



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig700>

Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Simulasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Sarapan Pada Murid di SD Negeri 3 Delod Peken Tabanan

A.A. Lystia Putri Indriani^{1,K}, Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes¹, Ni Putu Agustini, SKM.,M.Si¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): lystiap@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast is very important for elementary school students especially to maintain the concentration of learning and support achievement in school. Many elementary school students who ignore breakfast before going to school due to lack of knowledge about breakfast. Therefore an education is needed to increase the knowledge and attitudes of elementary school students about breakfast. The targets of this study is to determine the effectiveness of counseling with the simulation method on knowledge and attitudes about breakfast in elementary school students. This type of research is experimental quazi with a one group pretest-posttest design study design. The sampling technique uses proportional random sampling. The total population is 88 people with a total sample of 73 people. This research was conducted in January-May 2019. Instruments for collecting data using questionnaires about breakfast. The results showed that there was a change in knowledge and attitude about breakfast. Hypothesis testing using paired T-Test samples obtained p value sig. 2-tailed) knowledge of 0,000 and p value of sig. 2-tailed) breakfast attitude at 0.024. It was concluded that counseling using an effective simulation method on increasing knowledge and attitudes about breakfast for students at SDN 3 Delod Peken Tabanan. It is expected that extension officers in the school can improve and develop the provision of material on breakfast to elementary school students by using methods and media that are more interesting and in accordance with children's development such as simulation methods with the breakfast monopoly media.

Keywords: Simulation, Knowledges, Attitude, Breakfast

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah gizi yang banyak dijumpai pada anak sekolah dasar antara lain adalah Kurang Energi Protein (KEP) yaitu sebesar 17,9%, *stunting* sebesar 37,7%, dan *wasting* sebesar 34,9⁽¹⁾. Berdasarkan data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa upaya yang telah dilakukan untuk menangani masalah gizi anak sekolah yang bertujuan untuk memperbaiki pertumbuhan anak sekolah di Indonesia dapat dikatakan belum optimal. Anak yang mengalami masalah gizi seperti KEP, *stunting*, dan *wasting* rata-rata mempunyai IQ yang rendah⁽²⁾.

Salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya asupan zat gizi yang diterima. Rendahnya zat gizi pada anak sekolah diakibatkan karena tidak terbiasanya sarapan. Tidak biasanya anak sekolah sarapan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang sarapan. Rendahnya angka sarapan, atau prevalensi tidak biasa sarapan pada anak sekolah dasar di Indonesia berkisar antara 16,9-59%. Sedangkan untuk di Bali diketahui bahwa sekitar 18,9% anak sekolah dasar tidak pernah melakukan sarapan dan 11,2% anak sekolah dasar yang jarang melakukan sarapan⁽³⁾. Hasil peninjauan yang dilakukan di SDN 3 Delod Peken dapat diketahui bahwa sebanyak 56,25% atau 18 dari 32 siswa yang tidak melakukan sarapan. Beberapa upaya telah dilakukan oleh pemerintah pusat atau pemerintah

daerah untuk mengatasi masalah gizi yang ada pada anak sekolah. Upaya-upaya ini dilakukan agar masalah gizi yang terjadi pada anak sekolah dapat dicegah ataupun dikurangi, hal ini juga sesuai dengan isi Indonesia sehat tahun 2015 yang bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Salah satu upaya perbaikan gizi tersebut adalah dengan melakukan kebiasaan makan pagi ⁽⁴⁾. Sedangkan beberapa upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah pusat antara lain membentuk gerakan masyarakat hidup bersih dan sehat (GERMAS), pemberian makanan tambahan untuk anak sekolah (PMT-AS), membentuk dan melaksanakan program gerakan tuntas gizi buruk ⁽⁵⁾, mensosialisasikan pedoman umum gizi seimbang yang memuat 10 pesan gizi seimbang, salah satu diantaranya adalah membiasakan sarapan pagi.

Rendahnya masyarakat Indonesia yang tidak membiasakan sarapan disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya sarapan, tidak tersedianya sarapan di rumah, dan jam masuk sekolah yang terlalu pagi. Tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap penerapan kebiasaan makan yang dikonsumsi oleh seseorang ⁽⁶⁾. Pengetahuan tentang sarapan memegang peranan yang sangat penting dalam berperilaku gizi sehat terutama perilaku untuk menerapkan sarapan pagi. Pengetahuan merupakan suatu domain penting untuk dapat membentuk suatu sikap dari seseorang, untuk itu diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara memberikan penyuluhan.

