

EDUKASI MENGGUNAKAN VIDEO DAN AUDIO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ANAK SD TENTANG ISI PIRINGKU DAN CTPS

The use of video and audio-based education to improve elementary school students' knowledge about 'my plate' and proper handwashing with soap

Aiffa Latifa¹, Sirajuddin², Agustian Ipa³, Suriani Rauf⁴

Poltekkes kemenkes Makassar

aiffalatifa@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

The low level of knowledge among elementary school students regarding the importance of balanced nutrition based on the "My Plate" concept and proper handwashing with soap (HWWS) is influenced by limited understanding. One of the efforts to improve this knowledge is through nutrition education using video and audio media. This study aims to determine the effect of nutrition education using video and audio media on students' knowledge of the "My Plate" concept and handwashing with soap at SDN 79 Gura, Enrekang Regency. This research is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design. The results showed an increase in knowledge after the intervention. In the video media group, the mean score increased from 15.20 to 20.88 with a p-value of 0.000. In the audio media group, the mean score increased from 16.33 to 19.94, also with a p-value of 0.000. These findings indicate that there is a significant effect of nutrition education using video and audio media on students' knowledge. Video and audio media can serve as alternative learning tools that are engaging for school-aged children in delivering nutrition education. It is recommended that students develop the habit of handwashing with soap and pay attention to the composition of their meals according to the "My Plate" guidelines in order to achieve a healthy lifestyle.

Keywords : Knowledge, Video, Audio, my plate, Hwws

ABSTRAK

Rendahnya tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang pentingnya gizi seimbang dalam konsep “isi piringku” dan cuci tangan pakai sabun (CTPS) yang benar dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan edukasi gizi melalui media video dan audio. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video dan audio terhadap pengetahuan tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun anak usia sekolah di SDN 79 Gura Kabupaten Enrekang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian eksperimen semu (Experimental) dengan pendekatan Pretest-Posttest. Pengetahuan tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun mengalami peningkatan, untuk pengetahuan menggunakan media video, mean sebesar 15,20 setelah dilakukan intervensi menjadi 20,88 dengan p value = 0,000 dan pengetahuan menggunakan media audio, mean sebesar 16,33 setelah dilakukan intervensi menjadi 19,94 dengan p value = 0.000. Terdapat pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media video dan audio. Media video dan audio dapat menjadi salah satu alternatif media yang

menarik bagi anak usia sekolah dalam memberikan edukasi. Disarankan siswa dapat meningkatkan kebiasaan cuci tangan pakai sabun dan memperhatikan isi piringku agar mencapai tingkat pola hidup sehat.

Kata kunci : Pengetahuan, Video, Audio, Isi Piringku, CTPS

PENDAHULUAN

Isi piringku berisi makanan yang aman dan bergizi. Isi piringku mengacu pada satu piring yang dibagi menjadi dua bagian setengah piring terdiri dari buah dan sayur, dan setengah lainnya terdiri dari 1/3 lauk dan 2/3 karbohidrat (Simanjuntak & Wahyudi, 2020)

Salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi adalah anak sekolah. Usia sekolah adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Pada usia ini, aktivitas fisik, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua di tempat kerja, terus meningkat. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas dan kualitas diperlukan untuk tumbuh kembang anak yang optimal karena banyak faktor kontekstual memengaruhi perilaku makanan, pada usia ini nutrisi biasanya tidak sempurna (Ahmad et al., 2023).

Pada anak-anak usia sekolah, kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi, termasuk kelebihan atau kekurangan zat gizi makro dan mikro mereka mungkin menghindari sarapan serta lebih sering mengonsumsi makanan snack. Status gizi anak akan dipengaruhi oleh pelanggaran zat gizi yang disebabkan oleh perilaku makan yang salah.

