

MEDIA BULETIN DAN SENI MURAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS

Ika Riswanti ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Maret 2016

Disetujui April 2016

Publikasi April 2016

Keywords:

Bulletin, mural art, obesity

Abstrak

Latar Belakang: Banyak siswa memiliki pengetahuan tentang obesitas yang kurang. Studi pendahuluan terhadap siswa SD Islam Al-Azhar 14 kota Semarang diperoleh data sebanyak 11,3% termasuk kriteria gemuk dan 29,05% termasuk kriteria obesitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas.

Metode: Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Sampel berjumlah 60 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok penyuluhan media buletin, seni mural dan kontrol yang berjumlah 20 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, buletin, dan seni mural.

Hasil: Uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) pada ketiga kelompok. Uji *Mann-Whitney* didapatkan 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 ($p=0,817$).

Simpulan: Penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang obesitas.

Abstract

Background: Preliminary study on Islamic elementary school students of Al Azhar 14 Semarang City showed that 11,3% students were overweight and 29,05% were obesity. The aim of this research was to know the effectiveness of nutrition education with bulletin media and mural art to increase obesity knowledge.

Methods: This research was a quasy experiment with pretest-posttest control group design. Sample were 60 respondents who were divided into 3 groups, consist of 2 group experiments (bulletin and mural art) and 1 control group. Instruments used were questionnaire, bulletin, and mural art.

Results: The paired simple t-test showed there was knowledge increase ($p=0.000$) on all groups. The mann-whitney test resulted there was difference of knowledge increase between group I (bulletin) and control group ($p=0.000$), and group II (mural art) and control group ($p=0.000$), meanwhile between first and second group there was no difference ($p=0.817$).

Conclusion: Bulletin and mural art were effective to increase obesity knowledge among elementary school students.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F5 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: ikariswanti8@gmail.com

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 berakibat 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).

Obesitas (kegemukan) dan *overweight* merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal (Misnadiarly, 2007). Obesitas pada anak sama dengan obesitas pada dewasa yang didefinisikan dengan Indeks Masa Tubuhnya (IMT). Obesitas pada anak ditandai dengan nilai BMI (*Body Mass Indeks*) di antara presentil ke 95 pada kurva pertumbuhan, sesuai umur dan jenis kelaminnya (Wilkinson, 2008).

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. Karena itu perlu menanamkan 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, et.al., 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 dalam Rostania, et.al., 2013).

Berdasarkan hal tersebut, maka penyuluhan gizi dalam rangka meningkatkan pengetahuan gizi menjadi penting dilakukan pada anak-anak. Penyuluhan gizi sebagai bagian dari pendidikan gizi di sekolah dapat dilakukan karena anak mempunyai pemikiran terbuka dibandingkan dengan orang dewasa serta pengetahuan yang diterima dapat menjadi dasar bagi pembinaan kebiasaan makannya (Suhardjo, 2003).

Anak sekolah dasar merupakan sasaran yang strategis dalam perbaikan gizi masyarakat (Choi et al, 2008 dalam Pahlevi 2012). Hal ini menjadi penting karena anak sekolah merupakan generasi penerus tumpuan bangsa sehingga perlu diperhatikan dengan baik kualitasnya, anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan guna mendukung kehidupannya dimasa mendatang sehingga diperlukan status gizi yang baik (Depkes RI, 2005 dalam Pahlevi, 2012).

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

mengikuti norma-norma gizi. Beberapa penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan (Februhartanty, 2005).

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 & Eliza, 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 (Suhardjo, 1996 dalam 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. Isinya lebih kepada tujuan promosi sesuatu dan masalah yang dibahas tidak hanya satu masalah saja, melainkan meluas (Asmara, 2012).

Dibandingkan dengan media cetak lainnya seperti leaflet, buletin berisi informasi yang lebih luas dan rinci dengan ditunjang dengan gambar dan foto. Sedangkan jika dibandingkan dengan media yang serupa seperti majalah, isi buletin lebih ringkas dan masalah yang dibahas lebih sedikit sehingga lebih sesuai untuk sasaran anak sekolah dasar. Buletin dapat memberikan informasi secara detail yang mungkin tidak disampaikan secara lisan, sasaran dapat melihat isinya secara santai dan berulang-ulang, serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat (Effendy, 2005).

Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Gambar dapat menimbulkan kreatifitas siswa yang beragam dalam membahasakannya. Keunggulan media gambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahan dengan melihat gambar yang jelas sesuai dengan pokok bahasan (Hamida, et.al., 2012). Mural

adalah cara menggambar atau melukis diatas media dinding, atau media dengan permukaan luas yang bersifat permanen lainnya. Mural merupakan seni grafis yang awalnya digunakan sebagai ekspresi artistik. Perkembangan fungsi mural tidak hanya sebatas ekspresi artistik, lebih dari itu mural mengandung pesan serta kritik sosial. Dengan berjalannya waktu dan mulai diterimanya mural ditengah masyarakat, mural mulai digemari oleh para pelajar atau mahasiswa dan masyarakat umum (Dirgantara, 2011).

Mural merupakan seni grafis yang awalnya digunakan sebagai ekspresi artistik. Perkembangan fungsi mural tidak hanya sebatas ekspresi artistik, lebih dari itu mural mengandung pesan serta kritik sosial. Dengan berjalannya waktu dan mulai diterimanya mural ditengah masyarakat, mural mulai digemari oleh para pelajar atau mahasiswa dan masyarakat umum (Dirgantara, 2012). Menurut Kotler dan Amstrong 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.

Data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) di Indonesia sebesar 18,4% (Kemenkes, 2010). Berdasarkan data tahun 2013 secara nasional masalah kegemukan dan obesitas pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8% (Kemenkes RI, 2013). Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas di atas prevalensi nasional yaitu 10,9% pada tahun 2010 (Kemenkes, 2010). Pada tahun 2007, kota Semarang menjadi kota dengan prevalensi gizi lebih pada anak umur 6-14 tahun tertinggi di Jawa Tengah yaitu 33,7% (Kemenkes RI, 2007).

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.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penyuluhan gizi dengan media buletin dan seni mural dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental 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: murid kelas 4, dalam keadaan sehat dan hadir saat penelitian, memiliki nilai rata-rata pelajaran ≥ 7 , dapat membaca dengan baik dan belum pernah menerima penyuluhan tentang obesitas sebelumnya; dan kriteria eksklusi: 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 tuan ahli media. Buletin dan seni mural berisi materi-materi mengenai 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 keterbacaan buletin dan seni mural, materi serta mencari masukan-masukan lain untuk penyempurnaan buletin dan seni mural.

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 tinggal 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 dilakukan tertulis di kelas dengan alokasi waktu 30 menit, pada awal dan akhir penelitian. Nilai pengetahuan obesitas adalah skor jumlah jawaban benar tiap butir soal dikalikan sepuluh kemudian dibagi skor ideal (32).

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.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok penelitian, dilakukan uji *Paired Sample T-Test* karena data terdistribusi normal. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan antar kelompok digunakan uji alternatif *Kruskal-Wallis* karena data tidak terdistribusi normal, yang dilanjutkan dengan uji *Mann-Whitney*. Keputusan pengujian hipotesis penelitian didasarkan pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 14 Semarang berdiri pada bulan Juli tahun 1996, gedung 3 lantai ini terletak di Jalan Klentengsari No. 1A Padalangan Banyumanik, Semarang. Sebelumnya di SDI Al-Azhar 14 Semarang belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan khususnya tentang obesitas baik dari pihak sekolah maupun Puskesmas.

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

Responden adalah murid kelas 4 dengan rentang usia 9-10 tahun. Responden 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%). 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%).

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok					
	I		II		Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Laki-laki	8	40	12	60	11	55
Perempuan	12	60	8	40	9	45
Jumlah	20	100	20	100	20	100

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Setelah dilakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dapat dilihat bahwa nilai p hasil dari *pretest* dan *posttest* nilai pengetahuan pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) terdistribusi normal ($<0,05$) yaitu 0,226 dan 0,224. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) dapat dilihat bahwa nilai p hasil dari *pretest* dan *posttest* nilai pengetahuan pada kelompok II terdistribusi normal adalah 0,085 dan 0,166. Sedangkan data pada kelompok kontrol, nilai p hasil dari *pretest* dan *posttest* nilai pengetahuan pada kelompok kontrol tidak terdistribusi normal ($>0,05$) yaitu 0,826 dan 0,828. Karena data *pretest* dan *posttest* pada ketiga kelompok penelitian terdistribusi normal maka uji statistic yang dilakukan *paired Simple T-test*.

