



## MEDIA BULETIN DAN SENI MURAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS

Ika Riswanti ✉

Gizi Kesehatan Masyarakat, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima November 2016  
Disetujui Desember 2016  
Dipublikasikan Januari  
2017

#### Keywords:

Bulletin, Knowledge, Mural  
Art, Obesity

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kejadian obesitas di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang. Berdasarkan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan siswa, dari 265 siswa yang menjadi sampel didapatkan hasil 30 siswa (11,3%) dalam kriteria gemuk dan 77 siswa (29,05%) masuk dalam kriteria obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Sampel berjumlah 60 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing berjumlah 20 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, buletin dan seni mural. Hasil uji T Berpasangan dan *Wilcoxon* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ( $p=0,000$ ) pada tiga kelompok uji. Dari hasil uji *Mann-Whitney* terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan antara kelompok I (buletin) dan kontrol ( $p=0,000$ ) dan antara kelompok II (seni mural) dan kontrol ( $p=0,000$ ), sedangkan antara kelompok I (buletin) dan II (seni mural) tidak terdapat perbedaan ( $p=0,879$ ). Simpulan penelitian adalah penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang obesitas, khususnya di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang.

### Abstract

*Background of this research is the high incidence of obesity in SD Islam Al-Azhar 14 Semarang. Based on the examination of body weight and height of students, from 265 students into the sample showed 30 students (11.3%) in the criteria for fat and 77 students (29.05%) included in the criteria of obesity. The aim of this research is to know the effectiveness of nutrition elucidation with bulletin and mural art in increasing knowledge about obesity to students in SD Islam Al-Azhar 14 Semarang. This research is a quasi-experiment with pretest-posttest control group approach. The Samples is 100 respondents divided into 3 groups, consist of 2 group experiments and 1 control group, which is there are 20 respondents for each group. Instruments that used are questioner, bulletin and mural art. The Paired Simple T-Test and Wilcoxon showed there was in knowledge increase ( $p=0.000$ ). The Mann-Whitney test result obtained the difference of escalation knowledge between bulletin group and control group ( $p= 0.000$ ), and mural art group and control group ( $p= 0.000$ ), meanwhile between first and second group there is no difference ( $p= 0.879$ ). The result of this research show that intervention are effective to increase knowledge about obesity to elementary students.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F5 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [ikariswanti@gmail.com](mailto:ikariswanti@gmail.com)

p ISSN 1475-362846

e ISSN 1475-222656

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat mengakibatkan penambahan berat badan (WHO, 2006). Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (Kemenkes, 2012).

Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas berisiko berlanjut hingga usia dewasa. Kegemukan dan obesitas pada anak merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif (Kemenkes, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Daniels (2009) menunjukkan bahwa seorang anak dan remaja dengan obesitas memiliki lebih banyak gejala depresi dibandingkan dengan anak atau remaja tanpa obesitas.

Budiyati (2011) menemukan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas pada anak SD Islam Al-Azhar kota Semarang adalah faktor genetik, pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat sosial ekonomi keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2011), menunjukkan faktor risiko yang paling berhubungan dengan obesitas anak usia 5-15 tahun di Indonesia adalah tingkat pendidikan anak. Oleh sebab itu perlu ditanamkan pendidikan kesehatan pada anak sejak usia dini, melalui peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE).

Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada usia dini merupakan upaya strategis dari sisi manfaat jangka pendek maupun jangka panjang. Pencegahan dan penanggulangan obesitas melalui pendidikan kesehatan sebaiknya dimulai sejak usia anak-anak atau remaja (Rostania, dkk, 2013). Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan

gizi masyarakat karena mereka sedang mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang harus berkembang dalam rangka menunjang kehidupannya dimasa mendatang (Depkes, 2001).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Claire, 2010; Shweta, 2011). Harapan dari upaya ini adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi.

