

PENGARUH MEDIA LEMBAR BALIK *POP-UP* TERHADAP PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH SISWA SD NEGERI CEBONGAN

Oleh :

Waryana¹⁾, Yonathan Kristian Yuan Putra²⁾, Agus Wijanarka³⁾

^{1,3} Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

¹email: waryana60@yahoo.com

²email: yuanputra320@gmail.com

³email: agus.wijanarka@poltekkesjogja.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 14 Mei 2024

Revisi, 7 September 2024

Diterima, 9 Agustus 2024

Publish, 15 September 2024

Kata Kunci :

Siswa Sekolah Dasar,
Pengetahuan Sayur dan Buah,
Media Flip Sheet Pop-Up,
Media Flipchart.

ABSTRAK

Rendahnya pengetahuan gizi tentang sayur dan buah pada siswa sekolah dasar masih menjadi penyebab utama masalah gizi pada anak. Salah satu bentuk edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang buah dan sayur adalah dengan melakukan edukasi sejak usia sekolah dasar. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media lembar balik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media pop-up lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest and posttest with control group design. Subjek penelitian adalah 61 siswa kelas V sekolah dasar dengan rincian 33 siswa kelas V SD N Cebongan dan 28 siswa kelas V SD N Sendangadi 1. Kuesioner digunakan untuk menilai pengetahuan berdasarkan pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada kelompok pop-up flip sheet back adalah 90,61 sedangkan pada kelompok flip sheet back adalah 82,85. Terdapat perbedaan nilai posttest antara edukasi menggunakan media pop-up flip sheet dan flip sheet back dalam meningkatkan pengetahuan sayur dan buah siswa SD. Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara edukasi menggunakan media pop-up lembar balik dan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Yonathan Kristian Yuan Putra

Afiliasi: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Email: yuanputra320@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar, adalah usia yang gemar dalam memilih jajanan sembarangan. Survey BPOM juga membuktikan bahwa 45% jajanan sekolah merupakan makanan jajanan yang berbahaya. Anak – anak pada umumnya belum memiliki sifat kritis dan hati – hati dalam memilih makanan.

Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa pada anak sekolah dasar usia ≥ 10 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2007 ke 2013 pada pola konsumsi makanan beresiko. Pola konsumsi makanan beresiko antara lain kebiasaan

mengonsumsi penyedap, makanan/minuman manis, dan makanan berlemak adalah perilaku makan yang beresiko menyebabkan penyakit degeneratif. D.I.Yogyakarta menjadi salah satu dari lima provinsi dengan proporsi tertinggi yang memiliki pola makan beresiko. Proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun yang mengonsumsi ≥ 1 kali dalam sehari paling banyak konsumsi bumbu penyedap (77,8%), diikuti makanan dan minuman manis (69,2%), dan makanan berlemak (50,7%). Satu dari sepuluh penduduk mengonsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari. Proporsi ini meningkat dari hasil Riskesdas tahun 2007 sebelumnya.

Pola makan yang salah ini merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Masalah kekurangan gizi (undernutrition) termasuk pendek (stunting), KEP, kurus, dan sangat kurus. Masalah kelebihan gizi (overnutrition), termasuk kegemukan/ obesitas. Masalah gizi pada usia anak sekolah bermacam-macam, salah satunya adalah KVA atau Kekurangan Vitamin A yang disebabkan karena kurangnya konsumsi vitamin yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi KVA adalah dapat dengan meningkatkan konsumsi vitamin dengan cara menambah konsumsi buah dan sayuran.

Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anak-anak berusia ≥ 10 tahun di DIY yang kurang konsumsi sayuran dan buah sebesar 84%.³ Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat memengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti.

Masih sangat rendahnya konsumsi sayur dan buah di masyarakat, diperlukan adanya kampanye “Makan Sayur dan Buah” dalam upaya mencapai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak usia sekolah dan remaja sebagai penerus bangsa.

