

**PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS PERMAINAN BALOK
UNO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN
SIKAP GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
MI DDI UJUNG LARE PAREPARE**

*The Effect of Uno Block Game-Based Nutrition Education on Increasing
Knowledge and Nutritional Attitudes of Elementary School Children
MI DDI Ujung lare Parepare*

Mustamin Mustamin¹, Sunarto¹, Suriani Rauf¹, Retno Sri Lestari¹, Syamsiar²

¹Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

²Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

*)korespondensi : mustaminsp1906@gmail.com

Article History

Submitted: 20-05-2024

Resived: 20-05-2024

Accepted:13-06-2024

ABSTRACT

Nutrition is one of the important components of the health sector that plays a crucial role in public health. Good nutrition is the foundation for individuals to reach their full potential. This study aimed to determine and analyze the effect of nutrition education based on Uno block game on improving knowledge and attitude of primary school children before and after receiving nutrition education. The study design was a quasi-experiment with a pre-test post-test design conducted at MI DDI Ujung Lare Parepare. The sample size was 44 participants. Knowledge and attitude towards nutrition were collected through questionnaires, and statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed that the age of the students was mostly 10 years old (68.2%), the majority of students were in grade 4 (52.3%), and male students comprised 59.1% of the sample. The majority of fathers were entrepreneurs (27.3%), while the majority of mothers were civil servants/military/police officers (45.5%). The level of knowledge of students before and after receiving nutrition education was 63.6%. The level of attitude towards nutrition of students before and after receiving education was 95.5% and 100%, respectively. The statistical analysis showed that there was a significant difference in knowledge before and after receiving nutrition education ($p=0.000$). However, there was no significant difference in attitude before and after education ($p=0.157$). In conclusion, there was a significant improvement in nutrition knowledge after receiving education based on the Uno block game. However, there was no significant improvement in attitude towards nutrition. Further research is recommended to develop this study based on the Uno block game.

Keywords: *Nutrition knowledge, Nutrition attitude, Uno block game*

ABSTRAK

Kesehatan masyarakat sangat bergantung pada sektor gizi, yang merupakan elemen penting dalam memastikan individu dapat mencapai potensi terbaiknya dengan kondisi kesehatan yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis permainan balok Uno terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Metode, desain studi ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *Pre Test Post Test* di MI DDI ujung Lare Parepare. Besar sampel sebanyak 44 orang. Pengetahuan dan sikap gizi dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner. Uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil, Penelitian diketahui Umur Siswa/i umumnya 10 Tahun (68,2%), Kelas siswa/i pada umumnya (52,3%), jenis kelamin siswa/i pada umumnya laki-laki (59,1%), pekerjaan ayah pada umumnya pengusaha (27,3%), pekerjaan ibu siswa/i pada umumnya PNS/TNI/POLRI (45,5%), Tingkat pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah diberikan edukasi (63,6%), dan Tingkat sikap gizi siswa/i sebelum (95,5%) dan sesudah diberikan edukasi (100%). Analisis statistik diketahui ada perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi ($p=0,000$). Analisis statistik diketahui tidak ada pengaruh sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi ($p=0,157$). Kesimpulan, ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi berbasis permainan balok Uno. Tidak ada perbedaan sikap gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis permainan balok Uno. Saran, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini tetap berbasis balok Uno.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, Sikap gizi, Balok Uno

PENDAHULUAN

Kesehatan gizi sangatlah penting bagi masyarakat Indonesia, karena tergantung pada seimbangannya asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Khususnya pada anak-anak sekolah dasar, gizi menjadi faktor yang sangat krusial dalam mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka, yang akan berdampak pada kesehatan mereka di masa dewasa nanti. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah gizi dapat menimbulkan dampak buruk yang berkelanjutan pada kesehatan seseorang. Oleh karena itu, memperhatikan asupan gizi yang seimbang sangatlah penting (Candra, 2020).

Masa usia sekolah (5-14 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat bagi anak. Aktivitas fisiknya meningkat, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua dalam

pekerjaan rumah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, diperlukan asupan gizi yang baik, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Proses persiapan dan pemberian makan pada anak maupun keluarga sangat dipengaruhi oleh pekerjaan, pendidikan dan pengetahuan keluarga (Surijati dkk, 2021). Selain faktor diatas, pemberian makanan pada usia ini seringkali tidak berjalan dengan baik karena banyak faktor lingkungan salah satunya adalah anak pada usia 6-12 tahun lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain (Azizah dkk, 2023).

