Pengaruh Media Wayang Gizi Digital terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta

The Effect of Digital Nutrition Puppet on Balanced Nutrition Knowledge in Elementary School Students at SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta

¹Brevi Istu Pambudi,²Afifah Dharma Rini,
¹²Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia
Email : brevi@upy.ac.id

Submisi:1 Juli 2024; Penerimaan:15 Agustus 2024; Publikasi : 30 Agustus 2024

Abstrak

Pemenuhan kebutuhan sumber energi bagi tubuh pada anak usia sekolah dasar lebih banyak jika dibandingkan usia balita dan perbaikan status gizi dapat dilakukan dengan melakukan peningkatan pengetahuan gizi anak. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam menyediakan pangan dan makanan bergizi seimbang bagi anaknya sangat mempengaruhi tingkat asupan gizi seimbang yang rendah pula pada anak sekolah dasar. Pola pikir anak juga dapat berkembang dengan mudah jika menggunakan wayang sebagai media edukasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media wayang gizi digital terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi quasi experiment dengan rancangan one group pretest posttest dengan teknik purposive sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 53 siswa. Responden diberikan kuesioner pretest sebelum edukasi dan post test setelah diberikan edukasi gizi berupa tayangan wayang gizi digital. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar usia responden berjenis kelamin perempuan (50,9%) dengan usia 11 tahun (56,6%) dan sebagian besar durasi bermain handphone > 3 jam/hari (47,2%). Berdasarkan uji statistik sebagian besar responden mengalami kenaikan nilai rata-rata pengetahuan tentang gizi seimbang sebesar 21,1% dibandingkan pre-test dan dengan uji wilcixin menunjukkan terdapat pengaruh edukasi menggunakan media wayang gizi digital terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta ($p=0,001$). Simpulan penelitian adalah media wayang gizi digital dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak SD.

Kata kunci : digital, gizi seimbang, wayang

Abstract

Fulfillment of energy source needs for the body in elementary school children is greater when compared to toddlers and improving nutritional status can be done by increasing children's nutritional knowledge. The low knowledge and awareness of parents in providing balanced nutritious food and food for their children greatly affects the low level of balanced nutritional intake in elementary school children. Children's mindsets can also develop easily if they use puppets as educational media. This study aims to determine the effect of digital nutritional puppet media on balanced nutritional knowledge in elementary school children at Lempuyangan 1 Yogyakarta Elementary School. This study used a quasi-experimental study design with a one group pretest posttest design with a purposive sampling technique. The number of respondents in this study was 53 students. Respondents were given a pretest questionnaire before education and a posttest after being given nutritional education in the form of digital nutritional puppet shows. The results showed that most of the respondents were female (50.9%) with an age of 11 years (56.6%) and most of the duration of playing cellphones > 3 hours/day (47.2%). Based on statistical tests, most respondents experienced an increase in the average value of knowledge about balanced nutrition by 21.1% compared to the pre-test and the Wilcixin test showed that there was an influence of education using digital nutritional puppet media on knowledge of balanced nutrition in elementary school children at Lempuyangan 1 Yogyakarta ($p = 0.001$). The conclusion of the study is that digital nutritional puppet media can have an effect on increasing knowledge of balanced nutrition in elementary school children.

Keywords: digital, balanced nutrition, puppet

Pendahuluan

Pemenuhan kebutuhan sumber energi bagi tubuh pada anak usia sekolah dasar lebih banyak jika dibandingkan usia balita, dikarenakan anak usia sekolah dasar membutuhkan energi yang lebih besar karena lebih sering melakukan aktivitas fisik (Aulia, 2022). Perbaikan gizi untuk anak sekolah dasar yang diselenggarakan secara berkelanjutan menjadi langkah strategis, karena pengaruhnya dapat berkaitan dengan peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berkualitas. Anak usia sekolah dasar termasuk dalam kategori usia yang mudah mengalami permasalahan gizi, seperti pendek, kurus, kegemukan, obesitas, dan anemia. Anak usia 5-12 tahun di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mengalami permasalahan gizi pendek 8,8%, sangat pendek 2,4%, gizi lebih 12,2%, obesitas 9,4%, gizi kurang 8,5%, dan gizi buruk 1,5%. Sehingga jumlah anak yang mengalami gizi lebih, obesitas, dan gizi kurang di Provinsi DIY, lebih tinggi dibandingkan rerata nasional (SKI, 2023). Untuk mengatasi permasalahan gizi tersebut tentunya perlu dilakukan perbaikan status gizi sebagai salah satu caranya yaitu dengan melakukan peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah dasar.

