

## PEMANFAATAN MEDIA AUDIOVISUAL UNTUK EDUKASI GIZI SEIMBANG DI SDN 01 CILANDAK BARAT JAKARTA SELATAN

Erlin Puspita<sup>1✉</sup>, Husnul Khatimah<sup>2</sup>, Vera Suzana Dewi Haris<sup>3</sup>, Zeni Zaenal Mutaqin<sup>4</sup>

Corresponding author: [erlin@poltekkesjakarta1.ac.id](mailto:erlin@poltekkesjakarta1.ac.id)

<sup>1</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

<sup>4</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

**Genesis Naskah:** 13-05-2024, *Revised:* 14-06-2024, *Accepted:* 20-06-2024, *Available Online:* 28-06-2024

### Abstrak

Masalah gizi ini tentunya akan berdampak pada semakin menurunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa sekarang dan mendatang. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan menggunakan media audiovisual, penggunaan media ini memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada anak SD tentang makanan seimbang dan pemberian makanan tambahan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berjalan sesuai dengan rencana. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan adalah mengukur status gizi anak sekolah, melakukan pre-test, memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, melakukan post test dan memberikan makanan tambahan. Dari hasil analisis terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap pada anak sekolah mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui audio visual. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang sebaiknya menjadi kegiatan rutin pada anak sekolah, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang serta membantu sekolah dalam menerapkan pemilihan makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat mencegah masalah-masalah gizi.

**Kata Kunci :** Gizi Seimbang, Sekolah, Media audio visual

## *UTILIZATION OF AUDIOVISUAL MEDIA FOR BALANCED NUTRITION EDUCATION IN SDN 01 CILANDAK BARAT, SOUTH JAKARTA*

### **Abstract**

*The issue of nutrition will undoubtedly have an impact on the declining quality of human resources in the present and future. Insufficient knowledge of nutrition or failure to apply nutritional knowledge in daily life can lead to nutritional problems. One of the factors influencing children's nutritional status is eating habits. The method used in this community service is counseling using audiovisual media. The use of this media allows for behavioral changes in elementary school children regarding balanced nutrition and supplementary feeding. The community service activities proceeded according to plan. The series of activities carried out included measuring the nutritional status of school children, conducting pre-tests, providing education on balanced nutrition, conducting post-tests, and providing supplementary feeding. From the analysis, there was an increase in knowledge and attitude among school children regarding balanced nutrition after being provided with education on balanced nutrition through audiovisual means. Balanced nutrition counseling activities should ideally become routine activities for school children, as one effort to increase knowledge and attitudes regarding balanced nutrition and to assist schools in selecting safe and healthy snacks, thus preventing nutritional problems.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Schools, Audiovisual Media*

## **Pendahuluan**

Usia sekolah (usia 5-14 tahun) merupakan periode yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Aktivitas fisik seperti bermain, berolah raga maupun membantu orang tua terus meningkat pada usia ini. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal maka asupan gizi yang baik dari kuantitas maupun kualitas diperlukan pada fase ini. Namun pemberian gizi pada usia ini memiliki banyak tantangan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada usia ini (Nuryanto et al., 2014).

Saat ini masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih cukup tinggi. Masalah yang umumnya ditemukan pada anak usia sekolah di Jakarta adalah pendek, sangat kurus, obesitas/kegemukan dan anemia (Sulistiawati et al., 2019). Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada anak umur 5-12 tahun (menurut TB/U) adalah 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek, sementara itu prevalensi status gizi (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah sangat kurus 2,4%, kurus 6,8%, gemuk 10,8% dan obesitas 9,2% (Kemenkes RI, 2018).

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 sampai 14 tahun. Usia tersebut ideal dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar. Anak pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan gizi

melalui kegiatan penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak usia sekolah dasar (Jihan Oktaviani Amalia, 2022; Kurdanti et al., 2019).

Gizi Seimbang diperkenalkan sebagai pengganti slogan “4 sehat 5 sempurna”. Berbeda dengan konsep empat sehat lima sempurna yang menyamaratakan kebutuhan gizi untuk semua orang, PGS memiliki prinsip bahwa kebutuhan gizi setiap orang berbeda sesuai dengan jenis kelamin, kelompok usia, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologisnya. Disamping itu, untuk mencapai gizi yang seimbang tidak cukup hanya mengatur pola makan saja tetapi juga harus memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan. Hal ini yang mendasari prinsip Gizi Seimbang sehingga terdiri dari 4 (empat) Pilar yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang keluar (Recfon, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses pendidikan gizi yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan (Notoadmodjo, 2010). Pendidikan gizi tidak dapat lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sehingga sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif (Notoadmodjo, 2010). Media penyuluhan kesehatan menurut Setiawati dan Dermawan, (2008) dalam (Kapti, 2010) merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran yang akan

mendukung komponen-komponen yang lain. Media diartikan sebagai segala bentuk atau saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi (Arief. S. Sadiman, 2009).

