelitian ini adalah non parametrik yang memiliki skala ukur ordinal. Analisa bivariat ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang makanan sehat. Hasil penelitian ini dikatakan berpengaruh apabila menunjukkan hasil nilai $p\text{-value} \leq 0,005$ dan tidak berpengaruh apabila $p\text{-value} \geq 0,005$.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan pada BAB IV, maka pada BAB ini akan disajikan pembahasan dari analisa univariat dan bivariat. Analisa data univariat digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan usia serta pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) dilakukan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat. Sedangkan analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang makanan sehat terhadap pengetahuan anak usia sekolah.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Oskida M (2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai skor pengetahuan siswa sebelum intervensi sebagian besar dengan kategori sedang, dan sesudah intervensi sebagian besar dengan kategori tinggi.

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan merupakan semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmojo, 2014). Asumsi peneliti dalam penelitian ini yaitu usia seseorang mempengaruhi pengetahuan dan pola pikir seseorang

Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin meningkat untuk menerima informasi dalam segala jenis media tulis, gambar maupun media lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 32 responden dengan cara mengisi kuesioner sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat. Penelitian dilakukan selama 25 hari kurang lebih 3 minggu dengan pertemuan 3 kali. Pertemuan yang pertama dilakukan untuk mengisi kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan pendidikan kesehatan, kemudian pemberian materi edukasi pertemuan pertama setelah itu dilakukan pengisian kuesioner pengetahuan tentang makanan sehat. Pada pertemuan yang kedua dan ketiga pengisian ulang tentang data responden yang terdiri dari nama, umur dan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon signed ranks test* di dapatkan adanya pengaruh signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dimana $p\text{ value pengetahuan} = ,000$ lebih kecil dari pada nilai $\alpha P (0,005)$. Didapatkan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat. Makanan sehat merupakan makanan yang kaya akan nutrisi yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Makan sehat bertujuan agar tubuh merasa nyaman, punya lebih banyak energi untuk beraktivitas serta terhindar dari penyakit. Jika seseorang menyantap makanan yang kaya nutrisi dengan benar dan seimbang, maka seseorang tidak harus melakukan diet untuk mengurangi atau menambah berat badan, karena tubuh akan menyesuaikan diri pada berat yang paling ideal. Semua itu dapat

dicapai dengan mempelajari jenis-jenis makanan sehat dan mengkonsumsinya dengan cara yang tepat (Oetoro, Parengkuam, & Parengkuam, 2012).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan responden terbanyak pada usia 12 tahun sebanyak 11 responden (34,4%) dengan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 18 responden (56,3 %). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa secara umum responden di penelitian ini memiliki pengetahuan kurang sebanyak 8 (25%) responden dan cukup sebanyak 24 (75%) sebelum (*Pre-test*) dilakukan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dengan jumlah 32 responden. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa secara umum responden di penelitian ini memiliki pengetahuan baik setelah (*Post-test*) dilakukan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dengan jumlah 32 responden (100,0%). Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon signed ranks test* didapatkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat di mana *p value pengetahuan* = ,000 lebih kecil dari pada nilai alpha ($p \leq 0,005$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat terhadap pengetahuan anak usia sekolah.

Daftar Pustaka

- Amalia, Frizka Rizqi (2019) *Pengembangan Pop-Up Book Sebagai Upaya Mengenalkan Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 2 Berkoh*. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Ariani, ayu putri 2017. *Ilmu gizi di lengkapi dengan standar penilaian status gizi dan daftar komposisi bahan makanan*, Yogyakarta
- Astuti nur inten 2019. *Dampak penyuluhan jajan sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar di madrasah ibtidaiyah al- fitrah kampung nelayan oesapa kupang*. Jurnal kesehatan, vol.3, no.3
- Auliana, R. (2012). *Gizi Seimbang Untuk Anak*. Diakses tanggal 01 November 2017
- Daniel, Rusilanti (2014). *Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Kebiasaan Jajan Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian, edisi 06.
- Dr. Sayoga, M. Sc. 2015. *Pendidikan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Fikawati, sandra. 2017. *Gizi anak/remaja*. Depok: Rajawali Golchai, B, et. al. 2012. *Snakes and ladders: A New Method For Increasing Of Medical Students Excitement*. *Brocedia- Social And Behavioral Sciences*, 47, 2089-2092.
- Handayani, irma. Et al 2018. *Pengaruh penyuluhan dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa MTs-S Almaran kecamatan hamparan perak*. Jurnal kesehatan. Vol. 3, issue.1, hal. 115-123.
- Hasdinah, et al (2015). Buku ajar: *Dasar Dasar Riset Keperawatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Hidayat, A. Aziz, Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kemendiknas Kesehatan Republik Indonesia.(2017). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnia. R. 2012 *Konsepsi bermain dalam menumbuhkan kreativitas pada usia dini*, 1(1), 77-85.
- Kurniasih. (2012). *Persepsi Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Duren Sawit, Jakarta Timur*. Universitas Indonesia.