



LAGU EDUKASI GIZI LEBIH EFEKTIF MENINGKATKAN PENGETAHUAN SAYUR & BUAH PADA SISWI PEREMPUAN

Rahma Paramita Sri Wardhani [✉], Irwan Budiono

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juli 2018

Disetujui Agustus 2018

Dipublikasikan September 2018

Keywords:

Nutrition education song, knowledge of vegetables and fruits, children.

Abstrak

Latar Belakang: Menurut Riskesdas kurangnya konsumsi sayur dan buah didominasi pada penduduk usia ≥ 10 tahun. Tahun 2017 hingga 2013, $\geq 90\%$ penduduk kurang mengkonsumsi sayur dan buah di tingkat nasional maupun regional (Jawa Tengah). Studi pendahuluan didapatkan bahwa 90% siswa kurang mengonsumsi sayur dan buah dan 80% siswa memiliki pengetahuan yang rendah mengenai sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas lagu edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan sayur dan buah pada anak SD.

Metode: *Research and Development*, pendekatan *Pretest-Posttest with Control Group Design*. Jumlah sampel 62 orang. Analisis data dengan *paired sample t test*, *independent sample t test* dan kajian kualitatif.

Hasil: Kelompok eksperimen, $p=0,000(p<0,05)$ berarti ada perbedaan bermakna nilai *pre-test* dan *post-test*. Kelompok kontrol, $p=0,054(p>0,005)$ berarti tidak ada perbedaan yang bermakna. Hasil *post-test* pada kedua kelompok, $p=0,000(p<0,05)$ berarti ada perbedaan bermakna.

Simpulan: Lagu edukasi gizi efektif terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada anak SDN Pleburan 03, Kota Semarang.

Abstract

Background: According to Riskesdas the lack of consumption of vegetables and fruits is dominated in the population aged ≥ 10 years. In 2017 to 2013, $\geq 90\%$ of the population consume less vegetables and fruits at the national and regional levels (Central Java). Based on preliminary study found 90% of students consumed less and 80% lower knowledge. The purpose of this research is to know the effectiveness of nutrition education song to the knowledge of consumption of vegetables and fruits in elementary school children.

Methods: *Research and Development*, approach *Pretest-Posttest with Control Group Design*. The sample size are 62 peoples. Analysis of data using *paired sample t test*, *independent sample t test* and qualitative assessment in the form of a narrative.

Results: In the experimental group, $p=0.000(p<0.05)$ means that there is a significant difference in *pre-test* and *post-test* values. Control group, $p=0,054(p>0,005)$ means there is no significant difference. *Post-test* results in both groups, $p=0.000(p <0.05)$ means there is a significant difference between *post-test* values.

Conclusion: Nutrition education song effective on increasing knowledge about consumption of vegetables and fruits in children SDN Pleburan 03, Semarang City.

PENDAHULUAN

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak (Mitchell, Farrow, Haycraft, & Meyer, 2013). Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Horne et al., 2011).

Gizi yang baik sangat penting bagi anak karena mereka berada di usia yang sangat penting untuk memiliki nutrisi yang cukup bagi kesehatan tubuh dan perkembangan otak. Sayangnya anak-anak lebih memilih untuk makan permen atau makanan cepat saji dan mengorbankan makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan. Energi yang dihasilkan oleh sayuran dan buah-buahan diperlukan untuk fungsi normal tubuh (Roman, 2014). Pendidikan gizi memiliki tiga komponen penting yaitu fase motivasi, fase aksi, dan komponen lingkungan (Contento, 2008). Dalam laporan hasil Riskesdas, menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari 3 faktor risiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif kronik.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Bahria & Triyanti, 2010).

Namun secara nasional tidak terjadi perubahan yang berarti prevalensi konsumsi makan buah dan sayur dari tahun 2007 hingga 2013. Menurut Riskesdas, tahun 2007 prevalensi konsumsi makan buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari

selama 7 hari pada penduduk usia 10 tahun ke atas mencapai 93,6%. Tahun 2013, hanya mencapai 93,5%. Sedangkan menurut Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia tahun 2014, rerata konsumsi kelompok sayur dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5-12 tahun hanya sebanyak 34,0%, konsumsi buah sebanyak 7,3% (Bahria & Triyanti, 2010).

Hasil data dari Riskesdas menunjukkan bahwa di provinsi Jawa Tengah dari tahun ke tahun prevalensi kurang makan buah dan sayur pada penduduk usia 10 tahun ke atas cenderung fluktuatif. Tahun 2007 menunjukkan prevalensi kurang makan buah dan sayur mencapai 92,0%, tahun 2010 sebanyak 92,5% dan tahun 2013 sebanyak 90,0%. Sedangkan menurut Survei Konsumsi Makanan Individu provinsi Jawa Tengah tahun 2014, rerata konsumsi kelompok sayur dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5-12 tahun hanya sebanyak 35,40%, konsumsi buah sebanyak 26,7%.