Tabel hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk data selisih skor pengetahuan *pretest* dan *posttest*, menunjukkan bahwa nilai p pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) yaitu 0,029, nilai p pada kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) yaitu 0,002, sedangkan nilai p pada kelompok kontrol adalah 0,154. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa nilai p kelompok I dan kelompok II tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Karena ada data yang tidak terdistribusi normal maka uji hipotesis alternatif yang digunakan adalah *Kruskal-Wallis* (uji nonparametrik) dan dilanjutkan dengan uji *Mann-Whitney*.

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.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Awal (*Pretest*) dan Akhir (*Posttest*) pada Ketiga Kelompok

Variabel	Kelompok Perlakuan		
	I	II	Kontrol
Nilai Pengetahuan Awal (<i>Pretest</i>)			
Minimal	43,75	40,63	46,88
Maksimal	81,25	81,25	87,50

Rata-rata dan Simpangan Baku	64,06 ± 11,176	66,56 ± 11,785	65,47 ± 10,943
Nilai Pengetahuan Akhir (<i>Posttest</i>)			
Minimal	62,50	62,50	53,12
Maksimal	93,75	96,88	93,75
Rata-ratadan Simpangan Baku	80,31 ± 8,961	83,59 ± 10,031	72,03 ± 10,512
<i>p-value</i>	0,000	0,000	0,000
Selisih Nilai Awal dan Akhir			
Minimal	9,39	9,38	-3,13
Maksimal	25,00	37,51	15,63
Rata-rata	16,25	17,03	6,56
<i>p-value</i>	0.000		

Pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin), nilai pengetahuan awal (*pretest*) minimal adalah 43,75 dan maksimal 81,25 dengan rata-rata 64,06 ($\pm 11,176$) sedangkan nilai pengetahuan akhir (*posttest*) minimal adalah 62,50 dan maksimal 93,75 dengan rata-rata 80,31 ($\pm 8,961$). Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 16,25. 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 40,63 dan maksimal 81,25 dengan rata-rata 66,56 ($\pm 11,785$) sedangkan nilai pengetahuan akhir (*posttest*) minimal adalah 62,50 dan maksimal 96,88 dengan rata-rata $83,59 \pm 10,031$. Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 17,03. 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 seni mural.

Pada kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media), nilai pengetahuan awal (*pretest*) minimal adalah 46,88 dan maksimal 87,50

dengan rata-rata 6,55 sedangkan nilai pengetahuan akhir (*posttest*) minimal adalah 5,31 dan maksimal 9,38 dengan rata-rata 65,47 ($\pm 10,943$). Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok ini meningkat sebesar 6,56. 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.

Peningkatan nilai rata-rata pada kelompok I (penyuluhan dengan media buletin) adalah 16,25, kelompok II (penyuluhan dengan media seni mural) 17,03, dan kelompok (kontrol) penyuluhan tanpa media adalah 6,56. Dapat dilihat bahwa peningkatan 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 antar dua kelompok. Hasil uji antara kelompok I dan kelompok II diperoleh nilai $p=0,817$. 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 penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamida (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. Dalam rangka meningkatkan efisiensi pendidikan gizi, maka pendidikan gizi yang diberikan kepada siswa sebaiknya menggunakan media yang sesuai untuk anak.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok penyuluhan tanpa media lebih rendah dibandingkan dengan kelompok penyuluhan menggunakan media karena penyuluhan tanpa media memiliki beberapa kelemahan. 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, et.al. 2012).

Salah satu metode untuk memberikan pengetahuan kepada siswa adalah dengan menggunakan media untuk penyuluhan atau promosi kesehatan. Media promosi kesehatan adalah alat bantu pendidikan atau alat peraga. Alat bantu atau media akan sangat membantu di dalam melakukan penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat (Notoatmodjo, 2007). 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.

Buletin dalam penelitian ini merupakan media cetak berupa lembaran yang berisi tulisan dan gambar yang memuat informasi mengenai obesitas, perilaku penyebab obesitas, bahaya obesitas, tanda obesitas, gizi seimbang dan pencegahan obesitas melalui Pesan Gizi Seimbang (PGS). Isi informasi buletin pada penyuluhan ini merupakan kombinasi antara kalimat dan gambar, sehingga akan lebih memudahkan penyuluh dalam menyampaikan informasi kepada sasaran penyuluhan yaitu siswa sekolah dasar. Buletin dikemas dalam desain dan warna yang ceria serta, bahasa yang mudah dipahami, pesan-pesan yang ringan dan disesuaikan dengan sasaran sehingga akan menarik anak untuk membacanya.