Peningkatan pengetahuan gizi dapat dilaksanakan dengan berbagai metode atau cara yang dapat digunakan, yaitu dengan berbagai media seperti: gambar, ceramah, android, ataupun dengan permainan. Contoh berbagai permainan yang dapat digunakan seperti wayang, ular tangga, *puzzle*, papan kuis, tebak kotak, *pop up book*, dan permainan edukasi berbentuk digital (Yuningsih *et al.*, 2021). Wayang merupakan salah satu karya seni dan budaya asli Indonesia yang unik, kreatif, dan indah. Media wayang bisa dijadikan alat untuk menyampaikan ilmu pendidikan gizi, menimbulkan minat belajar dan memotivasi anak sekolah untuk melaksanakan pesan-pesan gizi seimbang. Pola pikir anak juga dapat berkembang

dengan mudah jika menggunakan wayang sebagai media edukasi (Desi *et al.*, 2018). Penggunaan wayang animasi digital sebagai media edukasi juga masih jarang dijumpai hingga saat ini, padahal wayang digital dapat dibentuk menjadi berbagai macam karakter animasi yang sangat kreatif dan menarik. Cerita pewayangan umumnya dapat digunakan sebagai contoh teladan bagi anak-anak karena menggunakan berbagai macam tokoh dan watak (Utami, 2020). Rendahnya pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam menyediakan pangan dan makanan bergizi seimbang bagi anaknya sangat mempengaruhi tingkat asupan gizi seimbang yang rendah pula pada anak sekolah dasar. Sebagian besar kantin sekolah di Indonesia hanya menyediakan berbagai makanan yang tidak memenuhi kriteria sehat, yaitu makanan tinggi gula, garam dan lemak, seperti gorengan, minuman ber pemanis, keripik dan mie instan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi gizi bernama wayang gizi digital terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar di SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 dan bertempat di SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *quasi experiment* dengan rancangan desain *one group pretest posttest*. Sampel penelitian ini adalah anak kelas IV dan V SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling sederhana dengan teknik Purposive Sampling. *Simple random sampling* nantinya akan mengambil sampel secara acak setelah semua populasi terkumpul dengan acuan nilai minimal sampel yang telah dihitung sebanyak 53 responden. Jenis data yang diteliti yaitu data primer dan sekunder. Dimana data

primer yang didapatkan seperti data karakteristik siswa yang meliputi jenis kelamin, umur serta data pengetahuan gizi seimbang didapatkan melalui pre test dan post test dalam bentuk kuesioner dengan 15 pertanyaan tentang gizi seimbang. Sedangkan data sekunder yang dikumpulkan adalah data profil SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta yang diperoleh dari arsip sekolah yang bersangkutan. Pada tahap ini dibuat media penyuluhan gizi yang akan dipakai adalah media wayang digital. Media wayang tersebut terbuat dari kertas yang dilapisi kardus dan kayu dimana media wayang ini digunakan sebagai alat peraga dalam menyampaikan pesan gizi seimbang pada siswa kelas V SD. Rancangan media berupa wayang digital diawali dengan pemilihan konsep dan tema, karakter animasi, materi, tata bahasa, warna, dan lain sebagainya. Desain gambar tokoh wayang pada media wayang gizi digital dibuat melalui aplikasi Canva yang selanjutnya dikembangkan menjadi video, dan barulah dikembangkan menjadi website. Kelayakan media wayang gizi seimbang berdasarkan penilaian dan keputusan kedua pakar ahli yaitu mendapat point A atau dapat digunakan tanpa revisi, sehingga media wayang gizi digital telah

teruji validitas sangat tinggi dan layak untuk digunakan sebagai media edukasi gizi. Tampilan website wayang gizi digital dapat diakses pada <https://wayanggizi.com/>. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang telah dilakukan uji validasi kuesioner dengan hasil uji validitas menunjukkan r -hitung $>$ r -tabel (0,514) dan nilai *Cronbach'Alpha* $>$ r -tabel yaitu 0.895 sehingga kuesioner dinyatakan valid dan reliabel. Setelah selesai pembuatan media selanjutnya diberikan link media wayang digital kepada setiap responden namun sebelumnya diberikan kuesioner pretest. Setelah diberikan pretest dan edukasi menggunakan wayang digital, seluruh responden diberikan kembali post test mengenai pesan gizi seimbang selama 60 menit. Lalu hasil tersebut diolah dan dianalisis. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat untuk mengetahui pengaruh media edukasi wayang digital terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dengan uji statistik *wilcoxon*. Penelitian ini telah lulus etik oleh komisi etik Universtias Muhammadiyah Purwokerto dengan Nomor : KEPK/UMP/205/IV/2024.

Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menyajikan distribusi data usia, jenis kelamin, pengetahuan *pretest* dan *posttest* responden, serta data yang berhubungan dengan perilaku penggunaan *handphone* responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (<i>n</i>)	%
Usia (Tahun)		
11	30	56,6
12	23	43,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	49,1
Perempuan	27	50,9
Pengetahuan <i>Pre-test</i>		
Kurang	4	7,5
Sedang	23	43,4
Baik	26	49,1
Pengetahuan <i>Post-test</i>		
Kurang	0	0

Variabel	Frekuensi (n)	%
Sedang	2	3,8
Baik	51	96,2
<i>Kepemilikan Handphone</i>		
Milik sendiri	50	94,3
Milik orangtua	3	5,7
<i>Durasi Bermain Permainan di Handphone</i>		
<3 jam	13	24,5
3 jam	15	28,3
>3 jam	25	47,2
<i>Motivasi Belajar Menggunakan Handphone</i>		
Tinggi	40	75,5
Sedang	10	18,9
Rendah	3	5,7

(Sumber : Data Primer Diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden berusia 11 tahun (56,6%). Responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki- laki. Kategori pengetahuan baik *posttest* 96,2% lebih tinggi dibandingkan kategori baik 49,1% pada *pretest*. Responden dominan memiliki *handphone* sendiri 94,3% dan sebagian besar penggunaan *handphone* dengan durasi lebih dari 3 jam (47,2%) dalam sehari. Motivasi kategori tinggi memiliki persentase terbanyak yaitu 75,5%. Sedangkan aplikasi permainan yang paling sering dimainkan responden adalah permainan *Free Fire*. Perubahan lingkungan, seperti keterbatasan ruang terbuka dan kesibukan orang tua, membuat permainan manual seperti petak umpet atau lompat tali semakin jarang dilakukan. Akibatnya, anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan dengan bermain secara fisik, yang dapat memengaruhi perkembangan sosial, motorik, dan kesehatan mereka

(Arsyad, 2000). Pemilihan makanan yang diperoleh melalui media iklan melalui *handphone* dapat menyebabkan perubahan gaya hidup anak sehingga anak cenderung memilih makanan cepat saji dan instan. Iklan sering menampilkan makanan cepat saji dengan visual menarik dan promosi menarik, membuat anak lebih tertarik pada makanan kurang sehat dibandingkan makanan rumahan (Budiono *et al.*, 2022).

Anak yang terpapar iklan makanan yang tidak sehat menjadi kurang peduli terhadap nilai gizi dan lebih fokus pada rasa serta tampilan makanan, mengabaikan pentingnya makanan sehat seperti buah dan sayur. Semua anak sekarang sudah bisa mengakses informasi *handphone*, sehingga informasi gizi bisa diperoleh dengan mudah. Anak-anak dapat mencari informasi tentang pola makan sehat dan banyak aplikasi edukasi gizi yang menggunakan animasi, video, dan permainan interaktif untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak.

b. Pengaruh Media Wayang Gizi Digital terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 2. Pengaruh Media Wayang Gizi Digital terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta

Variabel	N	Min	Max	Mean	p-value*
Nilai Pengetahuan Gizi					
<i>Pre-test</i>	53	33,3	93,3	69,1	0,001
<i>Post-test</i>	53	60,0	100,0	90,2	

*Uji Wilcoxon

(Sumber : Data Primer Diolah, 2024)

Hasil dari uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p sebesar $0,001 (\leq 0,05)$ sehingga edukasi gizi dengan metode wayang gizi digital berpengaruh terhadap pengetahuan siswa tentang gizi pada anak SD. Rata-rata nilai pengetahuan gizi post-test responden mengalami kenaikan $21,1\%$ dibandingkan pre-test. Sebanyak 49 responden mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan nilai pre-test (*positive range*) dan tidak ada responden yang mengalami penurunan nilai post-test (*negative range*), serta terdapat 4 responden yang sama sekali tidak mengalami kenaikan ataupun penurunan nilai (*ties*) post-test dibandingkan pre-test.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) pada anak kelas V SDN Mekar Mukti 06 sebanyak 46 orang, menggunakan metode penelitian kuantitatif dan desain penelitiannya menggunakan *Quasi Experiment* dengan rancangan pre-post test with control group menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media wayang dan booklet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar ($p = 0,000 < 0,05$) dan adanya pengaruh penyuluhan gizi sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok perlakuan ($p = 0,006 < 0,05$). Sehingga terbukti bahwa terdapat perbedaan pada peningkatan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok wayang.

Berdasarkan hasil penelitian Dewi *et al* (2022) di Kecamatan Gadingrejo dengan berbagai bentuk media edukasi yang disampaikan pada anak-anak diketahui bahwa boneka wayang sebagai media tiga dimensi telah memberikan hasil yang positif dan dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Edukasi gizi yang dilakukan dengan media bergambar dan identik dengan permainan memiliki efektifitas ataupun pengaruh yang lebih tinggi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar (Sumantri & Kurniasari,

2022). Edukasi gizi secara digital lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD karena aksesibilitas yang luas, penyajian yang interaktif, personalisasi pembelajaran, kemudahan dalam penyebaran, pembaruan informasi yang cepat dan meningkatkan partisipasi aktif siswa (Kartini *et al.*, 2009).