Media penyuluhan sebenarnya tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap yaitu membantu pemberi informasi untuk mengingat, namun media mempunyai fungsi atensi yaitu memiliki kekuatan untuk menarik perhatian. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat (Dermawan, A.C., dan Setiawati, 2008). Pengelompokan media berdasarkan perkembangan teknologi dibagi menjadi media cetak, audiovisual, dan komputer. Audiovisual merupakan salah satu media yang menyampaikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%) sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan diperoleh atau disalurkan melalui indera yang lain (Kapti, 2010).

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN 01 Cilandak yang Barat yang merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Cilandak Barat, Kecamatan Cilandak, Kota Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada

kelas 5 SD yang terdiri atas 66 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2023.

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan menggunakan media audiovisual, penggunaan media ini memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada anak SD tentang makanan seimbang dan pemberian makanan tambahan. Melalui proses seperti ini diharapkan inovasi yang diberikan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dan menjadi kebiasaan pada anak sekolah dalam memilih makanan yang aman dan sehat serta bergizi seimbang.

Tahapan pelaksanaan yang dilakukan meliputi (1) wawancara dengan guru sekolah untuk mengetahui upaya yang telah dilakukan dalam penyebarluasan pesan gizi seimbang pada siswa kelas 5 serta mendapatkan gambaran terkait pola konsumsi gizi seimbang siswa selama berada di sekolah, (2) Memberikan pre-test untuk menilai pengetahuan dan sikap siswa. Setiap siswa yang terpilih akan diberikan kusioner yang telah disusun oleh pelaksana pengabdian masyarakat, (3) Memberikan penyuluhan mengenai makanan bergizi, seimbang dan aman. Penyuluhan dengan menggunakan audiovisual tentang makanan bergizi, seimbang dan aman diberikan kepada anak SD kelas 5 agar setiap anak SD mengetahui tentang makanan bergizi, seimbang dan aman. Kegiatan ini merupakan langkah awal peningkatan status gizi anak SD dengan memberikan pengetahuan pada anak SD khususnya kelas 5. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, quiz. Setelah penyampaian materi tersebut, siswa diberi

kesempatan untuk bertanya, (4) evaluasi dengan memberikan post-test untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan edukasi, (5) Pemberian makanan tambahan. Pemberian makanan tambahan merupakan salah satu rangkaian kegiatan untuk intervensi terhadap pencegahan kekurangan gizi yang sering terjadi pada anak SD. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan pemberian makanan tambahan kepada setiap anak SD serta memberikan pengetahuan tentang makanan bergizi, seimbang dan aman, kemudian setelah diberikan dalam kurun waktu satu minggu dilanjutkan dengan evaluasi untuk mengetahui status gizi pada anak SD tersebut

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 66 siswa. Seluruh peserta mengisi kuesioner yang telah diberikan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SDN 01 Cilandak Barat**

No	Variabel	Frekuensi (N)	Persen (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	36	54.5
	Perempuan	30	45.5
2	<b>Umur</b>		
	10 Tahun	5	7.6
	11 Tahun	46	69.7
	12 Tahun	10	15.2
	13 Tahun	5	7.6
3	<b>Status Gizi</b>		
	Sangat Kurus	21	31.8
	Kurus	12	18.2
	Normal	26	39.4
	Gemuk	3	4.5
	Obesitas	4	6.1

Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar siswa adalah laki laki dengan persentasi 54.5% dan perempuan (45.5%). Berdasarkan umur sebagian besar berusia 11 tahun (69.7%) dan berusia 12 tahun (15.2%). Berdasarkan status gizi masih

banyak siswa SD yang memiliki status gizi sangat kurus (31.8%), Kurus (18.2%) dan yang mengalami obesitas (6.1%).

Tahap perkembangan usia sekolah dasar (*middle childhood*) merupakan salah satu tahap perkembangan krusial yang terkadang tidak diperhatikan dalam tahap perkembangan manusia. Ketika anak berada di tahap perkembangan usia sekolah, fungsi kognitif mulai berkembang lebih baik dari masa sebelumnya. Zat gizi dapat mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak. Penelitian menunjukkan bahwa malnutrisi dan defisiensi zat gizi mikro seperti zat besi, yodium, seng, dan folat berhubungan dengan kemampuan kognitif anak. Anak-anak memiliki risiko tinggi defisiensi zat gizi yang parah (Rahadiyanti, 2020).