Cara efektif dalam pendekatan kelompok adalah metode ceramah, dengan metode ini dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang diharapkan melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran (Mardiana, dkk, 2013). Dalam program KIE, media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi karena media cetak merupakan media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual yang umumnya terdiri dari gambar dan sejumlah kata (Zulaekah, 2012). Berdasarkan karakteristik sasaran, buletin dapat menjadi media pendidikan gizi bagi anak sekolah dasar karena buletin merupakan media cetak yang memuat berbagai macam informasi yang menjelaskan secara rinci dilengkapi dengan penunjang seperti tabel, gambar, foto dan lain-lain (Asmara, 2012).

Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Gambar dapat menimbulkan kreativitas siswa yang beragam dalam membahasakannya. Mural adalah cara menggambar atau melukis diatas media dinding, atau media dengan permukaan luas yang bersifat permanen lainnya. Menurut Kotler dan Armstrong dalam Setem (2011) seni mural memenuhi tiga karakteristik daya tarik pesan yaitu penuh arti, dapat dipercaya dan khas karena memiliki tampilan yang menarik dan ciri khas tertentu sesuai dengan isi pesan yang disampaikan. Berdasarkan data berat badan dan tinggi badan siswa SD Islam Al-Azhar 14 kota

Semarang pada bulan Juli tahun 2014 yang dihitung IMT/U anak kemudian dimasukkan kedalam kurva IMT berdasarkan jenis kelamin dan usia anak, dari siswa yang berjumlah 265 orang didapatkan 30 siswa (11,3%) dalam kriteria gemuk dan 77 siswa (29,05%) masuk dalam kriteria obesitas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti peran buletin dan seni mural untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas pada anak sekolah dasar.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment design*) dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian dilaksanakan di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4A, 4B dan 4C sebanyak 60 anak yang dibagi menjadi 3 kelompok penelitian dengan kriteria inklusi yaitu murid kelas 4, dalam keadaan sehat dan hadir saat penelitian, memiliki nilai rata-rata pelajaran  $\geq 7$ , dapat membaca dengan baik dan belum pernah menerima penyuluhan tentang obesitas sebelumnya; dan kriteria eksklusi yaitu sampel tidak bersedia mengikuti penelitian. Penentuan sampel ketiga kelompok dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, setiap subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih dan menjadi anggota sampel penelitian.

Buletin dan seni mural yang digunakan sebagai media disusun oleh peneliti dengan bantuan ahli media. Buletin dan seni mural berisi materi-materi tentang obesitas. Uji coba media dilakukan dengan *focus group discussion* (FGD). Uji media dilakukan dengan 3 ahli media dan sampel representatif yaitu 2 guru dan 8 orang murid. Uji coba dilakukan untuk mengetahui materi, keterbacaan buletin dan seni mural, serta masukan yang dapat digunakan dalam penyempurnaan buletin dan mural. Penyuluhan gizi dilakukan secara

komprehensif menurut sasaran yaitu diberikan kepada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin), kelompok penyuluhan II (penyuluhan dengan media seni mural) dan kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media).

Penyuluhan dilakukan pada setiap kelompok dengan metode ceramah dan tanya jawab di kelas sebanyak satu kali dalam 2 minggu dan dilaksanakan pada jam pelajaran sekolah dengan alokasi waktu 45 menit dengan alat bantu buletin untuk kelompok I, papan mural untuk kelompok II dan tanpa alat bantu untuk kelompok kontrol dengan isi materi yang sama.

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui tes objektif tipe pilihan ganda dengan alat bantu kuesioner. Materi soal berisi tentang pengertian obesitas, perilaku penyebab obesitas, bahaya obesitas, tanda obesitas, gizi seimbang dan pencegahan obesitas melalui Pesan Gizi Seimbang (PGS). Kuesioner yang digunakan sebelumnya telah melalui tahapan uji coba. Hasil uji coba ini kemudian dievaluasi dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Dari 35 butir soal, gugur 3 soal sehingga sisanya menjadi 32 butir soal yang valid ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ). Hasil uji reliabilitas kuesioner pada 32 butir soal menunjukkan nilai Alpha = 0,973. Tes objektif dilakukan secara tertulis di kelas dengan alokasi waktu 30 menit, pada awal dan akhir penelitian. Nilai pengetahuan obesitas adalah skor jumlah jawaban benar setiap butir soal dikalikan sepuluh kemudian dibagi skor ideal 32.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah penyuluhan pada masing-masing sampel. Apabila data terdistribusi normal, maka uji yang digunakan untuk analisis adalah uji *Paired Sample T-Test*, sedangkan apabila data tidak terdistribusi normal, maka uji alternatif yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan antar kelompok digunakan uji *Independent Sample T-Test* jika data terdistribusi normal, dengan uji alternatif *Mann-Whitney* jika data tidak terdistribusi normal. Keputusan pengujian hipotesis penelitian didasarkan pada