Cadangan energi yang rendah dan tinggi lemak akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar anak sekolah. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan berdampak pada kesehatan gizi anak. Masalah gizi yang paling sering dialami oleh anak usia sekolah adalah obesitas dimana obesitas pada anak sekolah biasanya akan berlanjut sampai masa dewasa dan mengakibatkan masalah gizi lainnya seperti hipertensi, kanker dan masalah gizi lainnya (Noviani et al., 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sekolah dasar sangat penting untuk dibekali dengan pengetahuan pendidikan gizi baik secara langsung kepada siswa sekolah dasar maupun melalui instruksi guru untuk memberi tahu siswa usia sekolah tentang gizi. Anak sekolah di kabupaten Gorontalo tidak tahu banyak tentang pemenuhan konsumsi zat gizi dari konsumsi makanan dan jajanan yang akan berdampak pada status gizi anak sekolah dasar sehingga kebiasaan konsumsi jajan pada siswa anak sekolah dasar

menunjukkan sebesar 78,4% (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Anak-anak usia sekolah lebih rentan terhadap penyakit yang dapat disebabkan oleh lingkungannya, yaitu tempat tinggal mereka dan lingkungan sekolah. Dengan tidak memperhatikan perilaku selama berinteraksi di lingkungan sekolah dapat memperparah penyakit.

Faktor internal dan eksternal yang signifikan pada anak-anak memengaruhi kemampuan mereka untuk cuci tangan pakai sabun dengan benar. Faktor-faktor ini termasuk kurangnya fasilitas cuci tangan di sekolah dan kurangnya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh guru dan petugas kesehatan akibatnya, anak-anak tidak mendapatkan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan benar serta mereka kurang tertarik untuk mencuci tangan (Parasyanti et al., 2020).

Sangat penting bagi anak-anak usia sekolah untuk menanamkan prinsip gaya hidup sehat dan mempromosikannya dalam sekolah, keluarga, dan masyarakat. Survei awal di SDN Sambiroto 01 Semarang 4 menunjukkan bahwa beberapa siswa telah mengalami diare dalam dua bulan terakhir, yang menyebabkan mereka tidak hadir di sekolah. Hasil survei, yang dilakukan melalui wawancara dan observasi, menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa memiliki pengetahuan yang kurang tentang cuci tangan dengan sabun dan bahkan 7 dari mereka tidak mencuci tangan sebelum makan jajanan yang mereka beli, mereka hanya mencuci tangan setelah makan dan saat tangannya terasa kotor. Hasil pre-test penelitian menunjukkan bahwa murid SDN Tandus Kidul 1 tidak tahu banyak tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Ini berdampak pada perasaan dan tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari (Yetty Septiani Mustar, 2018).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional.

Desain, tempat dan waktu

Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kecamatan Buntu Batu, kabupaten Enrekang, Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa(i) kelas 4, 5 dan 6 di SDN 79 Gura. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari siswa populasi yaitu kelas 4, 5, dan

6 di SDN 79 Gura kabupaten Enrekang.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data Primer dalam penelitian ini adalah identitas sampel yaitu nama, jenis kelamin, tanggal lahir, dan kelas serta data pengetahuan yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner pengetahuan yang diberikan dan dijawab oleh sampel. Sedangkan Data sekunder adalah data yang mencakup informasi umum tentang wilayah SDN 79 Gura kabupaten Enrekang yang diperoleh dari sekolah. Data identitas sampel berupa nama, jenis kelamin, tanggal lahir (umur) yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner identitas sampel. Data pengetahuan sampel didapatkan dari hasil pengisian kuesioner yang diberikan kepada sampel di sekolah dalam ruang kelas masing-masing pada hari pemberian edukasi tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun. Pengisian kuesioner dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum penyuluhan (Pre test) dan setelah penyuluhan (Post test).

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program aplikasi pengolahan data menggunakan aplikasi Excel kemudian menggunakan SPSS pengolahan data. Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan komputer. Uji statistik yang dipakai yaitu uji MC Nemar.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan pada media video berjumlah (56%) sedangkan pada media audio laki-laki berjumlah (52,8). Distribusi sampel berdasarkan umur terbanyak adalah kelompok usia 11-12 tahun yang berjumlah 36 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan media video tingkat pengetahuan siswa dikategorikan kurang dengan mean 15,20 sebelum diberikan edukasi dan menjadi 20,88 setelah diberikan edukasi. Hasil uji *MC Nemar* nilai *p value* = 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi melalui media video terhadap pengetahuan isi piringku dan CTPS siswa SDN 79 Gura.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan media audio tingkat pengetahuan

