

Peningkatan Pengetahuan Siswa-Siswi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi Kesehatan Melalui Media Teka-Teki Silang Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 6 Di Mit X 2024

Elnida Raudhatul Jannah ¹, Hana Febriyanti ², Dieta Nurrika ³

^{1,3} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes
Banten

² Program Studi Keperawatan, STIKes Banten

e-mail: ¹ elnida.rj10@gmail.com, ² hfebriyanti47@gmail.com ³ dietanurrika@gmail.com

ABSTRAK

Anak-anak tingkat sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah (SD/MI) merupakan kelompok yang sangat berisiko mengalami masalah gizi. Adanya ketidakseimbangan asupan gizi dan kebutuhan nutrisi dapat menyebabkan masalah gizi ganda pada anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Dalam konteks pengajaran, media memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran adalah permainan teka-teki silang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan melalui media teka-teki silang tentang gizi seimbang pada siswa-siswi kelas 6 di MIT X 2024. Metode penelitian ini, eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *pretest-posttest with control grup design*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media teka-teki silang pada peningkatan pengetahuan siswa-siswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 66 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu 33 siswa kelompok perlakuan dan 33 siswa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, dengan alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi 46,52 dan sesudah intervensi 87,58. Hasil uji Mann-Whitney U p value < 0,05 ada pengaruh pengetahuan tentang gizi seimbang menggunakan media teka-teki silang. Penggunaan media teka-teki silang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa (N-Gain 76%).

Kata kunci: Gizi Seimbang, Pengetahuan, TTS

ABSTRACT

Children at primary school and madrasah ibtidaiyah (SD/MI) levels are a group that is very at risk of nutritional problems. An imbalance of nutritional intake and nutritional needs can cause multiple nutritional problems in children. One of the factors that affect a person's nutritional status is a lack of knowledge about balanced nutrition. In the context of teaching, media has an important role in achieving learning objectives. One of the media that can be utilized in the learning process is a crossword puzzle game. This study aims to determine the difference in knowledge before and after providing health education through crossword media about balanced nutrition for 6th grade students at MIT X 2024. This research method, quasi experiment with pretest-posttest with control group design.

The results showed that there was an effect of balanced nutrition education through crossword media on increasing students' knowledge. The sample in this study was 66 students divided into two groups, namely 33 students in the treatment group and 33 students in the control group. The sampling technique used was proportional random sampling, with data collection tools using a questionnaire. From the analysis conducted, the average value of knowledge before the intervention was 46.52 and after the intervention was 87.58. Mann-Whitney U test results p value

<0.05 there is an effect of knowledge about balanced nutrition using crossword media. The use of crossword media is effective for increasing student knowledge (N-Gain 76%).

Keywords: *Balanced Nutrition, Knowledge, TTS*

PENDAHULUAN

Memiliki Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dapat membantu suatu bangsa menjadi lebih mandiri dan tangguh. Mempertahankan kualitas SDM secara menyeluruh, harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan (Novemberni 2020). Langkah yang dapat diambil ialah dengan melakukan perbaikan dan peningkatan asupan gizi. Generasi penerus bangsa yakni anak-anak perlu untuk dijaga kualitasnya. Usia sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah (SD/MI) merupakan waktu di mana anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembang yang sangat pesat (Adiba et al., 2020). Anak-anak tingkat sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah (SD/MI) merupakan kelompok yang sangat berisiko mengalami masalah gizi. Adanya ketidakseimbangan asupan gizi dan kebutuhan nutrisi dapat menyebabkan masalah gizi ganda pada anak. yaitu kekurangan dan kelebihan gizi.

Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan penilaian status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun di Indonesia

berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa 2,4% diantaranya tergolong sangat kurus, 6,8% kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% termasuk dalam kategori obesitas. Sementara itu di wilayah Jawa Barat, presentase status gizi dengan indikator IMT/U untuk anak dalam kelompok usia yang sama tercatat 1,9% diantaranya masuk kategori sangat kurus, 5,2%, kurus, 11,2% gemuk, dan 9,6% tergolong obesitas (Tim Riskesdas, 2018)

Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Fitriyanti et al., 2021). Sekolah merupakan lingkungan yang efektif untuk memberikan pendidikan gizi guna meningkatkan kesehatan dan gizi anak-anak serta mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan (Adeoya et al., 2023). Edukasi gizi yang disampaikan kepada anak usia sekolah dapat dilakukan dengan berbagai macam metode atau media. Penggunaan permainan dalam edukasi kesehatan dianggap sebagai metode yang lebih menarik jika dibandingkan dengan

metode pengajaran konvensional. Melalui permainan, anak-anak diajak untuk berpikir dan merasa penasaran dengan cara yang menyenangkan.

Teka-teki silang (TTS) masuk kedalam kategori Alat Permainan Edukatif (APE). Dimana permainan ini efektif dalam melatih kemampuan berpikir, memperluas kosa kata, dan memancing daya ingat (Nina et al., 2019). Mengingat pentingnya pengetahuan gizi dalam mendukung kesehatan anak di sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah (SD/MI), maka peneliti berkeinginan untuk menganalisis Peningkatan pengetahuan siswa-siswi sebelum dan sesudah mereka mendapatkan edukasi kesehatan melalui media teka-teki silang yang berfokus mengenai gizi seimbang, khususnya pada siswa-siswi kelas 6 di MIT X 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan *pretest-posttest with control grup design*. Dimana kelompok perlakuan akan diberikan

intervensi yang menggabungkan permainan teka-teki silang, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini ialah, seluruh siswa kelas 6 yang terdaftar di MIT X yang berjumlah 87 anak. Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus pengujian hipotesis untuk dua rata-rata populasi (uji dua sisi) dan didapat jumlah sampel sebanyak 66 siswa. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok: 33 siswa kelompok kontrol dan 33 siswa kelompok perlakuan. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *Proportional Random Sampling* untuk melihat bahwa proporsi sampel mencerminkan populasi siswa di sekolah tersebut dari tiap kelas. Maka didapat hasil kelas 6A 24 siswa, 6B 22 siswa, dan 6C 20 siswa. Penentuan siswa yang akan dijadikan sampel di uji dengan metode *Simple Random Sampling*, yaitu dengan mengundi nama-nama dari daftar hadir siswa, hal ini bertujuan setiap siswa dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Kontrol (n=33)		Kelompok Perlakuan (n=33)	
	n	%	n	%
Responen				
Umur				
11 tahun	18	54,5%	14	42,4%
12 tahun	13	39,4%	15	45,5%
13 tahun	2	6,1%	4	12,1%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	18	54,5%	15	45,5%
Perempuan	15	45,5%	18	54,5%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol mayoritas berusia 11 tahun (54,5%) dan berjenis kelamin laki-laki (54,5%),

sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas berusia 12 tahun (45,5%) dan berjenis kelamin perempuan (54,5%).

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

Pengetahuan Gizi	Kontrol (n= 33)			Perlakuan (n= 33)		
	Mean±SD	Min	Max	Mean±SD	Min	Max
<i>Seimbang</i>						
<i>Pretest</i>	42,27±10,760	25	65	46,52±9,881	20	70
<i>Posttest</i>	48,18±8,083	30	65	87,58±8,850	65	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest pada kelompok kontrol sebesar 42,27 dengan nilai standar deviasi 10,760. Dan rata-rata posttest sebesar 48,18 dengan nilai standar deviasi 8,083. kelompok

perlakuan nilai rata-rata yang diperoleh dari pretest sebesar 46,52 dengan nilai standar deviasi sebesar 9,881. Dan nilai rata-rata posttest yang didapat sebesar 87,576 dengan standar deviasi 8,850.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas

Kolmogorov-smirnov	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Statistik	0,158	0,165	0,166	0,214
df	33	33	33	33
Sig	0,037	0,023	0,021	0,001

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan uji normalitas dengan hasil $p < 0,05$ yang bermakna data tidak berdistribusi normal,

maka pengujian selanjutnya dilakukan dengan analisis alternatif yaitu dengan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney.