Berdasarkan kelebihan kelebihan media buletin dan seni mural tersebut diharapkan dapat memenuhi manfaat media pendidikan, yaitu menimbulkan minat membaca dan belajar sasaran pendidikan, meningkatkan pengetahuan kesehatan dan membantu mengatasi permasalahan kesehatan, serta mempermudah penyampaian informasi kepada sasaran pendidikan.

Seni mural dalam penelitian ini berupa papan dengan gambar mural yang dibuat dalam 3 bagian, bagian pertama berisi gambar yang menyiratkan informasi mengenai pengertian dan perilaku penyebab obesitas, bagian kedua berisi gambar yang menyiratkan informasi mengenai tanda-tanda dan bahaya obesitas dan bagian ketiga berisi gambar yang menyiratkan informasi mengenai gizi seimbang dan mencegah obesitas melalui pesan gizi seimbang. Dari gambar tersebut, anak akan lebih dapat menangkap informasi, dapat membatasi ruang dan waktu, lebih realistis dibandingkan dengan media verbal semata, dan dapat mengatasi keterbatasan pengamatan (Sadiman, 2007).

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. 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. Perbedaan yang bermakna antara selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok penyuluhan dengan media buletin, kelompok penyuluhan dengan media seni mural dan kelompok penyuluhan tanpa media menunjukkan bahwa media buletin dan seni mural dapat membantu proses penyerapan informasi tentang obesitas. Penggunaan media buletin dan seni mural dalam penyuluhan berhasil menaikkan nilai pengetahuan tentang obesitas yang 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.

SIMPULAN

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. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan media buletin dan penyuluhan dengan media seni mural efektif dalam meningkatkan pengetahuan

siswa tentang obesitas. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas terlaksananya kegiatan penelitian dengan lancar, ucapan terima kasih ditujukan kepada kepala sekolah, guru dan karyawan di SD Islam Al-Azhar 14 Semarang, atas dukungan dan kerjasamanya. Terimakasih juga peneliti sampaikan kepada siswa yang bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan pihak-pihak lain yang telah membantu jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, F. H. (2011). Manfaat Penggunaan Buletin Biomagz PT. Biofarma (persero) Bandung Terhadap Kualitas apersepsi Informasi Perusahaan Bagi Karyawan. *Tesis*, Universitas Komputer Indonesia.
- Budiyati. (2011). Analisis Faktor Penyebab Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SD Islam Al-Azhar 14 Kota Semarang. *Tesis*, Universitas Indonesia.
- Dirgantara, Y. A. (2012). *Pelangi Bahasa Sastra dan Budaya Indonesia Kumpulan Apresiasi dan Tanggapan*. Bandung: Garudhawaca Digital Book and POD.
- Effendy, O. U (2005). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Febrihartanty, J. (2005). Nutrition Education: It Has Never Been An Easy Case for Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 26 (2): S267-S274.
- Hamida, Khairuna, Zulaekah, Siti & Mutalazimah. (2012). Penyuluhan Gizi Dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (1), Juli 2012, 67-75.

- Kementrian Kesehatan RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar 2007: Laporan Provinsi Jawa Tengah*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (2010), *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Mardiana, N, & Eliza, S. N. (2013). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah dan Leaflet Terhadap Perilaku Memilih Makanan Jajanan Murid di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012*. *Jurnal Kesehatan*, 1 (11), 17-23.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Popular.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (2). Januari 2012, hlm, 122-126.
- 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*. Pendidikan Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rostania, M, Syam, A, & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Gaya Hidup Sedentary Pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman 1 Makassar Tahun 2013. *Artikel Penelitian*. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Sadiman, A. (2003). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Setem, I. W., Wijaya, I. K. A., & Wijaya, I. K. J. (2011). *Seni Mural Sebagai Media Aspirasi Rakyat: Sebuah Kajian Politik Identitas*. *Rupa*, 10 (1), 56-74.
- Shweta, U. (2011). Media Accessibility, Utilization and Preference for Food and Nutritional Information by Rural Women of India. *J Communication*, 2 (1), 33-40.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- WHO. (2006). *Controlling the global obesity epidemic*. [Online]. Retrieved Marc 3, 2015, from Web site: <http://www.who.int/abouttc/opvright/en/>.
- Wilkinson, K.M. (2008). Increasing Obesity in Children and Adolescents: An Alarming Epidemic. *Journal Of American Academic Pediatric*, 21 (12).
- Zulaekah, S. (2012). Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (2), 2012, 127-133.