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Drummond, 2010). Harapan dari upaya ini adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Domain perilaku menurut (Bloom) tahun 1956 menjelaskan bahwa terdapat tiga tingkatan untuk dapat mengubah perilaku seseorang yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*). Sehingga salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah memberikan pendidikan gizi pada anak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai pengetahuan konsumsi sayur dan buah, pada siswa kelas 5 dengan jumlah siswa yang dipilih secara acak diketahui siswa kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu 90%. Kategori kurang jika konsumsi sayur < 3 kali/hari dan buah < 2 kali/hari. Pengetahuan anak juga tergolong rendah mengenai sayur dan buah yaitu 80%, kategori kurang jika jawaban benar < 60% dari jumlah pertanyaan.

Pendidikan gizi kepada anak-anak perlu mendapatkan perhatian khusus karena berbeda dengan edukasi gizi kepada remaja atau orang dewasa. Keberhasilan dalam upaya promosi dengan penyuluhan pada anak sekolah dasar tidak terlepas

dari pentingnya peran sebuah media (Wulandari, 2016). Dengan memanfaatkan media pembelajaran yang baik dan juga memadai akan merangsang pikiran, perhatian dan minat siswa untuk belajar lebih aktif lagi. Penggunaan media dilakukan agar membantu dalam proses penyampaian materi yang efektif dan efisien (Latifah & Budiono, 2016). Edukasi kepada anak-anak idealnya dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan menggunakan media yang mudah diterima. Menyanyi dan mendengarkan musik merupakan salah satu aktivitas yang umumnya disukai oleh anak-anak.

Lagu merupakan salah satu media yang menyenangkan bagi anak-anak untuk mengenal lingkungan sekitarnya. Melalui lagu, anak-anak dapat mengenal sesuatu atau mempelajari banyak hal. Lagu anak dikenalkan, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal untuk menyampaikan ilmu pengetahuan. Menurut (Kusumawati), lagu anak juga mengajarkan suatu budi pekerti yang memberikan pengaruh baik dalam pertumbuhan mereka. Dengan kata lain, dampak positif dalam lagu anak dapat mencakup aspek tujuan pembelajaran pada anak. Beberapa aspek tujuan pembelajaran anak yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Aspek kognitif yaitu pemahaman dan pemikiran terhadap pengetahuan, aspek afektif yaitu menekankan pada pengaruh lagu anak terhadap emosi atau perasaan serta perilaku, aspek psikomotor yaitu kemampuan dalam berperilaku yang tercermin dalam keterampilan komunikasi verbal atau nonverbal sesuai dengan keadaan dan situasi. Metode pembelajaran melalui lagu ini diharapkan menjadi metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan konsumsi sayur dan buah bagi anak-anak sekolah dasar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan metode penelitian *Research and Development*. Pengujian skala luas menggunakan metode eksperimen, dengan desain *pretest posttest with control group desain*. Metode R&D secara umum memiliki tahap-tahapan sebagai berikut: (1) analisis potensi dan masalah, (2) studi literatur dan pengumpulan informasi, (3) rancangan produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) pembuatan

produk, (7) Uji coba terbatas, (8) revisi produk I, (9) uji coba lapangan utama, (10) revisi produk II, (11) penetapan produk final. Penelitian ini dilakukan di SDN Pleburan 03, Kota Semarang.

Tahap studi pendahuluan dimulai dengan melakukan analisis potensi dan permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Data potensi dan permasalahan didapat berdasarkan observasi lapangan maupun studi pustaka yang berhubungan dengan penelitian. Pengumpulan data dan informasi yang menunjang dalam pengembangan produk dengan cara melakukan diskusi dengan dosen pembimbing dan praktisi musik yang memiliki kompetensi dibidang karya seni dan lagu.

Media lagu edukasi yang dikembangkan terdiri atas beberapa bagian, diantaranya diawali dengan melakukan analisis konsep. Analisis konsep yang dilakukan yaitu mengenai konsumsi sayur dan buah. Analisis konsep tersebut kemudian diterjemahkan untuk menghasilkan rancangan yang dinilai mewakili keseluruhan analisis yang ada yaitu mengenai kegunaan makanan dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, konsumsi buah per hari, konsumsi sayur per hari, fungsi dan macam kandungan vitamin yang terdapat dalam sayur dan buah, serta akibat kurang mengkonsumsi sayur dan buah bagi tubuh. Selanjutnya mengembangkan lirik lagu berdasarkan hasil analisis berupa menyiapkan teks lirik lagu satu persatu untuk diolah menjadi lagu model, menggabungkan satuan-satuan lagu yang telah terkumpul dan membuat aransemn lagu, serta yang terakhir yakni evaluasi yang berupa produk final lagu.