Tabel 4. Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Pre-Post Kelompok Kontrol	Pre-Post Kelompok Perlakuan
n	33	33
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,020	0,000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji data pengetahuan terhadap gizi seimbang yang dilakukan dengan uji wilcoxon pada kelompok kontrol dan perlakuan

didapatkan hasil masing-masing 0,020 dan 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttests pada kedua kelompok ($p < 0,05$).

Tabel 5. uji Mann-Whitney U

Nilai	Pretest	Posttest
	Kelompok Kontrol dan perlakuan	Kelompok Kontrol dan perlakuan
Mann-whitney U	391	0,000
n	66	66
Asmp. Sig. (2-tailed)	0,047	0,000

Berdasarkan tabel 5 hasil pretest kedua kelompok memiliki nilai p value $0,047 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan. Begitu juga pada hasil posttest kedua kelompok

mendapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan yang berarti bahwa terdapat pengaruh penggunaan media teka-teki silang terhadap pengetahuan siswa.

Tabel 6. Efektivitas Penggunaan TTS

N Gain (%)	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan
Mean	6,97	76,23

Berdasarkan tabel 6 nilai rata-rata N-Gain pada kelompok perlakuan sebesar 76,23 atau 76%, hal tersebut bermakna bahwa media teka-teki silang menjadi media yang efektif digunakan sebagai penunjang dalam peningkatan pengetahuan gizi seimbang bagi siswa-siswi.

Uji Etik

Penelitian telah dilakukan uji etik oleh STIKes Banten dengan nomor : 081/KE/STIKBA/X/2024

PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan memberikan uji *pretest* kepada seluruh siswa-siswi kelas 6, tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan anak seputar gizi seimbang. Berdasarkan hasil yang telah didapat, diketahui bahwa selisih nilai rata-rata *pretest* dari kedua kelompok adalah 4,25, yaitu pada kelompok kontrol sebesar 42,27 dan pada kelompok perlakuan, sebesar 46,52. Menurut analisis peneliti, hal ini diartikan bahwa kemampuan awal siswa pada saat akan dilakukan penelitian adalah sama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Enggar Redyastuti et al, (2017) yang melakukan penelitian dengan pemberian komik mengenai gizi seimbang dan menunjukkan bahwa pada saat dilakukan *pretest* tidak selisih skor pengetahuan yang terlalu signifikan yaitu

dengan nilai selisih rata-rata *pretest* pengetahuan gizi siswa pada kelompok perlakuan dan kontrol sebesar 4,47, yaitu 82,58 poin *pretest* kelompok perlakuan dan 78,18 point *pretest* kelompok kontrol. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang pada anak bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kurangnya penyuluhan atau sosialisasi mengenai gizi seimbang itu sendiri (Arimurti, 2012).

Pada kelompok perlakuan diberikan intervensi edukasi gizi seimbang dengan melibatkan permainan teka-teki silang. Penggunaan metode crossword puzzle (TTS) sebagai alat pembelajaran dapat membantu siswa dalam menyimpan dan menyerap lebih banyak kosakata. Tantangan yang ada dalam metode ini dapat menimbulkan rasa penasaran serta melatih pengetahuan individu (Permana and Sintia 2021).