tingkat kepercayaan 95% dan derajat kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 14 Semarang berdiri pada bulan Juli tahun 1996. Gedung dengan 3 lantai ini terletak di Jalan Klentengsari No. 1A Padalangan Banyumanik, Semarang. Sekolah ini memiliki ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang belajar representatif yang berjumlah 24 ruang yang terdiri dari 4 ruang kelas, laboratorium IPA, laboratorium bahasa, komputer, perpustakaan, ruang seni, ruang guru sebanyak 4 ruang, ruang BK, ruang AVA, ruang UKS, ruang jam'iyah, ruang dapur, koperasi dan kantin, aula serba guna dan kamar mandi sebanyak 20. Sebelumnya di SDI 14 Semarang belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan khususnya tentang obesitas baik dari pihak sekolah maupun Puskesmas.

Buletin dipilih sebagai media bantu penyuluhan tentang obesitas karena buletin merupakan media cetak yang memuat informasi berupa tulisan, gambar dan foto, praktis dan mudah dibawa kemana saja. Kelebihan lain dari media cetak ini adalah mudah dipahami dengan adanya gambar ditambah kata-kata dengan bahasa yang jelas dan disesuaikan dengan sasaran. Pemilihan bahan baku buletin disesuaikan dengan pertimbangan biaya yang ada, isi buletin dicetak dengan menggunakan kertas HVS ukuran A4 dan cover dengan kertas CTS. Sedangkan kelebihan seni mural yang digunakan dalam penyuluhan adalah mudah dipahami dengan desain gambar dan perpaduan warna yang menarik sehingga anak dapat memahami pesan-pesan yang tersirat di dalam

gambar tersebut. Mural digambar diatas tiga lembar papan triplek yang masing masing berukuran 1 x 0,5 m dengan bahan cat akrilik, palet, pensil, penghapus dan air (sebagai pengencer cat). Pada umumnya mural dilakukan pada media dinding, namun dalam penelitian ini mural digambar pada media papan dengan tujuan agar mudah dipindah penempatannya. Mural ditempel pada dinding bagian belakang kelas sehingga dapat dengan mudah dilihat oleh siswa.

Tahapan perumusan masalah dan isi dilakukan sesuai dengan tujuan penyuluhan dengan media buletin dan seni mural yaitu meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas. Materi buletin meliputi pengertian obesitas, perilaku penyebab obesitas, bahaya obesitas, tanda-tanda obesitas, pengertian gizi seimbang dan pencegahan obesitas melalui Pesan Gizi Seimbang (PGS). Sedangkan materi seni mural dibagi menjadi tiga bagian yang terdiri dari papan pertama tentang pengertian obesitas dan perilaku penyebab obesitas, papan kedua tentang tanda dan bahaya obesitas, dan papan ketiga tentang gizi seimbang dan pencegahan obesitas melalui gizi seimbang.

Dari hasil uji media, media buletin dan seni mural dapat digunakan sebagai media penyuluhan dengan perbaikan. Tahap revisi uji media buletin meliputi penyamaan jenis huruf, menghilangkan pengulangan materi pada bagian pencegahan obesitas dan gizi seimbang, perbaikan penempatan urutan materi yang belum sistematis, menghilangkan istilah yang sulit dimengerti untuk sasaran, mengurangi tulisan, perbaikan tata letak gambar, perbaikan desain, dan mengganti gambar kartun dengan gambar yang lebih riil. Sedangkan untuk media seni mural tahap revisi meliputi perbaikan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Kelompok						Jumlah	%
	I		II		Kontrol			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
9	7	35,00	7	35,00	10	50,00	24	40,00
10	13	65,00	13	65,00	10	50,00	36	60,00
Jumlah	20	100,00	20	100,00	20	100,00	60	100,00

gambar segitiga PUGS, memastikan gambar dapat mewakili materi yang ingin disampaikan dan perbaikan gambar yang menjelaskan tentang tanda-tanda obesitas.