Melakukan validasi desain produk, yaitu proses untuk menilai apakah jenis/bentuk produk awal secara rasional baik dan efektif dengan meminta penilaian ahli yang lebih berpengalaman. Evaluasi dari ahli penilai meliputi ahli gizi sebagai ahli materi dengan diperoleh presentase 68% dengan kualifikasi cukup valid dan ahli musik sebagai ahli media diperoleh presentase 88% dengan kualifikasi sangat valid. Akan tetapi tetap diadakan revisi kecil sesuai dengan kritik dan saran agar media lebih layak untuk digunakan.

Setelah desain direvisi, selanjutnya dibuat menjadi produk yang masih bersifat prototipe atau model. Produk tersebut selanjutnya diuji lapangan

terbatas. Uji coba terbatas dilakukan dengan guru kelas dengan perolehan presentase 88% pada kualifikasi sangat valid. Kemerarikan media pembelajaran lagu edukasi gizi dapat diketahui dari hasil penilaian angket yang diberikan kepada 6 siswa (Sugiyono, 2017). Penilaian kemerarikan pada lagu model menggunakan angket kuesioner mendapatkan pencapaian jumlah skor 3,67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media lagu edukasi gizi pada siswa kelas 5 sudah mencapai kriteria sangat menarik. Berdasarkan data hasil uji coba terbatas, selanjutnya hasilnya digunakan untuk merevisi produk. Hal ini dilakukan untuk menambah hal-hal yang kurang pada media yang dibuat.

Setelah produk diperbaiki, maka selanjutnya peneliti melakukan uji kembali yang disebut uji coba lapangan utama atau uji coba skala luas. Selama pengujian dilakukan pengumpulan data. Setelah data terkumpul dan selanjutnya dianalisis, maka menghasilkan kesimpulan. Uji coba lebih luas dilakukan pada sampel penelitian. Pengujian dilakukan dengan metode penelitian eksperimen. Apabila hasil pengujian tidak berbeda dengan hasil yang ditetapkan, maka produk tersebut efektif.

Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, syarat responden yang dapat dijadikan sampel adalah jika responden tersebut memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) siswa kelas 5 yang bersekolah di SDN Pleburan 03 yang bersedia menjadi responden, siswa kelas 5 SDN Pleburan 03 yang berumur 10 tahun ke atas, siswa kelas 5 SDN Pleburan 03 yang tidak dalam keadaan sakit. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) siswa kelas 5 SDN Pleburan 03 Kota Semarang yang tidak bersedia menjadi responden, dan siswa kelas 5 SDN Pleburan 03 Kota Semarang yang tidak datang pada saat intervensi.

Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan yang dibutuhkan yaitu 62 siswa. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan. Sehingga jumlah antara kelompok eksperimen adalah 31 siswa (kelas 5A) dan kelompok kontrol adalah 31 siswa (kelas 5B).

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak sekolah dasar dalam konsumsi

sayur dan buah sebelum mendapatkan intervensi (penyuluhan dengan media lagu edukasi gizi sayur dan buah) untuk kelompok eksperimen dan penyuluhan tanpa media untuk kelompok kontrol, *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden ± 30 menit untuk kemudian dihitung skornya. *Pretest* diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Anak sekolah dasar sebagai kelompok eksperimen diberikan penyuluhan mengenai sayur dan buah dengan edukasi gizi dengan media lagu yang berisikan tentang lirik lagu serta informasi sayur dan buah yang berkaitan. Media lagu tersebut dipaparkan kepada siswa kurang lebih 3 menit setelah jam istirahat dan sebelum memulai pembelajaran di sekolah. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan penyuluhan tanpa media. Pada kedua kelompok, intervensi dilakukan selama 15 hari.

Posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak sekolah dasar mengenai konsumsi sayur dan buah setelah mendapat intervensi atau perlakuan. *Posttest* untuk mengukur skor tingkat pengetahuan selama ± 30 menit untuk kemudian dihitung skornya. Pada penelitian ini, selang waktu *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah selama 15 hari. *Posttest* dilakukan pada hari ke-15.

