



LITERASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN BUKU SAKU GUNA MENINGKATKAN PENGETAHUAN

NUTRITIONAL LITERATION USING POCKET BOOKS TO IMPROVE KNOWLEDGE

Metty^{1*}, Inayah², Paulus Indro Wahyono³

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

²Fakultas Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

³Fakultas Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

¹mettyiskandar@gmail.com, ²rey_nay77@yahoo.co.id, ³paulusindro@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Berdasarkan pengukuran status gizi pada 212 dari siswa kelas 3 dan 4 masing-masing tiga kelas dan kelas 5 terdiri dari dua kelas, didapatkan bahwa sebesar 62 siswa didik mengalami masalah gizi mulai dari kurus, gemuk, dan obesitas. Masalah gizi yang paling banyak adalah gemuk mencapai 30 siswa, kemudian diikuti oleh obesitas 22 siswa. Bentuk usaha promotif dan preventif untuk masalah-masalah tersebut yaitu perlu dilakukan literasi dengan memberikan materi mengenai gizi seimbang yang mengacu pada empat pilar gizi seimbang. Untuk mengetahui pengaruh literasi terhadap pengetahuan siswa SD Muhammadiyah Mertosanan dengan menggunakan buku saku. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi secara pre dan post yang berisi 35 pernyataan kepada 26 siswa melalui google form. Literasi dilakukan dengan memberikan bahan bacaan berupa buku saku, edukasi, dan diskusi. Sebelum pelaksanaan kegiatan siswa diminta untuk membaca buku saku dan kemudian akan didiskusikan pada saat pertemuan. *Wilcoxon signed rank test* digunakan untuk mengetahui pengaruh literasi terhadap pengetahuan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,016, dan juga sebagian besar siswa (96,2%) berpengetahuan baik setelah literasi dilakukan. Literasi menggunakan buku saku dapat berpengaruh terhadap pengetahuan siswa.

Kata kunci : Literasi, Pengetahuan, Buku saku

Abstract

Based on the measurement of nutritional status in 212 of the students in grade 3 and 4 students each three classes and class 5 consisting of two classes, it was found that 62 students had nutritional problems ranging from thin, fat, and obesity. Most of 30 students are fat, and 22 students are obese. The form of promotional and preventive efforts to address these problems is that literacy is needed by providing material on balanced nutrition which refers to the four pillars of balanced nutrition. Literacy on students' knowledge by using pocket books. Knowledge assessment was carried out using a pre and post test nutritional knowledge questionnaire containing 35 statements to 26 students via google form. Literacy is carried out by providing reading material in the form of pocket books, education, and discussions. Before the implementation of activities students are asked to read pocket books and then it will be discussed at the meeting. Wilcoxon signed rank test was used to determine the effect of literacy on knowledge. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.016, and most of the students (96.2%) had good knowledge after literacy was done. Literacy using pocket books can affect students knowledge.

Keywords: Literation, Knowledge, Pocket books



1. PENDAHULUAN

Persentase keluarga yang menerapkan perilaku bersih dan sehat pada tahun 2019 menurun dibandingkan 2018 [1]. Proporsi konsumsi sayur/buah pada anak usia sekolah 5- 19 tahun di DIY masih rendah yaitu hanya 1-2 porsi perhari dalam seminggu. Selain itu mengonsumsi makanan atau minuman manis, konsumsi makanan asin/mengandung garam tinggi ≥ 1 kali/hari [2]. Anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang membutuhkan gizi yang baik dalam mewujudkan manusia yang berkualitas [3].

Kemampuan membaca siswa di Indonesia masih rendah dari negara-negara Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Perilaku membaca dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Untuk menumbuhkan budaya literasi di sekolah maka diselenggarakan program Gerakan Literasi Sekolah (GLS) [4]. Minat baca yang meningkat dapat meningkatkan juga pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat membentuk perilaku. Pengetahuan gizi yang tidak baik memiliki hubungan dengan perilaku yang negatif dalam pemilihan jajanan sehat [5].

Berdasarkan pengukuran siswa kelas 3, 4, dan 5 berstatus normal (71%), kurus (5%), gemuk (14%), dan 10 % obesitas. Hasil pengamatan jajanan yang di jual di kantin SD Muhammadiyah mengandung banyak natrium dan lemak.