Sebanyak 52,7% anak SD mempunyai pengetahuan gizi masih kurang. Salah satu penyebab malnutrisi pada anak adalah rendahnya pengetahuan gizi pada anak-anak. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan gizi adalah melalui pendidikan gizi. Upaya pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan masyarakat karena siswa sekolah diharapkan dapat menjadi jembatan bagi guru dalam menjangkau orangtua.

Pendidikan gizi atau lebih dikenal dengan kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, 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 Pedoman Gizi Seimbang. Salah satu bentuk KIE dalam bidang gizi adalah kegiatan penyuluhan.

Penyuluhan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin, pendidikan gizi dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet pada anak sekolah. Usia yang sesuai untuk diberikan penyuluhan gizi adalah usia 11 tahun karena pada usia tersebut anak berada dalam operasional formal,

yaitu mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Mei 2018 yang dilakukan pada 26 siswa usia 11-12 tahun di Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman menyatakan bahwa dalam sehari hanya mengkonsumsi sayur dan buah 1-2 kali. Rekomendasi konsumsi sayur buah menurut WHO 2003 adalah 400gram atau setara dengan 5 porsi per hari untuk semua kelompok usia. Tidak sedikit siswa sekolah dasar yang masih memiliki pemahaman yang salah mengenai manfaat sayur dan buah. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan mengenai sayur dan buah melalui kegiatan penyuluhan gizi khususnya tentang sayur dan buah untuk anak sekolah dasar. Banyak alat dan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, kewaspadaan dan perilaku makan anak. Media yang tepat akan menimbulkan semangat belajar sendiri sesuai dengan minat dan kemampuannya. Media harus dibuat dengan tidak mengesampingkan syarat media yang baik dan benar, agar informasi dapat diterima sesuai dengan keinginan penyampai pesan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment*. Kelompok perlakuan yaitu siswa kelas V SD N Cebongan dan SD N Sendangadi 1. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest without control group design*. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N Cebongan dan SD N Sendangadi 1 sejumlah 61 siswa.

Data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yang diperoleh secara langsung dari subjek yang meliputi data identitas responden, data hasil kuesioner pengetahuan sayur dan buah. Sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum dan karakteristik sekolah. Sebelum melakukan pengambilan data primer, peneliti meminta kesediaan subjek untuk menjadi responden dalam penelitian dengan menjelaskan tujuan dan manfaat dari penelitian serta akan dijaga kerahasiannya dari penelitian dan menandatangani *Informed Consent* sebagai tanda bahwa subjek bersedia menjadi responden penelitian.

Analisis data dilakukan secara analisis bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample Test* dan *Independent Sample Test*. Variabel yang akan dianalisis secara bivariat meliputi data skor pengetahuan setelah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Nilai Rata-rata Pengetahuan Kelompok Lembar Balik dan Lembar Balik *Pop-up*

Media	Pretest	Posttest	p
-------	---------	----------	---

Lembar Balik	73.03	90.61	0.001
Pop-up	65.35	82.86	0.001
Lembar Balik			

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa nilai signifikansi kedua kelompok baik kelompok lembar balik atau lembar balik pop-up adalah sebesar $0.001 < 0.05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pemberian penyuluhan dengan media lembar balik pop-up dan lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang sayuran.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Pengetahuan Kelompok Lembar Balik dan Lembar Balik *Pop-up*

Kelompok	Rata-rata		Selisih
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	
Lembar balik <i>Pop-up</i>	73.03	90.61	17.58
Lembar Balik	65.36	82.85	17.49
Selisih	7.67	7.76	