Menurut Notoadmodjo, pengetahuan seseorang dapat diubah dengan memberikan informasi atau melalui penyuluhan. Dengan dilakukannya penyuluhan, seseorang mendapatkan pengetahuan baru yang akan berpengaruh terhadap sikap orang tersebut. Dengan adanya penyuluhan, seseorang yang tidak tahu menjadi tahu, yang tidak mau menjadi mau, dan yang tidak mampu menjadi mampu. Dengan demikian penyuluhan dapat memberikan dampak terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan seseorang. Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan pengetahuan agar terbentuk suatu sikap yang lebih baik dalam usaha untuk meningkatkan kesehatan dalam melakukan aktivitas ⁽⁷⁾. Dengan adanya penyuluhan tentang sarapan maka diharapkan dapat memotivasi masyarakat dalam bersikap dan menerapkan sarapan ⁽⁸⁾.

Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah metode simulasi. Metode simulasi adalah metode yang cocok dilakukan pada kelompok karena pada metode simulasi terjadi interaksi antar orang-orang yang terlibat dalam simulasi tersebut dan melibatkan emosi sehingga dapat merubah pengetahuan dan sikap.

Dari uraian diatas peneliti ingin meneliti tentang efektifitas penyuluhan dengan metode simulasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap sarapan pada murid sekolah dasar.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penyuluhan dengan menggunakan metode simulasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap sarapan murid di SDN 3 Delod Peken Tabanan dengan tujuan khusus yaitu mengidentifikasi pengetahuan tentang sarapan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode simulasi, mengidentifikasi sikap tentang sarapan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode simulasi, mengevaluasi efektifitas penyuluhan dengan metode simulasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang sarapan sebelum dan sesudah penyuluhan.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SDN 3 Delod Peken Tabanan pada bulan Januari-Mei 2019. Jenis penelitian adalah eksperimen semu atau *Quazi Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 3 Delod Peken Tabanan yang berjumlah 164 siswa dengan populasi target adalah siswa kelas IV, V, dan VI. Sampel pada penelitian ini sebanyak 73 sampel yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang sarapan pagi dan wawancara. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji beda berpasangan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* karena data yang digunakan sudah berdistribusi normal. Variabel penelitian yang digunakan terdiri

dari variabel terikat yaitu pengetahuan dan sikap sarapan, sedangkan variabel bebasnya adalah penyuluhan dengan metode simulasi.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDN 3 Delod Peken Tabanan beralamat di Jalan Mawar No.34, Dusun Gerokgak Gede, Delod Peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. SDN 3 Delod Peken berstatus sebagai sekolah dasar milik pemerintah dengan luas 12002 m² dengan SK pendirian sekolah 1/P/70 dan tanggal SK Pendirian adalah 01-01-1969. Dimana terdapat 6 kelas atau 6 kelompok rombongan belajar yang terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 tingkat sekolah dasar. Total siswa adalah 164 dengan 70 siswa laki-laki dan 92 siswa perempuan serta total 12 orang guru yang mengajar di SDN 3 Delod Peken Tabanan. Jumlah siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Murid SDN 3 Delod Peken Tabanan Menurut Kelas

Kelas	Jumlah	
	N	%
I	27	16,40
II	25	15,10
III	30	18,20
IV	25	15,10
V	25	15,10
VI	33	20,10
Total	164	100

Karakteristik Subyek Penelitian

a. Usia Sampel

Usia sampel berkisar antara 9-13 tahun. Bila dilihat usia sampel sebanyak 23,3% adalah usia 9 tahun, 27,4% usia 10 tahun, 31,5% usia 11 tahun, 16,4% usia 12 tahun, dan 1,4% usia 13 tahun. Dimana usia terbanyak adalah 11 tahun dengan presentasi 31,5%.

b. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin diketahui sampel laki-laki sebanyak 34,2% dan perempuan 65,2%.

Hasil Pengamatan Terhadap Obyek Penelitian Sesuai Dengan Variabel Penelitian

a. Pengetahuan Tentang Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Metode Simulasi

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui tentang tingkat pengetahuan sampel sebelum diberikannya penyuluhan. Sampel dengan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 63%, tingkat pengetahuan dengan kategori cukup 28,8%, dan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang 8,2%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sampel terhadap sarapan pagi dapat dikategorikan sebagai tingkat pengetahuan baik. Sedangkan pengetahuan sampel tentang sarapan sesudah penyuluhan adalah baik 89%, cukup 6,8%, dan kurang 4,1%. Dapat diketahui terjadi peningkatan jumlah dari kategori baik pada tingkat pengetahuan sampel serta terjadi penurunan pada tingkat pengetahuan kategori cukup dan kurang.