Teknik pengumpulan data dengan cara metode tes, metode observasi dan metode dokumentasi. Tes yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data siswa tentang tingkat pengetahuan dalam konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah (*pretest dan posttest*) perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan penyuluhan dengan media lagu edukasi anak dan kelompok kontrol menggunakan penyuluhan tanpa media. Metode observasi pada penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 03 Pleburan, Kota Semarang. Metode dokumentasi pada penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian antara lain profil SD, nama responden, umur responden, dan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

Sumber data penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini berupa data hasil pengisian kuesioner. Dikatakan

data sekunder bila pengambilan data yang diinginkan diperoleh dari orang lain atau tempat lain dan bukan dilakukan oleh peneliti sendiri. Data sekunder diperoleh dari SDN Pleburan 03 yang meliputi data jumlah murid dan data-data yang berhubungan dengan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner yang ditujukan untuk mengetahui tingkat kelayakan produk menurut ahli media, ahli materi dan pengguna (*user*) yang dalam hal ini diwakili guru kelas. Kuesioner juga digunakan dalam pengumpulan data mengenai konsumsi buah dan sayur dan pertanyaan yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini yang meliputi pengetahuan gizi anak. Media pembelajaran gizi merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan mengenai konsumsi sayur dan buah dalam proses pendidikan. Penelitian ini menggunakan media audio yakni edukasi anak melalui lagu edukasi gizi sayur dan buah.

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis data bivariat menggunakan *paired t test* pada masing-masing kelompok, *unpaired t test* dilakukan pada kedua kelompok untuk mengetahui perbedaan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Apabila nilai probabilitas kurang dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Pleburan 03 Kota Semarang yang berada di Kelurahan Pleburan yaitu di wilayah pusat Kota Semarang. Sekolah Dasar Negeri Pleburan 03 merupakan salah satu Sekolah Dasar Negeri yang terletak di Jl. Singosari IV No.11, Pleburan, Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa konsumsi sayur dan buah pada daerah perkotaan lebih rendah dibanding daerah pedesaan.

Responden yang diambil pada penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang berusia ≥ 10 tahun keatas yang duduk di kelas 5 dengan jumlah 62 responden. Kelompok eksperimen diambil dari responden kelas 5 A sebanyak 31 responden yang didominasi oleh anak yang berumur 11 tahun yaitu

sebanyak 87,09% dan responden dari kelas 5 B sebanyak 31 responden yang didominasi oleh anak yang berumur 11 tahun yaitu sebanyak 90,32%.

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden menurut jenis kelamin tersebut, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen maupun kontrol responden paling banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 18 responden (58%) dan 16 responden (52%). Sedangkan yang berjenis kelamin perempuan pada kelompok eksperimen berjumlah 13 responden (42%) dan kelompok kontrol berjumlah 15 responden (48%).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dengan nilai mean dari nilai sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen hasil post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 80,81, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil post-test sebesar 58,87. Sehingga memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan lagu edukasi gizi lebih efektif dibanding dengan penyuluhan tanpa media untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak SDN Pleburan 03, Kota Semarang.

Hasil analisis pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen setelah dilakukan pengujian diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Dalam hal ini sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media lagu edukasi gizi artinya dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok eksperimen.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Eksperimen ^a	Kontrol ^b
Umur (tahun)		
10	2 (6,45%)	5 (16,13%)
11	27 (87,09%)	28 (90,32%)
12	1 (3,22%)	1 (3,22%)
13	1 (3,22%)	0 (0%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18 (58%)	16 (52%)
Perempuan	13 (42%)	15 (48%)

^a Eksperimen adalah kelompok yang diberikan intervensi dengan media (lagu edukasi gizi)

^b Kontrol adalah kelompok yang diberikan intervensi tanpa media

Tabel 2. Hasil survei *pre-test* dan *post-test* pengetahuan gizi subjek penelitian

Kelompok	Subjek penelitian	Sebelum perlakuan Mean (\pm SD)	Setelah perlakuan Mean (\pm SD)	<i>P</i> value & N- gain	<i>P</i> value <i>post-test</i> kedua kelompok
Eksperimen	Laki-laki	56,39 (\pm 8,542)	79,17 (\pm 6,002)	0,000 ^a & 0,90	0,000 ^c
	Perempuan	57,31 (\pm 7,532)	83,08 (\pm 6,626)		
	Total	56,8 (\pm 8,015)	80,81 (\pm 6,467)		
Kontrol	Laki-laki	56,56 (\pm 8,310)	57,81 (\pm 9,304)	0,054 ^b & 0,21	
	Perempuan	56,00 (\pm 8,281)	60,00 (\pm 8,660)		
	Total	56,3 (\pm 8,162)	58,9 (\pm 8,917)		

*Perubahan signifikasi secara statistik dinilai dengan uji t yang ditunjukkan: ^aP <.05; ^bP >.05; ^cP <.05.