siswa dikategorikan kurang dengan mean 16,33 sebelum diberikan edukasi dan menjadi 19,94 setelah diberikan edukasi. Hasil uji *MC Nemar* nilai *p value* = 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi melalui media audio terhadap pengetahuan isi piringku dan CTPS siswa SDN 79 Gura. Sehingga dari hasil penelitian ini menggunakan media video dan audio dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SDN 79 Gura terdapat perbedaan skor pengetahuan tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui media video. Menurut hasil wawancara dengan pihak sekolah sebelumnya tidak ada penyuluhan tentang pentingnya mengetahui isi piringku dan cuci tangan pakai sabun. Meningkatnya pengetahuan karena media yang digunakan dalam edukasi ini menarik dan mudah dipahami karena tidak hanya berisi teks tetapi juga disertai dengan gambar animasi yang menarik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian edukasi menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN 79 Gura. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (N. Nasyrah, 2017) berdasarkan uji McNemar, pengaruh intervensi penayangan video terhadap pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun menunjukkan bahwa siswa yang berpengetahuan cukup pada saat pre test adalah sebanyak 33 responden (64,7%) dan pada saat post test bertambah menjadi 43 responden (84,3%), ada kenaikan nilai pengetahuan setelah diberikan edukasi media video di SD 10 Kabawo.

Berdasarkan hasil penelitian kelompok intervensi yang menggunakan media audio untuk edukasi tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun, terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah yaitu 3,61% sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningtyas et al., 2016) yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan dianalisis dengan menggunakan uji McNemar diperoleh nilai $p = 0,001$ maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan pada pemberian edukasi gizi menggunakan media audio.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD 79 Gura terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media video dimana tingkat pengetahuan tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun sebelum diberikan edukasi melalui media video (15,20%) dan setelah diberikan edukasi (20,88%) pada siswa SDN 79 Gura dengan peningkatan 5,68% .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 79 Gura terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media audio dimana tingkat pengetahuan tentang isi piringku dan cuci tangan pakai sabun sebelum diberikan edukasi melalui media audio (16,33%) dan setelah edukasi (19,94%) pada siswa SDN 79 Gura dengan peningkatan 3,61%.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif dan interaktif, selaras dengan perkembangan teknologi terkini, dengan tujuan meningkatkan minat serta meningkatkan daya tarik belajar siswa. Kelemahan pada penelitian ini adalah penelitian dilakukan pada waktu istirahat sehingga kurang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tulus penulis ucapkan kepada orang tua dan wali saya atas segala doa, semangat dan dukungan baik moril maupun materi. Terima kasih kepada teman-teman, sahabat, dosen pembimbing dan penguji, bagian akademik yang selalu memberikan arahan dan masukan terbaiknya dalam pendidikan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Simanjuntak, & Wahyudi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Menggunakan Aplikasi “Isi Piring Ambo” Sebagai Upaya Penerapan Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 91.
- Ahmad, Antoni & Muhamad. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6.
- Noviani, Afifah, & Astiti. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97.
- Nuryani, & Rahmawati. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122.
- Parasyanti, Yanti, & Mastini. (2020). Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 122.
- Nasyrah. (2017). jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat vol. 2/NO.5/Januari 2017; ISSN 250-731X ,. 2(5), 1–11.
- Kusumaningtyas, 2016). pengaruh model peer education dengan model storytelling terhadap peningkatan pengetahuan pemilihan makanan jajanan Info Artikel. *JHE Journal of Health Education*, 1(1), 14–20.

Tabel :

Tabel 1
Distribusi sampel berdasarkan media

Media Edukasi	Sampel	
	n	%
Video	25	40.98
Audio	36	59.01
Total	61	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan media siswa terbanyak pada media audio berjumlah (59.01%) sedangkan pada media edukasi video berjumlah (40,98%).

Tabel 2
Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Media Edukasi			
	Video		Audio	
	n	%	n	%
Laki - laki	11	44,9	19	52,8
Perempuan	14	56,0	17	47,2
Total	25	100	36	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan pada media video berjumlah (56%) sedangkan pada media audio laki-laki berjumlah (52,8).