Masalah kekurangan gizi yang di alami Indonesia berdasarkan hasil survey kesehatan indonesia (SKI) prevalensi *stunting* (pendek) pada kelompok anak usia 5 -12 tahun sebesar 14,1% serta yang tergolong kurus sebesar 7,5 % (Kementerian Kesehatan, 2023). Jika

dibandingkan dengan *cut off* WHO tahun 2021, persentase stunting antara 20-29%, masuk dalam kategori sedang, *cut off* pada *wasting* antara 5-9%, sehingga masuk dalam kategori serius. Sedangkan *cut off* dari *underweight* yaitu 10-19%, sehingga termasuk dalam kategori masalah gizi sedang (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kurangnya pengetahuan mengenai gizi dapat mengakibatkan kurangnya kemampuan dalam menerapkan asupan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi sebagai pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi. Ada beberapa media dan metode yang dapat digunakan dalam melakukan edukasi gizi, salah satunya adalah melalui media permainan. Penggunaan media permainan dapat meningkatkan partisipasi dan melibatkan lebih banyak indera, sehingga akan meningkatkan daya ingat yang lebih lama dibandingkan dengan penggunaan alat indera yang sedikit. (Mawaddatin, 2015).

Pendidikan gizi yang dilakukan dengan menggunakan media permainan dalam mengenalkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dinilai sebagai langkah strategis dan efektif untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak usia sekolah mengenai gizi seimbang sejak dini. (Dewi, 2018). Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan.

Salah satu cara yang menarik untuk memberikan pendidikan gizi mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah dengan menggunakan metode *Edutainment*. Metode ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan menarik perhatian peserta didik. (Safitri, 2016). *Edutainment* adalah suatu kegiatan yang menggabungkan unsur edukasi dan hiburan (*entertainment*) dalam proses pembelajaran yang lebih mengedepankan kesenangan dan kebahagiaan demi terwujudnya tujuan

pembelajaran. *Edutainment* dapat diberikan dengan metode permainan (*games*) (Fadhillah dkk, 2014).

Salah satu permainan yang menarik yaitu penggunaan media permainan balok Uno. Permainan balok Uno adalah permainan yang sangat menyenangkan dan lebih menarik sehingga menumbuhkan semangat anak dalam belajar dan hasil yang didapatkan anak akan maksimal (Utami & Kasiyati, 2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap kesehatan melalui metode *edutainment* menggunakan permainan balok uno mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah dasar (Nurdin, M, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas mengenai pentingnya peningkatan pengetahuan dan sikap gizi pada anak, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Permainan Balok Uno Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Anak Sekolah Dasar MI DDI Ujung Lare Parepare”.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat , dan Waktu

Penelitian ini menggunakan pra *experimental* dengan rancangan *one group pre and post test design*. rancangan ini melibatkan satu kelompok yaitu kelompok perlakuan dimana subjek diobservasi terlebih dahulu (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan kemudian diobservasi lagi (*post-test*) setelah diberi perlakuan (Notoatmodjo S, 2010). Penelitian dilakukan di MI DDI Ujung Lare Parepare. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Desember – 30 Januari 2023.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dasar sampel, digunakan kuesioner. Edukasi Gizi tentang pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap gizi. Edukasi tentang pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap gizi berbasis permainan balok Uno ini selama 1 hari pada jam 08.00-selesai WITA. Pengetahuan dan sikap gizi

sampel diukur melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Media Edukasi gizi berbasis permainan balok Uno ini berisi pesan gizi berupa gizi seimbang dimana materi ini di tempel di sisi balok, adapaun materi dalam media ini diambil dari buku pedoman gizi seimbang dan dari rujukan penelitian lain.

Pengolahan dan Analisis Data

Data primer yang telah diperoleh berupa identitas sampel, variabel pengetahuan, variabel sikap diolah menggunakan komputer dengan program *Statistical Package for the social Sciences* (SPSS) dan Microsoft Excel.

Identitas sampel yang diperoleh di input kedalam komputer dengan kriteria yaitu nama, tempat tanggal lahir, umur, jenis kelamin, kelas, status gizi, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua.

Data pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari sampel melalui kuesioner yang diberi skor 1 untuk jawaban benar, dan 0 untuk jawaban yang salah kemudian di input ke komputer atau diolah menggunakan program Microsoft Excel.

Data sikap gizi yang telah diperoleh dari sampel melalui kuesioner yang diberi skor jawaban nilai 1 dan salah nilai 0, untuk pertanyaan yang bersifat positif dan bersifat negatif diberi skor jawaban benar nilai 0 dan salah nilai 1.

Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis permainan menggunakan balok uno dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah dasar.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berumur 9 tahun sebanyak 3 orang (6,8%), jumlah sampel berumur 10 tahun sebanyak 30 orang (68,2%), dan yang berumur 11 tahun sebanyak 10 orang (22,7%), dan yang berumur 12 tahun sebanyak 1 orang

(2,3%).