Analisis hasil uji statistik t test berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media) diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,054. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Dalam hal ini sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan penyuluhan tanpa media tidak dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol.

Hasil analisis *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, setelah dilakukan pengujian diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis diterima apabila t hitung lebih besar dari t tabel, nilai t tabel 1,67. Hasil t hitung didapat sebesar 14,320 karena t hitung lebih besar dibandingkan t tabel sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa nilai pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada kelompok eksperimen lebih besar daripada nilai pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol.

Pada konteks pembelajaran, media merupakan alat atau sarana yang digunakan sebagai perantara (medium) dalam mencapai tujuan pembelajaran. Alat bantu mengajar berfungsi membantu efisiensi pencapaian tujuan. Dengan demikian dalam menggunakan media pembelajaran hendaknya menyesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai,

suasana pembelajaran di kelas bahkan metode yang digunakan.

Lagu dalam pembelajaran terkadang digunakan sebagai alat atau media dalam mencapai tujuan. Secara khusus lagu model digunakan dalam pembelajaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau materi kepada siswa. Dengan demikian penekanan inti aspek yang menjadi tujuan dalam pembelajaran menggunakan lagu model adalah aspek kognitif, tanpa mengabaikan aspek afektif dan psikomotor. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan media lagu edukasi gizi dapat membantu proses penyerapan informasi tentang pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

Hasil menggunakan lagu edukasi gizi lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan tanpa media untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa. Hal tersebut disebabkan dengan menggunakan lagu edukasi gizi dapat menumbuhkan minat dan menguatkan daya tarik mengenai informasi sayur dan buah, menciptakan proses pembelajaran lebih humanis dan menyenangkan. Daya tarik terhadap proses belajar terbukti berpengaruh positif untuk mencapai hasil belajar yang efektif. Oleh karena itu dalam pembuatan lagu edukasi gizi perlu diupayakan kemampuan dalam menarik perhatian siswa sebagai pembelajar. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian dari (Jarpe-Ratner, Folkens, Sharma, Daro, & Edens) bahwa beberapa hasil dari program edukasi gizi yang telah dilakukan salah satunya dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta dapat

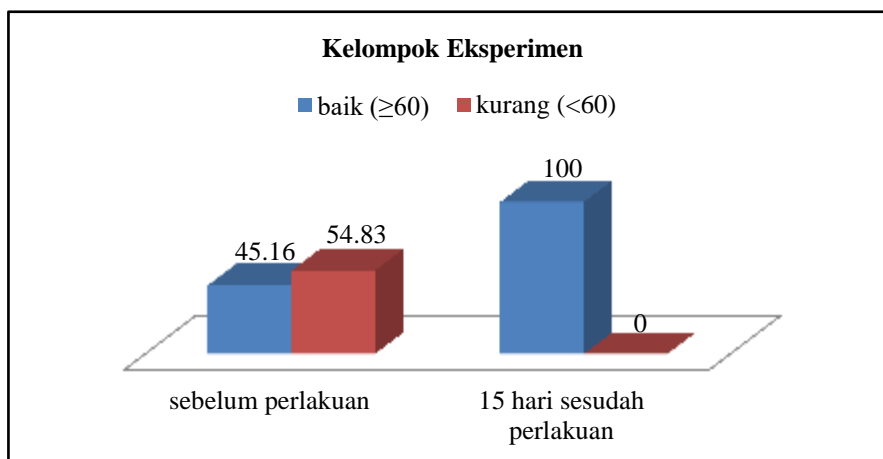
meningkatkan pula rata-rata nilai pengetahuan gizi anak pada kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil N-gain, dapat dianalisis bahwa selisih antara nilai pre-test dan post-test menghasilkan nilai N-gain. Kelompok eksperimen rata-rata nilai pre-test sebesar 56,78 dan rata-rata nilai post-test sebesar 80,80 dengan perolehan rata-rata N-gain 0,90 dan masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk kelompok kontrol rata-rata nilai pre-test sebesar 56,30 dan rata-rata nilai post-test sebesar 58,90 dengan perolehan rata-rata N-gain sebesar 0,21 dan masuk dalam kategori rendah. Hasil analisis uji normalized gain menunjukkan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki perbedaan tingkat pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