Tabel 2
Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Dengan Metode Simulasi

Tingkat Pengetahuan	Jumlah			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	n	%
Baik	46	63,0	65	89,0
Cukup	21	28,8	5	6,8
Kurang	6	8,2	3	4,1
Total	73	100	73	100

Sebaran nilai pengetahuan tentang sarapan pagi pada sampel di SDN 3 Delod Peken Tabanan dapat dilihat pada tabel 3 yaitu sebagai berikut :

Analisa deskriptif data didapatkan nilai paling kecil adalah 40 untuk sebelum penyuluhan dan 60 sesudah penyuluhan. Skor paling besar yang didapat adalah 95 sebelum penyuluhan dan 100 setelah penyuluhan. Nilai atau skor rata-rata hasil pengetahuan sarapan sebelum dilakukannya penyuluhan adalah 75,82 dan 88,70 setelah diberikan penyuluhan. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Nilai Pengetahuan Tentang Sarapan

Deskriptif	Sebelum	Sesudah
Minimum	40	60
Maximum	95	100
Rata-rata	75,82	88,70

b. Sikap Tentang Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Metode Simulasi

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar sikap terhadap sarapan berada dalam kategori cukup yang berjumlah 79,5%. Sikap sarapan dengan kategori baik berjumlah 13,7% dan 6,8% yang termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan sebagian besar sikap sampel terhadap sarapan sesudah penyuluhan termasuk dalam kategori cukup yaitu 78,1%, kategori baik sebanyak 17,8% dan kategori kurang menjadi 4,1%.

Tabel 4
Sikap Tentang Sarapan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Dengan Metode Simulasi

Sikap Sarapan	Jumlah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	10	13,7	13	17,8
Cukup	58	79,5	57	78,1
Kurang	5	6,8	3	4,1
Total	73	100	73	100

Sebaran nilai sikap tentang sarapan pagi pada sampel di SDN 3 Delod Peken Tabanan dapat dilihat pada tabel 5 yaitu sebagai berikut.

Tabel 5
Sebaran Nilai Sikap Tentang Sarapan Pagi

Deskriptif	Sebelum	Sesudah
Minimum	52	56
Maximum	88	91
Rata-rata	70,89	74,12

Analisa deskriptif menunjukkan bahwa didapatkan hasil sebelum dilakukannya penyuluhan dengan metode simulasi berupa nilai paling kecil yang didapat adalah 52 sebelum penyuluhan dan 56 setelah penyuluhan diberikan dan nilai paling besar yang didapat adalah 88 sebelum penyuluhan dan 91 setelah penyuluhan, dimana nilai rata-rata hasil sikap tentang sarapan pagi sebelum dilakukannya penyuluhan adalah 70,89 sebelum penyuluhan dan 74,12 setelah penyuluhan diberikan.

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata untuk tingkat pengetahuan sarapan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan metode simulasi adalah 12,88 dengan t_{hitung} sebesar 5,573 dan nilai p value (sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05). Disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada perbedaan bermakna untuk pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode simulasi. Jadi, penyuluhan dengan metode simulasi efektif terhadap peningkatan pengetahuan.

Analisis *Paired Sample T-Test* terhadap nilai sikap menunjukkan bahwa rata-rata sebesar 3,23 dengan t_{hitung} 2,301 nilai p value (sig. 2-tailed) sebesar 0,024 (p value < 0,05). Disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Berarti ada perubahan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan metode simulasi. Jadi, penyuluhan dengan metode simulasi efektif untuk mengubah sikap tentang sarapan pagi

Tabel 6

Paired Sample T-test Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sarapan Sampel Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Dengan Metode Simulasi

	Rata-rata	t_{hitung}	P value
Pengetahuan	12,88	5,573	0,000
Sikap	3,23	2,301	0,024

PEMBAHASAN

Dari hasil yang sudah didapatkan maka dapat diketahui bahwa terjadi perubahan skor atau nilai sampel sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan dengan metode simulasi. Dengan adanya perubahan skor atau nilai sampel hal ini juga dapat berarti terdapat peningkatan pengetahuan pada sampel. Nilai yang didapatkan sampel sebelum menerima penyuluhan tergolong lebih rendah daripada nilai sampel setelah diberikan penyuluhan tentang sarapan pagi dengan metode simulasi. Rendahnya nilai yang didapatkan oleh sampel sebelum diberikan penyuluhan dapat saja disebabkan karena sampel masih merasa kebingungan dan kekurangan informasi mengenai sarapan pagi. Berubahnya nilai sampel setelah diberikan penyuluhan merupakan suatu hasil dari diberikannya perlakuan terhadap sampel, dimana perlakuan tersebut membuat sampel mendapatkan informasi yang cukup dan tidak lagi mengalami kebingungan mengenai materi yang disampaikan dalam penyuluhan dengan metode simulasi tersebut.

Adanya perubahan pengetahuan yang didapatkan tentu saja berdampak kepada sikap sarapan pada murid di SDN 3 Delod Peken Tabanan dimana nilai sikap yang didapatkan oleh sampel pun berubah pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Terjadinya kenaikan sikap ini dikarenakan setelah diberikan beberapa simulasi pada saat penyuluhan, sampel mulai memahami secara benar bagaimana seharusnya sikap sampel terhadap sarapan. Selain itu terjadinya perdebatan yang melibatkan emosi selama permainan monopoli berlangsung juga dapat membangkitkan sikap murid sekolah dasar tentang sarapan pagi. Peran fasilitator disaat murid memainkan monopoli sarapan pagi sangatlah diperlukan karena fasilitator dapat membantu untuk menegakkan pernyataan murid yang benar dan membatu menegakkan pernyataan jika ada yang salah.