Tabel 3
Distribusi sampel berdasarkan umur

Umur	Media Edukasi			
	Video		Audio	
	n	%	n	%
9 – 10 tahun	25	100	0	0
11 - 12 tahun	0	0	36	100
Total	25	100	36	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan distribusi subyek berdasarkan umur. Siswa terbanyak ialah pada kelompok usia 11-12 tahun yang berjumlah 36 siswa.

Tabel 4
Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi melalui media video

Metode Edukasi	Waktu Pemberian	Skor Pengetahuan	<i>p</i> value
		Mean	
Video	Sebelum	15,20	0.000
	Sesudah	20,88	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan edukasi melalui media video terdapat perbedaan pengetahuan dengan peningkatan 5,68% . Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0.000$ yang artinya ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi melalui media video terhadap pengetahuan isi piringku dan CTPS siswa SDN 79 Gura.

Tabel 5
Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi melalui media audio

Metode Edukasi	Waktu Pemberian	Skor Pengetahuan	<i>p</i> value
		Mean	
Audio	Sebelum	16,33	0.000
	Sesudah	19,94	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 6 menunjukkan edukasi melalui media audio terdapat perbedaan pengetahuan dengan peningkatan 3,61%. Hasil analisis statistic menunjukkan nilai $p = 0.000$ yang artinya ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi melalui media audio terhadap pengetahuan isi piringku dan CTPS siswa SDN 79 Gura.

Tabel 1
Perbedaan pengetahuan sebelum edukasi antar media video dan audio

Waktu Pemberian	Kelompok						<i>p</i> value
	Media Video			Media Audio			
	min	max	mean	min	max	mean	
Pretest	10	20	15,2	10	20	16,33	0,103

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 7 menunjukkan hasil analisis statistic dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkkn nilai $p = 0,103$ yang artinya tidak ada perbedaan pengetahuan sebelum edukasi melalui media video dan audio.

Tabel 2

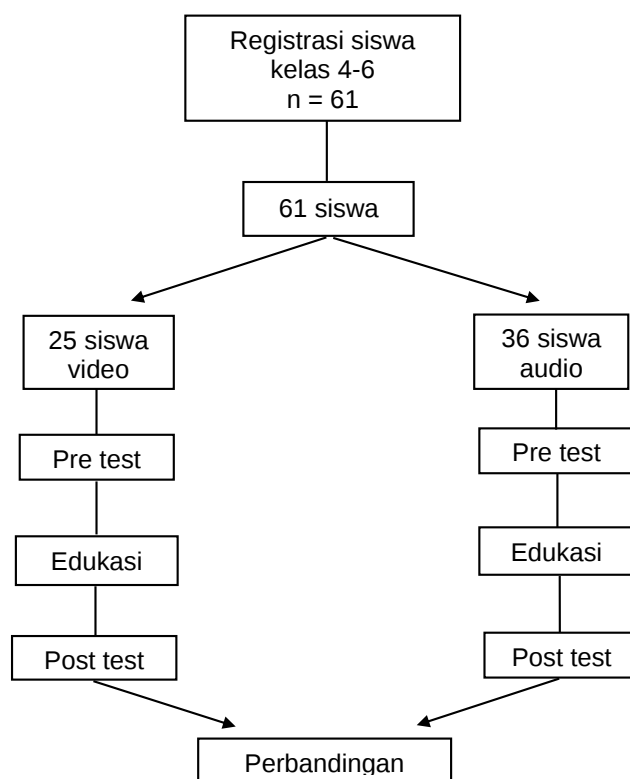
Perbedaan pengetahuan setelah edukasi antar media video dan audio

Waktu Pemberian	Kelompok						<i>p</i> value
	Media Video			Media Audio			
	min	max	mean	min	max	mean	
Posttest	16	22	20,8	14	22	19,9	0,044

Sumber: Data Primer

Tabel 8 menunjukkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkkn nilai $p = 0,044$ yang artinya ada perbedaan pengetahuan setelah edukasi melalui media video dan audio.

Gambar :



Gambar 1. Desain Pelaksanaan Edukasi