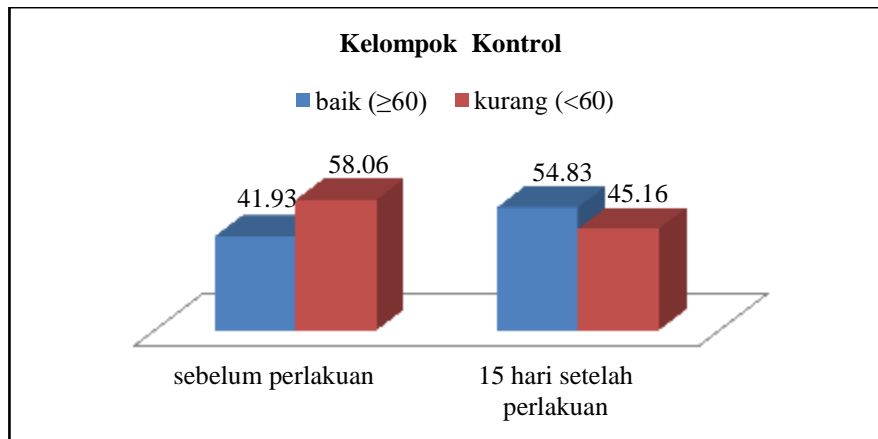
Pengetahuan sangat penting untuk dapat membentuk perilaku yang bertahan lama. Dari sebuah pengetahuan, seseorang akan merasa sadar, tertarik, lalu menimbang-nimbang tentang baik atau

tidaknya sesuatu kemudian ia akan mencoba dan akhirnya akan mengadopsi perilaku tersebut. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

Berdasarkan gambar 1 dan 2 dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 54,58%. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 12,9%. Pada kedua kelompok diketahui sama-sama terjadi peningkatan pengetahuan, namun kelompok eksperimen lebih dominan peningkatannya dibanding kelompok kontrol. Sehingga memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan lagu edukasi gizi lebih efektif dibanding dengan penyuluhan tanpa media untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak SDN Pleburan 03, Kota Semarang.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan responden pada kelompok eksperimen berdasarkan kategori



Gambar 2. Tingkat pengetahuan responden pada kelompok kontrol berdasarkan kategori

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian (Mrosová, Schlosserová, Reřovská, & Lizáková) yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan tentang buah-buahan yang lebih tinggi ($p=0,000$) dan preferensi buah yang lebih tinggi ($p=0,001$) terjadi pada kelompok intervensi dibanding kontrol. Selain itu menurut penelitian (Parmer, Salisbury-Glennon, Shannon, & Struempfer) menunjukkan peserta dalam kelompok pendidikan gizi dan berkebun serta kelompok pendidikan gizi saja pada kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi dan peringkat yang jauh lebih besar daripada peserta dalam kelompok kontrol. Selain itu, kelompok pendidikan gizi dan kelompok perlakuan berkebun lebih cenderung memilih mengkonsumsi sayuran dalam makan siang pada pasca-penilaian daripada kelompok pendidikan gizi atau kelompok kontrol.

Kegunaan Makanan dan Manfaat Mengonsumsi Sayur & Buah

Pangan atau makanan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia. Selain menyehatkan bagi tubuh, pangan juga berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh atau pemelihara dan memperbaiki bagian-bagian yang rusak, memberi tenaga atau energi bagi tubuh saat istirahat dan beraktivitas. Pentingnya makanan bagi tubuh membuat manusia harus benar-benar memperhatikan pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Kegunaan makanan bagi tubuh kita yaitu sebagai penambah

tenaga, sumber vitamin dan mineral, sumber zat gizi dan pertumbuhan. Pada penelitian kasus kontrol oleh (Annema, Heyworth, McNaughton, Iacopetta, & Fritschi) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda pada risiko kanker kolon proksimal, usus besar distal dan rektum.

Pada kelompok eksperimen tingkat pengetahuan mengenai kegunaan makanan bagi tubuh meningkat sebesar 24,41%. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat sebesar 0,9%. Pada kedua kelompok peningkatan didominasi oleh perempuan dengan selisih 8,07% pada kelompok eksperimen dan 0,07 pada kelompok kontrol.

Konsumsi Buah dan Sayur per Hari

Konsumsi buah dan sayur adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar terpenuhi kecukupan gizi. Kecukupan konsumsi buah dan sayur dihitung berdasarkan frekuensi rata-rata dan porsi asupan buah dan sayur dalam sehari selama seminggu (Ronitawati, Setiawan, & Sinaga, 2016). Pangan berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh atau pemelihara dan memperbaiki bagian-bagian yang rusak, memberi tenaga atau energi bagi tubuh saat istirahat dan beraktivitas. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur

per hari (Bahria & Triyanti, 2010). Pada kelompok eksperimen peningkatan pengetahuan mengenai anjuran konsumsi buah per hari meningkat sebesar 54,84%, pengetahuan mengenai anjuran konsumsi sayur per hari meningkat sebesar 41,93%. Sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan pengetahuan mengenai anjuran konsumsi buah per hari meningkat sebesar 19,38%, pengetahuan mengenai anjuran konsumsi sayur per hari meningkat sebesar 16,46%.