Berdasarkan hasil uji *paired sample T-test*, diperoleh hasil untuk tingkat pengetahuan dengan nilai p value (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (p value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak yang artinya ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode simulasi. Jadi, penyuluhan dengan metode simulasi efektif terhadap tingkat pengetahuan sarapan pada anak sekolah dasar.

Sedangkan hasil uji *paired sample T-test*, diperoleh hasil untuk sikap dengan nilai p value (Sig.

2-tailed) sebesar 0,024 ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak yang artinya ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode simulasi. Jadi, penyuluhan dengan metode simulasi efektif terhadap sikap sarapan pada anak sekolah dasar.

Efektifnya penyuluhan yang dilakukan disebabkan oleh jumlah kelompok yang dibentuk selama penyuluhan merupakan kelompok kecil, dimana dalam satu kelompok hanya beranggotakan 5-8 orang. Jumlah kelompok yang kecil dapat membuat intensitas penyuluhan yang diberikan dengan metode simulasi permainan monopoli tentang sarapan pagi semakin tinggi. Dalam perubahan perilaku, terdapat tiga domain penting meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku mulai terbentuk dari pengetahuan atau bagian domain kognitif. Subyek atau sampel mengetahui adanya rangsangan yang diberikan berupa materi atau obyek diluar dirinya, kemudian nantinya akan terbentuk pengetahuan baru yang akan menstimulus tanggapan dari sampel untuk mengaplikasikan sebuah sikap terhadap obyek yang diketahui, dalam hal ini sarapan pagi. Untuk dapat merubah perilaku maka dibutuhkan sebuah stimulus yang tepat. Salah satu stimulus yang dapat diberikan dalam penyuluhan ini untuk adalah dengan metode permainan simulasi, dimana anak sekolah dasar memiliki koordinasi dan intelektual untuk dapat berinteraksi dengan anak lain yang seusia dengan mereka. Metode permainan monopoli sarapan dikatakan sangat cocok untuk diberikan kepada anak sekolah dasar sebagai salah satu cara penyuluhan kesehatan karena pada anak sekolah dasar rata-rata pengetahuan didapatkan oleh indra penglihatan (30%) dan indra pendengaran (10%). Dikarenakan mudahnya sampel menerima informasi yang disampaikan dari penyuluhan dengan metode simulasi ini menghasilkan sebuah perubahan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap sampel terhadap sarapan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 89, cukup 6,8% dan kurang 4,1% dari persentase semula yaitu pengetahuan dengan kategori baik 63%, cukup 28,8% dan kurang 8,2%. Selain itu terjadi pula perubahan pada sikap dari 79,5% termasuk dalam kategori cukup, kategori baik sebanyak 13,7% dan kurang sebanyak 6,8% menjadi kategori baik 17,8%, cukup 78,1%, dan kurang 4,1%. Jadi, penyuluhan dengan metode simulasi efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap sarapan pada murid di SDN 3 Delod Peken Tabanan. Sehingga dapat disarankan bagi petugas penyuluh kesehatan diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan metode simulasi dengan media monopoli dalam pengembangan bahan ajar kesehatan baru untuk murid di SDN 3 Delod Peken Tabanan terutama mengenai sarapan dikarenakan metode penyuluhan atau pengajaran dengan menggunakan media monopoli sebagai media terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak sekolah dasar sehingga nantinya dapat memotivasi siswa untuk memiliki pengetahuan dan bersikap yang baik dan dapat menjadikan siswa yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Kepala Sekolah SDN 3 Delod Peken Tabanan atas kerjasama dan ijin yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Terima kasih juga disampaikan kepada siswa kelas IV,V, dan VI SDN 3 Delod Peken Tabanan, khususnya yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. RI, K. K. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
2. Fahrudin, A. (2012). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: Refika.
3. *PERGIZI Pangan*. (2013). Jakarta.
4. Hartoyo, E. (2015). *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Jakarta.
5. Wijanarko, V. W., Sjamsuddin, S., Publik, J. A., Administrasi, F. I., & Brawijaya, U. (2013). *PELAKSANAAN PROGRAM GERAKAN TUNTAS GIZI*
6. Hernawati, I. (2009). Pencegahan dan penanggulangan gizi buruk, 2005–2009.
7. Mardayanti, P. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT. Raja Grafindo.
8. Hapsari. (2009). *Pedoman Penyuluhan Kesehatan dan Gizi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.