Tabel 1
Distribusi Sampel berdasarkan Umur

Umur	n	%
9 tahun	3	6,8
10 tahun	30	68,2
11 tahun	10	22,7
12 tahun	1	2,3
Total	44	100

Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan kelas yakni kelas IV berjumlah 23 orang (52,3%) dan kelas V berjumlah 21 orang (47,7%).

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
IV	23	52,3
V	21	47,7
Total	44	100

Data Primer 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa pekerjaan Ayah sampel paling banyak ialah Pengusaha berjumlah 12 orang sebanyak 27,3%.

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	n	%
Pengusaha	12	27,3
PNS/TNI/POLRI	10	22,7
Pedagang	6	13,6
Karyawan Swasta	3	6,8
Buruh	3	6,8
Supir/Tukang Ojek	3	6,8
Petani Pemilik	2	4,5
Tidak Bekerja	3	6,8
Lain-lain	2	4,5
DII	2	4,5
Total	44	100

Data Primer 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa pekerjaan ibu sampel paling banyak ialah PNS/TNI/POLRI berjumlah 20 orang sebanyak 45,4%.

Tabel 4
Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	n	%
PNS/TNI/POLRI	20	45,5
IRT	14	31,8
Pedagang	8	18,2
Tidak Bekerja	2	4,5
Total	44	100

Data Primer 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada umumnya sebelum diberikan edukasi sebanyak 28 orang (63,6%) dengan kategori kurang dan setelah diberikan edukasi sebanyak 28 orang (63,6%) dengan kategori baik.

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada umumnya sebelum diberikan edukasi sebanyak 42 orang (95,5%) dengan sikap positif, dan setelah diberikan edukasi sebanyak 44 orang (100%) dengan sikap positif.

Tabel 5
Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi balok Uno

Media Edukasi	Pengetahuan Gizi	Waktu Pemberian			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
<i>Permainan balok Uno</i>	Kurang	28	63,6	3	6,8
	Cukup	13	29,5	13	29,5
	Baik	3	6,8	28	63,6
Total		44	100	44	100

Data Primer 2023

Tabel 6
Distribusi sikap gizi sebelum dan setelah diberikan Edukasi

Media Edukasi	Sikap Gizi	Waktu Pemberian			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
<i>Permainan balok Uno</i>	Positif	42	95,5	44	100
	Negatif	2	4,5	0	0
Total		44	100	44	100

Data Primer 2023

PEMBAHASAN

Pemberian edukasi melalui media edukasi berbasis permainan balok uno meningkatkan pengetahuan dan sikap positif

pada anak sekolah dasar. Edukasi gizi berbasis permainan balok Uno ini dimainkan dalam bentuk kelompok. Satu kelompok terdiri dari 5-6 pemain dan 1 orang menjadi pendamping dalam hal ini yaitu peneliti sendiri yang

bertugas mengarahkan jalannya permainan dan menjelaskan materi yang terdapat pada balok Uno durasi waktu permainan setiap kelompok itu selama 30 menit. Edukasi gizi merupakan suatu kegiatan menyampaikan pesan kepada individu atau masyarakat yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Pada penelitian (Hikmah, 2017) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan sikap gizi pada siswa/I MI DDI Ujung Lare Parepare. Dari pemberian edukasi gizi diharapkan terjadi juga peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah dasar.

Pendidikan gizi dapat disajikan dengan cara yang menarik melalui metode *edutainment* yang menggabungkan unsur edukasi dan *entertainment*. Dengan menggunakan metode ini, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan sehingga siswa dapat dengan mudah memahami konsep yang diajarkan tanpa merasa sedang belajar.

Metode *edutainment* salah satunya adalah penerapan metode permainan (*games*) yakni permainan balok Uno. Media edukasi ini terinspirasi dari permainan konvensional balok Uno yang sekarang trend dikalangan orang dewasa dan anak-anak diseluruh dunia. Permainan ini diberikan pesan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah dasar terhadap kebiasaan makan dan gizi.

Pengetahuan gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sampel sebelum diberikan edukasi gizi berbasis permainan balok Uno didapatkan kurang terdapat 28 siswa (63,6%) dengan tingkat kategori kurang dan 13 siswa (29,5%) dengan tingkat kategori cukup, dan terdapat 3 siswa (6,8%) dengan tingkat kategori baik. Setelah diberikan edukasi berbasis permainan balok Uno terjadi perubahan pengetahuan yaitu 3 siswa (6,8%) dengan tingkat kategori kurang dan 13 siswa (29,5%) dengan tingkat kategori cukup, dan terdapat 28 siswa (63,8%)

dengan tingkat kategori baik. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{ value} = 0 = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada pengaruh pemberian edukasi gizi, Hal ini bisa terjadi karena nilai rata-rata yang didapatkan sebelum adalah 4,80 dan setelah diberikan edukasi 7,68, Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi berbasis permainan balok Uno.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Athira Demitri, dkk 2015) yang menunjukkan bahwa Hasil distribusi frekuensi pengetahuan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada variabel pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi melalui *game puzzle*.