Berdasarkan Tabel 2. diketahui pada kelompok lembar balik pop-up rata – rata nilai posttestnya adalah 90.61 dengan rata – rata nilai pretest adalah 73.03. Sedangkan untuk kelompok lembar balik rata – rata nilai pretest adalah 65.36 dan 82.85 untuk rata – rata nilai posttest. Nilai beda (delta) pretest kelompok lembar balik pop-up dan lembar balik adalah 7.67, sedangkan untuk nilai beda kelompok posttest adalah 7.76. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai pada hasil pretest dan posttest kedua kelompok. Untuk nilai selisih posttest – pretest kelompok lembar balik pop-up adalah 17.58 sedangkan untuk kelompok lembar balik adalah 17.49.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan memberikan penyuluhan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok penyuluhan tentang sayur dan buah dengan media lembar balik *Pop-up* yang dilaksanakan di SD N Cebongan dengan jumlah sampel 33 siswa dan kelompok penyuluhan dengan media lembar balik yang dilaksanakan di SD N Sendangadi 1 dengan jumlah 28 siswa.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah pada subjek penelitian menggunakan instrumen dalam bentuk kuisioner yang berisi soal yang berjumlah 20 soal, menggunakan lembar balik *pop-up* dan lembar balik biasa sebagai media atau alat bantu dalam penyampaian informasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Berdasarkan hasil uji sample bebas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai

yang bermakna pada kedua kelompok baik kelompok penyuluhan menggunakan media lembar balik pop-up atau lembar balik jika dilihat dari nilai hasil posttest atau pengetahuan setelah penyuluhan. Kedua kelompok memiliki nilai rata – rata posttest yang hampir sama atau tidak berbeda secara signifikan.

Jika ditinjau dari perubahan nilai sebelum dan sesudah penyuluhan (pretest dan posttest) , kedua kelompok mengalami kenaikan nilai yang signifikan. Hal ini menunjukkan, bahwa kedua media memiliki daya tarik yang sama bagi sasaran penyuluhan karena dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dengan penyampaian yang menarik. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji sampel berpasangan pretest - posttest, yang menunjukkan bahwa kedua media baik media lembar balik pop-up maupun media lembar balik memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan sasaran melalui penyuluhan.

Pada saat penyuluhan dilakukan, subjek memang antusias dan terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan dan memiliki rasa penasaran terhadap media yang digunakan. Media penyuluhan yang digunakan adalah media lembar balik pop-up dan media lembar balik.

Media penyuluhan lembar balik adalah media yang digunakan sebagai alat bantu dalam penyuluhan dengan metode penuturan atau penjelasan secara lisan dengan bercerita sesuai materi dalam lembar balik. Media lembar balik biasa dibuat secara manual dengan mengacu pada materi dan SAP yang sudah dibuat. Dimana media berfungsi sebagai alat untuk meragakan dan atau menjelaskan uraian yang disampaikan secara lisan oleh penyuluh guna membantu proses belajar penerima manfaat penyuluhan agar materi penyuluhan lebih mudah diterima dan dipahami oleh penerima manfaat penyuluhan yang bersangkutan²⁰.

Media lembar balik *pop-up* adalah pengembangan dari media lembar balik. *Pop-up* adalah sebuah buku yang menampilkan potensi untuk bergerak dan interaksinya melalui penggunaan kertas sebagai bahan lipatan, gulungan, bentuk, roda atau putarannya. Sedangkan menurut Joko Muktiono, *Pop-up* book adalah sebuah buku yang memiliki tampilan gambar yang bisa ditegakkan serta membentuk obyek - obyek yang indah dan dapat bergerak atau memberi efek yang menakjubkan. Lembar balik *Pop-up* juga dibuat lebih menarik dengan variasi penyajian materi, tidak banyak berisi tulisan tetapi dilengkapi dengan gambar/kartun animasi yang disesuaikan dengan tujuan pendidikan serta memperhatikan penggunaan warna²¹.

Media lembar balik *Pop-up* didukung oleh adanya gambar yang berwarna-warni serta memiliki dimensi sehingga visualisasi cerita lebih menarik, hal ini membuat siswa lebih menaruh perhatian dan menimbulkan kesan ketika proses penyuluhan. Dengan demikian siswa akan lebih mudah mengingat apa yang dilihatnya.