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. Pada tabel 1, responden murid kelas 4 dengan rentang usia 9-10 tahun. Sebagian besar responden berusia 10 tahun, yaitu 23 responden (65 %) pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) dan kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) dan 10 responden (50%) pada kelompok kontrol. Responden berusia 9 tahun terbanyak pada kelompok kontrol yaitu 10 responden (50%) dan 7 orang (35%) pada kelompok I dan kelompok II. Jumlah responden laki-laki terbanyak pada kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) dan kelompok kontrol yaitu sebanyak 12 responden (60%) sedangkan pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) sebanyak 8 responden (40%). Sedangkan karakteristik responden berdasar jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2. Pada tabel 2, jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak ditemui pada kelompok I yaitu 12 responden (60%), sedangkan pada kelompok II berjumlah 8 responden (40%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 9 responden (45%).

Nilai pengetahuan awal diambil pada awal penelitian sebelum subyek diberikan perlakuan. Nilai pengetahuan akhir diambil pada akhir penelitian yaitu selang 15 hari setelah subyek diberikan perlakuan. Sedangkan perubahan nilai pengetahuan adalah nilai pengetahuan akhir dikurangi dengan nilai pengetahuan awal.

Hasil pengukuran pengetahuan pada masing-masing kelompok dapat dilihat pada tabel 3. Pada tabel 3, kelompok I (penyuluhan dengan media buletin), nilai pengetahuan awal

(pretest) minimal adalah 4,38 dan maksimal 8,13 dengan rata-rata 6,41 sedangkan nilai pengetahuan akhir (posttest) minimal adalah 6,25 dan maksimal 9,38 dengan rata-rata 8,03. Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 1,62. Hasil uji Paired Sample T-Test nilai pretest-posttest pada kelompok ini diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara pengetahuan awal dan akhir pada kelompok penyuluhan dengan media buletin.

Pada kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural), nilai pengetahuan awal (pretest) minimal adalah 4,06 dan maksimal 8,13 dengan rata-rata 6,66 sedangkan nilai pengetahuan akhir (posttest) minimal adalah 6,25 dan maksimal 9,69 dengan rata-rata 8,36. Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 1,70. Hasil uji Wilcoxon nilai pretest-posttest pada kelompok ini diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara pengetahuan awal dan akhir pada kelompok penyuluhan dengan media seni mural.

Pada kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media), nilai pengetahuan awal (pretest) minimal adalah 4,69 dan maksimal 8,75 dengan rata-rata 6,55 sedangkan nilai pengetahuan akhir (posttest) minimal adalah 5,31 dan maksimal 9,38 dengan rata-rata 7,20. Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 0,66. Hasil uji Paired Sample T-Test nilai pretest-posttest pada kelompok ini diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara pengetahuan awal dan akhir pada kelompok penyuluhan dengan media buletin.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok						Jumlah	%
	I		II		Kontrol			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
Laki-laki	8	40,00	12	60,00	11	55,00	24	51,67
Perempuan	12	60,00	8	40,00	9	45,00	36	48,33
Jumlah	20	100,00	20	100,00	20	100,00	60	100,00

Peningkatan nilai rata-rata pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) adalah 1,62, kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) 1,70, dan kelompok (kontrol) penyuluhan tanpa media adalah 0,66. Dapat dilihat bahwa perubahan nilai pengetahuan tentang obesitas pada kelompok I dan II lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil uji Kruskal-Wallis pada rata-rata selisih nilai ketiga kelompok diperoleh nilai  $p=0,000$ . Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok I (penyuluhan dengan media buletin), kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural), dan kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media). Selanjutnya dilakukan uji Mann-Whitney pada rata-rata selisih nilai antara dua kelompok. Hasil uji antara kelompok I dan kelompok II diperoleh nilai  $p=0,879$ . Artinya tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok I dan kelompok II. Hasil uji antara kelompok I dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,000$ . Artinya terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok I dan kelompok kontrol. Hasil uji antara kelompok II dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,000$ . Artinya terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok II dan kelompok kontrol.