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SDN 01 Cilandak Barat Berdasarkan Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan**

No	Variabel	Mean	Min	Maks	SD
1	Umur	11.23	10	13	0.69
2	Berat Badan	42.77	26	84	11.33
3	Tinggi Badan	146.80	130	161	6.70

Berdasarkan tabel 2 rata-rata umur siswa adalah 11.23 tahun dengan umur yang paling muda adalah 10 tahun dan yang paling tua adalah 13 tahun. Berdasarkan berat badan, rata-rata berat badan anak sekolah adalah 42.77 kg dengan berat minimum 26 kg dan berat badan maksimum 84 kg. Sementara itu rata-rata tinggi badan anak sekolah kelas 5 adalah 130 cm dengan tinggi minimum 130 cm dan tinggi maksimum 161 cm.



**Gambar 1. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan**

Secara garis besar ada tiga faktor utama yang dapat menyebabkan masalah gizi, yaitu faktor penjamu, agens, dan lingkungan. Faktor penjamu meliputi: faktor genetik, umur, jenis kelamin, kelompok etnik, keadaan fisiologis, keadaan imunologis, kebutuhan zat gizi, dan kebiasaan seseorang. Faktor agens meliputi: faktor gizi, kimia dari luar, kimia dari dalam, fisiologi, genetik, psikis, kekuatan fisik, dan biologis/parasit. Sedangkan faktor lingkungan meliputi: lingkungan fisik, biologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Masalah gizi dapat dilihat dari ketidakseimbangan anantara faktor penjamu, agens, dan lingkungan (Nyoman, 2002).

**Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Anak Sekolah Mengenai Gizi Seimbang**

Variabel	Group	Mean	SD	Beda Mean	P value*
Pengetahuan	Sebelum	9.70	1.38	2.28	0.000
	Sesudah	12.00	0.00		

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 9.70 dan meningkat setelah diberikan edukasi sebesar 12.00 dengan beda mean 2.28. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi dengan media audio visual berpengaruh terhadap

peningkatan pengetahuan anak sekolah mengenai gizi seimbang.

Faktor pengetahuan juga penting dalam gizi seimbang. Pengetahuan adalah segala informasi yang diperoleh secara terbiasa terhadap suatu objek yang akan diingat oleh seseorang/kelompok tentang hal yang diketahui. Briawan, D, (2014) pengetahuan gizi anak tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga melalui pendidikan informal, seperti media massa. Pada umumnya orang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang baik pula. Akan tetapi, tidak dipungkiri bahwa memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan belum tentu dengan kebiasaan makan yang baik pula (Isnani, F,2015). Pengetahuan gizi yang sangat umum untuk diketahui diantaranya berupa pengetahuan tentang sumber dan fungsi makanan, cara memiliki dan mengolah makanan, susunan makanan, cara penyajian makanan yang efisien serta menilai kesehatan yang dilihat dari sudut pandang gizi



**Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang**

**Tabel 4. Sikap Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SDN 01 Cilandak Barat Mengenai Gizi Seimbang**

Variabel	Group	Mean	SD	Beda Mean	P value*
Sikap	Sebelum	6.61	1.06	1.39	0.000
	Sesudah	8.00	0.00		

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata sikap siswa mengenai gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 6.61 dan meningkat setelah diberikan edukasi sebesar 8.00 dengan beda mean 1.39. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi dengan media audio visual berpengaruh terhadap sikap anak sekolah mengenai gizi seimbang.

Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi rendah cenderung memilih makanan dari segi penampilan makanan yang dilihatnya. Pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sehat dapat dijadikan sebagai faktor predisposisi yang diambil untuk hidup sehat (Isnani, F, 2015) tetapi tidak cukup sebagai motivator untuk mengkonsumsi makanan sehat (Briawan, D, 2014)

### Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berjalan sesuai dengan rencana. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan adalah mengukur status gizi anak sekolah, melakukan pre-test, memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, melakukan post test dan memberikan makanan tambahan. Dari hasil analisis terdapat peningkatan pengetahuan pada anak sekolah mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui audio visual. Dari hasil analisis terdapat perubahan sikap pada anak sekolah mengenai gizi

seimbang setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui audio visual.

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang sebaiknya menjadi kegiatan rutin pada anak sekolah, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang serta membantu sekolah dalam menerapkan pemilihan makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat mencegah masalah-masalah gizi

### Daftar Pustaka

- Arief. S. Sadiman, R. R. & H. A. (2009). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan pemanfaatannya*. Pustekom Dinas dan PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Dermawan, A.C., dan Setiawati, S. (2008). *Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan*. Jakarta: Trans info media.
- Jihan Oktaviani Amalia, T. A. P. (2022). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK DI DESA BAWURAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL. *JURNAL PASOPATI*, 4(1), 65–70.
- Kapti, R. E. (2010). *Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang*.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (pp. 1–629). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RK\\_D2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RK_D2018_FINAL.pdf)
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap

pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>

Recfon, S. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar SEAMEO RECFON Kemendikbud RI 1*. 1–134. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>

Sulistiawati, Y., Pratiwi, A. R., Fitriana, & Anasiru, M. A. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di SD N 2 Wonosari kecamatan Gadingrejo kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 1(1), 43.