Edukasi gizi melalui permainan wayang selain mampu meningkatkan pengetahuan anak juga dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak-anak (Desi *et al.*, 2018). Edukasi gizi yang dilakukan dengan media bergambar yang berhubungan khas dengan permainan memiliki efektifitas yang tinggi terhadap peningkatan pengetahuan anak tentang gizi, selain itu juga mampu untuk meningkatkan sikap anak sekolah dasar yang berkaitan dengan gizi. Contoh berbagai macam media tersebut yaitu: android, *website*, wayang, komik, video, *puzzle*, dan ular tangga (Sumantri & Kurniasari, 2022). Edukasi berbasis wayang digital tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mengoptimalkan daya ingat melalui pengalaman mendengarkan yang mendalam dan interaktif (Amaliyah, 2003). Media digital diperlukan untuk membantu sasaran didik dalam menerima informasi berdasarkan kemampuan penangkapan panca indra. Individu belajar dengan cara membaca, maka pengaruhnya terhadap ingatan sebesar 10% , dan dengan cara mendengar akan meningkat menjadi 20% . Apabila individu belajar dengan cara seperti melihat gambar atau video, maka kemampuan mengingat menjadi 30% (Hidayah *et al.*, 2021). Keberhasilan edukasi gizi seimbang pada siswa dapat diterapkan pada jangka waktu yang lebih panjang, dimulai sejak saat ini pada usia anak hingga untuk generasinya kelak (Irmilia *et al.*, 2015)

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,001 <$

0,05) pada pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi wayang digital pada anak sekolah dasar . Pihak sekolah terutama guru, diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan secara mendalam tentang gizi berupa penyuluhan atau sosialisasi mengenai gizi seimbang secara berulang disertai dengan media agar dapat menambah pengetahuan siswa supaya selalu giat dalam mempelajari materi mengenai gizi seimbang dan dapat menggunakan media wayang digital sebagai alternatif edukasi gizi. Bagi responden, diharapkan dapat selalu bersemangat saat membaca mengenai gizi seimbang sehingga dapat memahami mengenai gizi seimbang dan dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Bagi orang tua siswa diharapkan agar selalu mengontrol penggunaan media digital seperti handphone dan menggunakannya secara bijak seperti pembatasan maksimal waktu penggunaan hiburan digital 2 jam/hari dan arahkan anak agar memanfaatkan handphone untuk belajar seperti permainan edukatif. Bagi pemerintah diharapkan menyediakan program literasi digital dalam mendukung kampanye sekolah sehat di Sekolah dan mengatur konten digital yang aman sesuai dengan usia anak. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat dan dapat memberikan pengetahuan tentang gizi dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak sekolah SD N Lempuyangan 1 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama baik kepala sekolah, guru kelas dan semua siswa yang membantu terselesaikannya penelitian ini.

Referensi

Amaliyah, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Metode Story Telling

Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Skripsi*, Universitas Sultan Agung Semarang.

- Arsyad, Azhar. (2000). *Media Pengajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Aulia, J.N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, vol. 11 no.1, hal. 22–25.
- Budiono, I., Putriningtyas, N.D., Indrawati, F., Kasman, Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*. 2(2): 87-95.
- Desi, D., Mesyamtia, B. dan Ginting, M. (2018). Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(1), hal. 23.
- Dewi, A. P., Muharramah, A., Pratiwi, A. R., & Wati, D. A. (2022). Penggunaan Berbagai Bentuk Media Edukasi Sebagai Sarana Edukasi Gizi di Kecamatan Gadingrejo Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(1), 23-27.
- Hidayah, E.R., Hidayat, N. dan Siswati, T. (2021). Efektivitas Penyuluhan Gizi melalui Roda Putar dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Nutrisia*, 23(1), hal. 22– 31.
- Irmilia E., Herlina, dan Hasneli Y. (2015). Hubungan Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah. *JOM*, 2 (1): 551-557.
- Kartini, T., Manjilala dan Yuniawati, S.E. (2019). Penyuluhan, Pengetahuan,

- Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26, hal. 201–208.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka Tahun 2023. hal 734- 879.
- Sumantri, A. A. P., & Kurniasari, R. (2022). Literature Review: Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Seimbang:(Literature Review: Effectiveness of the Use of Nutrition Education Media on Knowledge and Attitudes of Elementary School Students on Balanced Nutrition). *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 216-223.
- Utami, M., (2020). Pengaruh Media Wayang Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), pp. 154-162.
- Yuningsih, R., Kurniasari, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar” (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *HEARTY*, 10, 1.