Literasi dilakukan pada siswa SD Muhammadiyah Mertosanan. Pelaksanaan terbagi menjadi dua pertemuan yang dilaksanakan setiap seminggu sekali selama 2 minggu melalui zoom dengan durasi pertemuan 90 menit sebelum pre dan post test dilakukan. Materi yang disampaikan adalah pengukuran antropometri dan empat prinsip gizi seimbang. Berdasarkan pengamatan sebagian besar siswa belum menerapkan pemantauan berat badan sendiri, hal ini terlihat dari ketidaktahuan berat badan dan tinggi badan masing-masing siswa ketika ditanyakan.

Kegiatan bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi terhadap pengetahuan siswa. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi secara pre dan post yang berisi 35 pernyataan kepada 26 siswa melalui google form. Literasi dilakukan dengan memberikan bahan bacaan berupa buku saku, edukasi, dan diskusi. Sebelum pelaksanaan kegiatan siswa diminta untuk membaca buku saku dan kemudian akan didiskusikan pada saat pertemuan.

2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

2.1 Metodologi

Populasi kelas 3, 4, dan 5 sebanyak 212, dengan sampel yang seharusnya digunakan adalah 48 siswa berdasarkan perhitungan proportional kelas. Namun karena kendala jaringan dan mengundurkan diri pada saat pelaksanaan maka sampel yang diperoleh adalah 26 siswa yang ikut kegiatan hingga selesai. Pengumpulan data pengetahuan pre dan post test dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui google form ke siswa.

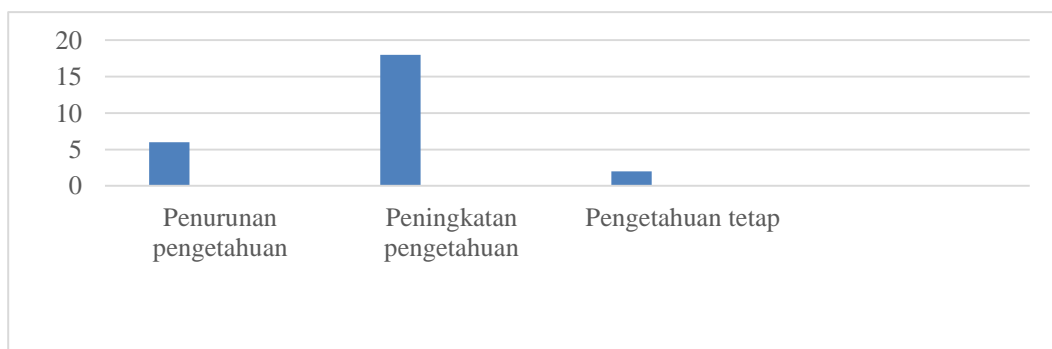
2.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil literasi yang dilakukan melalui penilaian terhadap pengetahuan gizi siswa maka diperoleh hasil berikut ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	24	92,3	25	96,2
Cukup	2	7,7	1	3,8
Total	26	100	26	100

Hasil (tabel 1), menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (24 siswa) memiliki pengetahuan gizi baik dengan nilai kategori 76%-100%, sedangkan 2 siswa memiliki pengetahuan cukup dengan nilai kategori 56%-75%. Setelah mendapatkan hasil pre test, mahasiswa diberikan buku saku. Pengambilan buku saku dilakukan di sekolah dan didistribusikan dengan bantuan guru. Hasil post test menunjukkan bahwa pengetahuan sebagian besar siswa (96,2%) dikatakan baik.



Gambar 1 Pengetahuan siswa setelah diberi literasi

Hasil menunjukkan bahwa terdapat 6 siswa dengan hasil pengetahuan setelah literasi lebih rendah daripada sebelum literasi, 18 siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik dari sebelum literasi, dan 2 siswa memiliki pengetahuan tetap sebelum dan setelah diberikan literasi.

Tabel 2 Pengaruh Literasi terhadap Pengetahuan Siswa

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Pengetahuan sebelum literasi	31 (26 -35)	0,016
Pengetahuan sesudah literasi	32 (25 – 35)	

Hasil uji Wilcoxon (tabel 2), menunjukkan bahwa ada pengaruh literasi terhadap pengetahuan siswa, dengan nilai tengah pengetahuan sebelum literasi adalah 31 dengan nilai minimum 26 serta pengetahuan sesudah literasi adalah 32 dengan nilai minimum 25.

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre test, sebagian besar (92,3%) siswa berpengetahuan baik dengan nilai 80%-100%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sudah baik. namun metode online memiliki kekurangan yaitu pengabdian tidak bisa memantau secara langsung pengisian kuesioner tersebut. Sinyal yang kurang baik juga menjadi salah satu kendala dalam koordinasi dan pengisian kuesioner, sehingga pengisian kuesioner memakan waktu selama 4 hari.