Pada kelompok eksperimen peningkatan pengetahuan anjuran konsumsi buah perhari didominasi oleh laki-laki dengan selisih 1,71% dan pada kelompok kontrol peningkatan didominasi perempuan dengan selisih 1,25%. Sedangkan anjuran konsumsi sayur perhari pada kelompok eksperimen peningkatan didominasi oleh laki-laki dengan selisih 0,43% dan pada kelompok kontrol peningkatan didominasi perempuan dengan selisih 20,21%.

Fungsi dan Macam Kandungan Vitamin yang Terdapat dalam Sayur dan Buah

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat kecil (mikronutrien) tetapi sangat penting karena dibutuhkan

untuk pertumbuhan dan metabolisme. Hasil penelitian (He, Nowson, Lucas, & MacGregor, 2007) menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi sayur dan buah berkaitan dengan penurunan 17% risiko terjadinya jantung koroner. (Terry, Terry, & Wolk) menunjukkan individu yang mengkonsumsi buah dan sayur 4-6 porsi perharu terjadi penurunan risiko kanker esophagus sebesar 40-60% dibandingkan dengan yang hanya mengkonsumsi sayur dan buah 1-2 porsi per hari.

Manfaat vitamin A memiliki fungsi utama untuk penglihatan, mempertahankan mucus membran, kulit dan pertumbuhan; vitamin B-kompleks fungsinya terkait dalam proses metabolisme sel hidup; vitamin C berfungsi mencegah infeksi, pembentukan jaringan pengikat, membantu proses penyembuhan, mempertahankan elastisitas dan kekuatan pembuluh darah; vitamin D dapat untuk meningkatkan penyerapan P dan Ca sehingga esensial untuk tulang dan gigi; vitamin E dapat melindungi membran sel dari kerusakan oksidatif; serta vitamin K esensial untuk pembentukan protein pembekuan darah. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.

Tabel 3. Hasil survei *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian berdasarkan materi

Materi	Eksperimen						Kontrol					
	Pretest (%)			Posttest (%)			Pretest (%)			Posttest (%)		
	L	P	T	L	P	T	L	P	T	L	P	T
Kegunaan makanan dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah	58,73	60,43	59	79,26	89,01	83,41	59,82	61,90	60,89	60,71	62,86	61,79
Konsumsi buah per hari	27,78	30,77	29,03	83,34	84,62	83,87	43,75	40	41,87	62,5	60,0	61,25
Konsumsi sayur per hari	33,34	38,46	35,48	72,23	76,92	77,41	43,75	33,34	38,54	50	60,0	55
Fungsi dan macam kandungan vitamin dalam sayur dan buah	58,73	59,34	58,99	76,2	80,22	77,89	57,29	53,34	55,31	53,57	57,14	55,36
Akibat kurang mengkonsumsi	53,70	51,3	52,69	81,48	82,05	79,57	50	52,38	51,19	47,92	55,56	51,74

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa pada kelompok eksperimen, pengetahuan mengenai fungsi dan macam kandungan vitamin yang terdapat dalam sayur dan buah meningkat sebesar 18,9%, sedangkan pada kelompok kontrol pengetahuan mengenai fungsi dan macam kandungan vitamin yang terdapat dalam sayur dan buah meningkat sebesar 0,05%. Pada kedua kelompok peningkatan didominasi oleh perempuan dengan selisih 3,41% pada kelompok eksperimen dan 7,55% pada kelompok kontrol.

Akibat Kurang Mengonsumsi Sayur dan Buah bagi Tubuh

Dalam laporan hasil Riskesdas, menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari 3 faktor risiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif akut.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan kategori baik pada siswa laki-laki sebesar 55,56% dan 53,85% pada siswa perempuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa laki-laki dan terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa perempuan yaitu 25% dengan kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi menggunakan lagu edukasi gizi, pada siswa berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan terdapat peningkatan pengetahuan, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan hanya terjadi pada siswa perempuan saja.

Hal tersebut sesuai menurut Halpern dalam (Friedman & Schustac) bahwa anak laki-laki mempunyai kemampuan yang lebih baik sedangkan anak perempuan lebih mahir dalam mengerjakan tugas-tugas membaca dan menulis. Perempuan dideskripsikan sebagai makhluk yang emosional, berwatak pengasuh, mudah menyerah, komunikatif, subjektif, pasif dan mudah dipengaruhi. Sedangkan laki-laki dideskripsikan sebagai makhluk yang rasional, mandiri, agresif, dominan dan aktif.