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan

antara kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) dan kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) dengan kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media). Rata-rata pengetahuan meningkat lebih tinggi setelah diberi penyuluhan dengan media buletin dan seni mural. Tetapi diantara ketiga kelompok, peningkatan pengetahuan tertinggi terjadi pada kelompok penyuluhan dengan media seni mural.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamida dkk (2012) tentang penyuluhan gizi pada anak sekolah dasar dengan media bergambar yaitu komik, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan tentang keamanan makanan jajanan kelompok yang diberi penyuluhan menggunakan metode ceramah tanpa media komik dan kelompok yang diberi penyuluhan dengan metode ceramah dengan media komik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) membuktikan bahwa pendidikan gizi dengan alat bantu media cetak yaitu booklet selama dua minggu efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia terhadap anak sekolah dasar.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok penyuluhan tanpa media lebih rendah dibandingkan dengan kelompok penyuluhan menggunakan media karena penyuluhan tanpa media memiliki beberapa kelemahan.

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Awal (*Pretest*) dan Akhir (*Posttest*) pada Ketiga Kelompok

Variabel	Kelompok Perlakuan		
	I	II	Kontrol
Nilai Pengetahuan Awal ( <i>Pretest</i> )			
Mininmal	4,38	4,06	4,69
Maksimal	8,13	8,13	8,75
Rata-rata	6,41	6,66	6,55
Nilai Pengetahuan Akhir ( <i>Posttest</i> )			
Mininmal	6,25	6,25	5,31
Maksimal	9,38	9,69	9,38
Rata-rata	8,03	8,36	7,20
P	0,000	0,000	0,000
Selisih Nilai Awal dan Akhir			
Mininmal	0,94	0,93	-0,32
Maksimal	2,50	3,75	1,56
Rata-rata	1,62	1,70	0,66

Kelemahan-kelemahan penyuluhan tanpa menggunakan media diantaranya adalah interaksi yang terjadi cenderung bersifat *centered* (berpusat pada guru atau penyuluh), guru atau penyuluh kurang dapat mengetahui dengan pasti sejauh mana siswa telah menguasai materi penyuluhan yang disampaikan, siswa memperoleh konsep-konsep lain yang berbeda dengan apa yang dimaksud guru, siswa kurang menangkap apa yang dimaksud oleh penyuluh jika materi penyuluhan berisi istilah-istilah yang kurang atau tidak dimengerti oleh siswa dan akhirnya tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kecakapan dan kesempatan mengeluarkan pendapat karena guru cenderung lebih aktif (Hamida, 2012: 72).

Salah satu metode untuk memberikan pengetahuan kepada siswa adalah dengan menggunakan media penyuluhan atau promosi kesehatan. Media promosi kesehatan adalah alat batu pendidikan atau alat peraga. Alat bantu atau media akan sangat membantu dalam melakukan penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat. Media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan penyuluhan kepada sasaran, sehingga mudah dimengerti oleh sasaran atau pihak yang dituju. Pemilihan media dan metode yang tepat didukung oleh kemampuan tenaga kesehatan merupakan suatu hal yang mempermudah proses belajar mengajar.

Pada kelompok penyuluhan menggunakan media, siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti penyuluhan. Dengan adanya media maka penyuluhan tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru atau penyuluh sehingga siswa tidak bosan dan siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga melakukan aktivitas lain seperti membaca dan mengamati. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmad (2008) yang menyatakan bahwa pemberian alat bantu atau media dalam proses belajar erat hubungannya dengan peningkatan prestasi belajar siswa. Hal ini

tampak pada perbedaan selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok penyuluhan dengan media dan kelompok penyuluhan tanpa media.