Berdasarkan tabel 2 terdapat peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil *posttest*. Pada kelompok perlakuan perubahan ini menunjukkan kenaikan yang signifikan. Mulai dari perolehan nilai minimum dari 20 menjadi 70, nilai maksimum dari 65 menjadi 100, dan nilai rata-rata dari 46,52 menjadi 87,58. Hal ini serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Putri et al. (2022) terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan intervensi dengan media teka-teki silang, yaitu dari 63,89

naik menjadi 75,74 (18,59%). Peningkatan pengetahuan ini dapat terjadi karena anak terlebih dahulu dilatih berpikir melalui teka-teki silang sebelum menerima materi edukasi. Ketertarikan siswa terhadap jawaban teka-teki tersebut membuat mereka lebih fokus pada penjelasan dan materi yang diberikan (Putri et al. 2022).

Penggunaan TTS untuk peningkatan pengetahuan siswa pada penelitian ini memiliki nilai N-Gain sebesar 76,23 atau 76%, dengan demikian, teka-teki silang dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Penerapan proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa akan memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa (Alifmalia et al. 2024).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan pengaruh edukasi gizi sebelum dan sesudah diberikan media teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah. Perbedaan tingkat pengetahuan pada skor rata-rata pretest kelompok kontrol dengan perlakuan sebesar 4,25 dan perbedaan pada skor rata-rata posttest sebesar 39,4.

SARAN

Setelah melihat proses pembelajaran dengan menggunakan media teka-teki silang yang dapat memberikan pengaruh positif dan menumbuhkan antusias siswa-siswi dalam mengikuti pembelajaran maka diharapkan metode ini bisa menjadi alternatif para guru

sebagai media pembelajaran di kegiatan KBM lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah MI X atas pemberian izin pelaksanaan pengambilan data awal dan data untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adeoya, Akindede Abimibayo et al. 2023. "Efektivitas Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Dalam Memilih Makanan Tengah Hari Di Sekolah Di." (November 2022): 3758–66.

Alifmalia, Syelin et al. 2024. "Penggunaan Metode Ceramah Dengan Media Using the Lecture Method with Media Cross Puzzles to Increase Elementary Status Gizi Normal Dapat Terjadi Apabila Anak Mendapatkan Gizi Yang Cukup Dan Tepat Serta." 3(1): 29–34.

Arimurti, Ditta Irma, Fakultas Kesehatan Masyarakat, and Program Studi Gizi. 2012. "Pengaruh Pemberian..., Ditta Irma Arimurti, FKM UI, 2012."

Enggar Redyastuti, Wiwik Wijaningsih, M. Jaelani, Yuniarti, Meirina Dwi Larasati. 2017. "Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar." 5: 6.

- Fitriyanti, Rita, Brian Sriprahastuti, Lilis Heri, and Mis Cicih. 2021. "Intervensi Permainan Monopoli Dan Diskusi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor." 10 (April): 197–206.
- Nina, Istiana Kusumastuti, Ratu Alfiah. 2019. "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat." Jurnal Ilmu Kesehatan 14(01): 93–112.
- Novemberni, Tria Rada. 2020. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pesan Gizi Seimbang Melalui Permainan Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Kelas V Sd Negeri 29 Dan Sd Negeri 28 Kota Pontianak Utara." : 30–32.
- Permana, Sukanda, and Neng Ita Sintia. 2021. "Penerapan Metode Pembelajaran Crossword Puzzle (Teka-Teki Silang) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII Di SMP Baiturrosyad Lembur Awi Pacet." RESOURCE | Research of Social Education 1(1): 18–27. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/resource/article/view/632>
- Putri, Andita Arifianita, Utami Wahyuningsih, Nur Intania Sofianita, and Iin Fatmawati. 2022. "Teka-Teki Silang Dan Video Animasi Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah." Jurnal Kesehatan Indonesia 13(1): 28.
- Tahani Ratna Adiba, Supriyadi, dan Septa Katmawanti. 2020. "Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi." Indonesian Journal of Public Health 5(1): 1–7.
- Tim Riskesdas 2018. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf." Lembaga Penerbit Balitbangkes: hal 156. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/%0Ahttps://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>