Dari berbagai penelitian mengenai perbedaan kemampuan, diperoleh hasil bahwa anak perempuan lebih unggul daripada anak laki-laki dalam kemampuan verbal, berpikir divergen verbal dan dalam kecerdasan umum. Sedangkan anak laki-laki melebihi anak

perempuan dalam kemampuan kuantitatif dan visual spasial. Disamping itu anak perempuan pada umumnya mencapai nilai lebih tinggi pada tes prestasi, lebih rajin dan tekun, lebih sedikit mengulang kelas dan kurang menimbulkan masalah (Munandar, 2004).

PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini yaitu lagu edukasi gizi efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar Negeri Pleburan 03, Kota Semarang. Saran yang dapat diajukan oleh peneliti yaitu, media pembelajaran lagu edukasi gizi tersebut hanya berbasis pada materi gizi terkhusus konsumsi sayur dan buah saja, hendaknya untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan membuat ulang atau menambah materi gizi atau konsumsi sayur dan buah lainnya yang belum terdapat pada lagu peneliti terdahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Annema, N., Heyworth, J. S., McNaughton, S. A., Iacopetta, B., & Fritschi, L. (2011). Fruit and vegetable consumption and the risk of proximal colon, distal colon, and rectal cancers in a case-control study in Western Australia. *J Am Diet Assoc*, *111*(10), 1479-1490. doi:10.1016/j.jada.2011.07.008
- Bahria, & Triyanti. (2010). Faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada masa remaja di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, *4*(2), 63-71.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Contento, I. (2008). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, *17 Suppl 1*, 176-179.
- Drummond, C. (2010). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *Journal of Student Wellbeing*, *4*(2). doi:10.21913/JSW.v4i2.724
- Friedman, H., & Schustac, M. W. (2006). *Kepribadian : teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Erlangga.
- He, F. J., Nowson, C. A., Lucas, M., & MacGregor, G. A. (2007). Increased consumption of fruit and

- vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens*, 21(9), 717-728. doi:10.1038/sj.jhh.1002212
- Horne, P. J., Greenhalgh, J., Erjavec, M., Lowe, C. F., Viktor, S., & Whitaker, C. J. (2011). Increasing pre-school children's consumption of fruit and vegetables. A modelling and rewards intervention. *Appetite*, 56(2), 375-385. doi:10.1016/j.appet.2010.11.146
- Jarpe-Ratner, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D., & Edens, N. K. (2016). An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3-8. *J Nutr Educ Behav*, 48(10), 697-705.e691. doi:10.1016/j.jneb.2016.07.021
- Kusumawati, H. (2015). Pendidikan karakter melalui lagu anak-anak. *Imaji; Vol 11, No 2 (2013): AGUSTUSDO - 10.21831/imaji.v11i2.3839*. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/imaji/article/view/3839>.
- Latifah, K., & Budiono, I. (2016). Pengembangan Model Media KIE Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). *Journal of Health Education*(Vol 1 No 2 (2016): Journal of Health Education).
- Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*, 60, 85-94. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666312003856>. doi:https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.014
- Mrosová, S., Schlosserová, A., Reřovská, M., & Lizáková, Ľ. (2017). School nutrition program about fruits and its impact on knowledge, fruit preference and fruit intake in 8–10 year old Slovak children. *Kontakt*, 19(3), e205-e210. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1212411717300351>. doi:10.1016/j.kontakt.2017.06.001
- Munandar, U. (2004). *Mengembangkan bakat dan kreativitas anak sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parmer, S. M., Salisbury-Glennon, J., Shannon, D., & Struempfer, B. (2009). School gardens: an experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students. *J Nutr Educ Behav*, 41(3), 212-217. doi:10.1016/j.jneb.2008.06.002
- Roman, I. (2014). *The Psychology of Nutritional Behaviour and Children's Nutrition Education* (Vol. 149).
- Ronitawati, P., Setiawan, B., & Sinaga, T. (2016). Analisis konsumsi buah dan sayur pada model sistem penyelenggaraan makanan di sekolah dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*(Vol 12, No 1 (2016): MKMI maret 2016). Retrieved from <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/551>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabet.
- Terry, P., Terry, J. B., & Wolk, A. (2001). Fruit and vegetable consumption in the prevention of cancer: an update. *J Intern Med*, 250(4), 280-290.
- Wulandari, R. (2016). Efek Smartcards dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik dalam Memilih Pangan Jajanan. *Journal of Health Education*(Vol 1 No 1 (2016): Journal of Health Education).