Lembar balik pop-up sangat menarik dimata anak-anak karena dengan media tersebut mereka ikut terjun memperagakan atau menggerakkan bagian-bagian pop-up untuk melihat isi materi yang disampaikan. Anak-anak sangat antusias untuk ikut serta dalam penyuluhan karena media yang digunakan memiliki macam – macam warna dengan bentuk yang menarik dan mengejutkan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang sayur dan buah pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur mengalami peningkatan.

b. Saran

Bagi sekolah dan jurusan gizi dapat memanfaatkan media lembar balik pop-up tentang sayur dan buah sebagai media penyuluhan dalam kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi dan sebagai referensi penelitian untuk peneliti berikutnya terkait media pembelajaran.

5. REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
- Agus, Riyanto dan Budiman. Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. 2013.
- Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2004.
- Arief S Sadiman,R. Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya. Jakarta:Pustekkom Diknas. 2009.
- Arisman, MB. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC. 2009.
- Astawan, M. Khasiat Warna-warni Makanan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2008.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Sistem Keamanan Pangan Terpadu, Jakarta. 2009.
- Duludu, Ummysalam A.T.A. 2017. Buku Ajar Kurikulum Bahan dan Media Pembelajaran PLS. Yogyakarta:Deepublish.
- Dzuanda. Design *Pop-up* Child Book Puppet Figure Series Gatotkaca. Jurnal Library ITS Undergraduated (online). digilib.its.ac.id/ITS-Undergraduated-3100009035043/5380. Diakses pada 18 April 2019.
- Effendi F dan Makhfudli. 2009.Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta: EGC.
- Faricha, Lailatul. Health Education Mempengaruhi Pengetahuan Siswa SD Kelas IV-V Tentang Makanan Bergizi Seimbang. Vol 7(02). UNUSA. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2014.
- Ferwanda. Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur Dan Buah. Open Access Under CC BY. 2017
- Gunarsa, Singgih. Dasar dan Teori Perkembangan Anak. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia. 2002.
- Hamida, Khaeruna. Penyuluhan Gizi Dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajan. Vol8(01). Universitas Muhamadiyah Surakarta. KEMAS. 2012.
- Hermina. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjur Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Vol 44(3): 205-218. Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat. Buletin Penelitian Kesehatan. 2016.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia di kbbi.kemdikbud.go.id. Diakses 15 Juli 2018
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2014.
- Maulana, Heri DJ. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Mohammad, A. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. Vol 10(1): 71-76. IPB. Jurnal Gizi Pangan. 2015.
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2007. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmojo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2003. Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rahmawati, Nila. Pengaruh media pop-up book terhadap penguasaan kosakata anak usia 5-6 tahun di TK Putera Harapan. Universitas Negeri Surabaya. JPGSD.
- Riskesdas. Riset Kesehatan dasar 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2013.
- Riyanti, Dwi. 2015. Peningkatan Keterampilan Berbicara Melalui Penggunaan Media *Pop-up* Pada Siswa Kelas II SD N Widoro Kecamatan Pengasih. Universitas Negeri Yogyakarta.PGSD.
- Rosyadi, MA. 2013. Penggunaan Media Papan Lembar Balik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menulis Karangan Sederhana Di

- Sekolah Dasar. Vol 01(02):0-216. Universitas Negeri Surabaya. JPGSD.
- Soekirman. Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: Primamedia Pustaka. 2006.
- Suhardjo dkk. Pangan, Gizi, dan Pertanian. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia(ui-press). 2009.
- Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Petunjuk Laboratorium Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. PAU-IPB: Bogor. 2003.
- Supriasa, I Dewa N. 2014. Pendidikan dan Komunikasi Gizi. Jakarta: EGC.
- Susilowati. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bandung : PT Refika Aditama. 2016.
- Trianasari, Septi dan Herawati. Media Papan Petak PGS dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. Vol 20(2): 61-66. POltekkes Kemenkes Yogyakarta: Nutrisia. 2018.
- Waryana. 2016. Promosi Kesehatan, Penyuluhan, dan Pemberdayaan Masyarakat. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Winarto. Memanfaatkan Tanaman Sayur untuk Mengatasi Aneka Penyakit. Tangerang: PT. Agromedia Pustaka. 2004.
- Wong D., Eaton, Wilson D, Winkelstein M., Schwartz P. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 6 Volume 2. Jakarta: ECG; 2009.