Edukasi gizi yang diberikan dengan berbasis permainan balok uno ini dilakukan selama 1 hari dan dilakukan di 2 kelas secara berkala. Pemberian Pre-test dilakukan selama 15 menit lalu diberikan edukasi gizi berbasis permainan balok Uno selama 30 menit, siswa yang belajar dalam suasana menyenangkan, bisa membuat daya serap dan daya ingat siswa lebih banyak terhadap materi yang disampaikan. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme siswa pada saat pemberian edukasi berbasis permainan balok Uno yang sangat baik. Sampel sangat begitu tertarik dan bersamangat apabila giliran mereka yang menyusun balok dan membacanya kepada teman-teman kelompoknya kemudian menyimpan balok tersebut diatas balok balok membentuk menara.

Sikap Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, sikap gizi anak sekolah dasar sebelum diberikan edukasi gizi berbasis permainan balok Uno didapatkan 42 siswa dengan sikap positif (95,5%) dan 2 siswa dengan sikap negatif (4,5%), adapun setelah diberikan edukasi berbasis permainan balok Uno 44 siswa dengan sikap positif (100%) dengan uji Wilcoxon, Jadi tidak ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan

edukasi gizi. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,157 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga tidak ada pengaruh pemberian edukasi gizi berbasis permainan balok Uno.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Amanah, Nanda Risti, dkk, 2019) edukasi gizi permainan komunikata terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi konsumsi sayur, buah, jananan dengan Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan model rancangan *pre and post test control group design* hasil analisis menunjukkan tidak ada pengaruh permainan komunikata pada siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis permainan balok UNO terhadap peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar.
2. Terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis permainan balok UNO terhadap peningkatan sikap pada anak sekolah dasar.
3. Hasil uji Wilcoxon menggambarkan ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi.
4. Hasil uji Wilcoxon menjelaskan tidak ada perbedaan skor sikap gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

SARAN

Harapannya Penelitian selanjutnya dapat memperluas pengembangan media pembelajaran yang lebih baik menarik sesuai dengan kemajuan teknologi, dengan tujuan meningkatkan minat baca bagi responden.

DAFTAR PUSTAKA

Amanah, Ninda Risti, et al. "Edukasi gizi dengan permainan komunikata terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur buah, jajanan dan sarapan." *Jurnal Riset Kesehatan*

Poltekkes Depkes Bandung 11.1 (2019): 157-164.

Azizah RU dan Rizana Anna. 2023. Gambaran Pola Makan pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur.

Candra, A. (2020) Pemeriksaan Status Gizi. Available at: http://eprints.undip.ac.id/80671/1/BU_KU_PEMERIKSAAN_STATUS_GIZI_KOMPLIT.pdf.

Dewi, NU. (2018). Peningkatan Pengetahuan Gizi melalui permainan. *Healthy Tadulako Journal*. : Vol 4, No 1.

Fadhillah, M.M, Filasofah, L.M.K., dkk. (2014). *Edutainment Pendidikan Anak Usia Dini Menciptakan Pembelajaran Menarik, Kreatif dan Menyenangkan Edisi Pertama*. Jakarta. Kencana Prenadamedia Group.

Hikmawati, Z. (2016). Pengaruh Penyuluhan Dengan Permainan Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Olea Kendari.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia*.

Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Departemen Kesehatan RI.

Mawaddatin, PF. 2015. Pengaruh Imaginative Pretend Play Dengan Media Video Animasi Pengetahuan dan Sikap Perilaku Hidup Bersih Sehat. *The Sun*, 2 (1)

Nurdin, M. (2018). *Metode Pembelajaran Dalam Penguoptimalan Perkembangan Golden Age Anak Usia Dini Di Tk Bianglala Yogyakarta*

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta.

Safitri, D., F .(2018). *Pengaruh* Pemberian Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan , Sikap dan Dukungan Suami Terhadap ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ngampilan dan Puskesmas Wirobrajan. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan

Surijati KA., Hapsari PW, Rubai WL. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas.

Utami, A. Y., & Kasiyati, K. (2020). Permainan Uno Stacko: Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengenal Nilai Tempat Bagi Anak Berkesulitan Belajar Kelas III SD N 22 Payakumbuh. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(1), 11-16.