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah buletin dan seni mural. Penggunaan media buletin dan seni mural dalam penyuluhan berhasil menaikkan nilai pengetahuan tentang obesitas dengan signifikan. Hal tersebut menunjukkan penggunaan buletin dan seni mural saat penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas dan diharapkan dapat meningkatkan perilaku hidup sehat siswa untuk mencegah obesitas.

## PENUTUP

Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan tentang obesitas antara kelompok yang mendapat penyuluhan dengan menggunakan media buletin, penyuluhan dengan media seni mural dan kelompok yang diberi penyuluhan tanpa media. Terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih besar pada kelompok yang mendapat penyuluhan dengan media buletin dan seni mural. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan media buletin dan penyuluhan dengan media seni mural efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas. Namun dilihat dari peningkatan nilai rata-rata pengetahuan, penyuluhan gizi dengan media seni mural lebih efektif daripada penyuluhan dengan media buletin dalam meningkatkan pengetahuan tentang obesitas pada anak sekolah dasar. Dalam rangka efisiensi pendidikan gizi, maka pendidikan gizi yang diberikan kepada siswa sebaiknya menggunakan media yang disukai anak. Media buletin dan seni mural dapat digunakan sebagai media penyampaian pendidikan gizi di sekolah. Penggunaan media menyebabkan proses belajar siswa menjadi lebih menarik sehingga kemudian dapat menumbuhkan motivasi belajar dan metode mengajar menjadi lebih bervariasi.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang mungkin berhubungan dengan obesitas dan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai

upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang obesitas agar faktor risiko obesitas dapat dikendalikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi. 2009. *Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas di Kota Yogyakarta*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Asmara, Fanany Hidayati. 2011. *Manfaat Penggunaan Buletin Biomagz PT. Biofarma (persero) Bandung Terhadap Kualitas apersepsi Informasi Perusahaan Bagi Karyawan*. Tesis. Bandung: Universitas Komputer Indonesia
- Bertoncello, C., Cazzaro., R, Ferrareso. A., Mazzer, & Morreti, G. 2007. Prevalence of Obesity and Overweight and Obesity among School-aged Children in Urban, Rural and Mountain areas of the Veneto Region Italy. *Journal of Public Health Nutrition*, 11 (9): 887-8890
- Budiyati. 2011. *Analisis Faktor Penyebab Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SD Islam Al-Azhar 14 Kota Semarang*. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia
- Daniels, RS. 2009. Complications of Obesity in Children and Adolescents. (Online). *International Journal of Obesity*, 33: 60-65, Retrieved from [www.nature.com/ijo/](http://www.nature.com/ijo/)
- Hamida, Khairuna., Zulaekah, Siti., Mutalazimah. 2012. Penyuluhan Gizi Dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (1): 67-75
- Kementerian Kesehatan RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar 2007: Laporan Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- \_\_\_\_\_. 2012. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
- \_\_\_\_\_. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Rahmad. 2008. *Perbedaan Hasil Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Ekonomi antara yang Menggunakan Media Visual OHP dengan yang Tidak Menggunakan Media Visual OHP Pada Siswa Kelas X Semester 1 SMA Muhammadiyah 1 Surakarta Tahun Ajaran 2007/2008*. Skripsi. Surakarta: Pendidikan Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2011. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, 15 (1): 37-43
- Setem, I Wayan., Wijaya, I Ketut Alit., Wijaya, I Ketut Jesna., 2011. Seni Mural Sebagai Media Aspirasi Rakyat: Sebuah Kajian Politik Identitas. *Rupa*, 10 (1): 56-74
- Shweta Upadhyay. 2011. Media Accessibility, Utilization and Preference for Food and Nutritional Information by Rural Women of India. *J Communication*, 2 (1): 33-40
- Wahyu, Genis Ginanjar. 2009. *Obesitas pada Anak*. Jakarta: PT Mizan Publika
- WHO. 2006. *Controlling the global obesity epidemic*, [Online]. Diakses pada 10 Mei 2014, (<http://www.who.int/abouttc/opvright/en>)
- Zulaekah, Siti. 2012. Pendidikan Dizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (2): 127-133