Hasil pre test menunjukkan bahwa dari 35 item pernyataan masih banyak siswa yang belum mengetahui jumlah pilar atau prinsip gizi seimbang, porsi konsumsi buah dalam sehari, dan konsumsi garam dalam sehari. Hal ini menjadi tugas pengabdian untuk lebih memberikan pemahaman kepada responden. Berdasarkan hasil post test menunjukkan 96,2% berpengetahuan baik dan ada peningkatan jumlah siswa yang menjawab benar tentang jumlah pilar gizi seimbang, jumlah porsi konsumsi buah dalam sehari, serta konsumsi garam dalam sehari.

Pengaruh literasi dengan menggunakan buku saku terhadap pengetahuan siswa ditunjukkan dari hasil uji Wilcoxon, dan diperoleh adanya pengaruh literasi terhadap pengetahuan. Bentuk pelaksanaan literasi pada kegiatan ini yaitu dengan meminta siswa membaca buku saku sebelumnya, hal ini bertujuan agar siswa terbiasa membaca sebelum jam edukasi, kemudian siswa dan pengabdian melakukan edukasi dan diskusi tentang isi materi dari buku saku. Kegiatan ini sejalan dengan program GLS yang dianjurkan oleh Kemendikbud yaitu membiasakan membaca sebelum pembelajaran dimulai, menyimak, maupun berbicara. Literasi yang berpedoman pada program GLS dapat meningkatkan minat baca pada anak Sekolah Dasar Negeri kelas 4-6 di Banjar Jawa [6].

Faktor yang dapat mendukung minat baca siswa salah satunya adalah buku-buku yang menarik [7]. Buku saku yang digunakan bukan hanya berisi kata-kata namun juga menampilkan gambar, dan mudah dibawa-bawa karena berukuran kecil (11 cm x 14 cm), sehingga dapat menarik siswa untuk dibaca dan dapat dibaca dimana saja. Penggunaan buku saku sebagai media pendidikan gizi lebih efektif dibandingkan leaflet [8]. Kelebihan menggunakan buku cerita bergambar juga dapat meningkatkan keterampilan berbahasa Indonesia yaitu melalui proses menyimak dan membaca serta dapat meningkatkan minat baca anak sekolah dasar [9]. Minat baca yang meningkat dapat meningkatkan hasil belajar IPS juga semakin tinggi, dengan kata lain bahwa minat baca dapat menambah pengetahuan siswa [10].

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Siswa sebagian besar (92,3%) memiliki pengetahuan baik berdasarkan hasil pre test dan post test (96,2%). Hasil juga menunjukkan ada pengaruh literasi terhadap pengetahuan siswa. Pengetahuan gizi siswa sudah baik, namun penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Peran pihak sekolah sangat diperlukan dalam memaksimalkan kegiatan literasi dan diskusi dalam pembelajaran sekolah, sehingga dapat meningkatkan minat baca siswa. Peran pihak sekolah diharapkan dalam menjaga konsistensi perilaku hidup bersih dan sehat siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinas Kesehatan Bantul. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul.
- [2] Riset Kesehatan Dasar, 2018. Laporan Provinsi DI Yogyakarta.
- [3] Dekpes RI. 2004. Profil Kesehatan Indonesia 2004. Jakarta.
- [4] Solihin, L., Pratiwi, I., Atmadiredja G., Utama B. 2020. Darurat Literasi Membaca di Kelas Awal: Tantangan Membangun SDM Berkualitas. Masyarakat Indonesia. 46:1.
- [5] Febryanto, M. A. B. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Di Mi Sulaimaniyah Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 1:2.
- [6] Tantri A.A.S, dan Deantara I.P.M. 2017. Keefektifan Budaya Literasi di SD N 3 Banjar Jawa untuk Meningkatkan Minat Baca. *Journal Of Education Research And Evaluation*. 1:4 204-209.



- [7] Utami, R.D., Wibowo, D.C., Susanti, Y. 2018. Analisis Minat Membaca Siswa Pada Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar Negeri 01 Belitang. *Jurnal Pendidikan Dasar PerKhasa*. 4:1.
- [8] Azadirachta F.L, dan Sumarmi S. 2017. Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar.
- [9] Faizah U. 2009. Keefektifan Cerita Bergambar untuk Pendidikan Nilai dan Keterampilan Berbahasa dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Cakrawala Pendidikan*. 3.
- [10] Murtiningsih, L. 2018. Pengaruh Minat Baca Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Kelas V Sd Se-Gugus Kusuma. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi* 40.