

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH PENYULUHAN MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN 13 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

The Effect of Counseling Snake Media on Knowledge 13 General of Balanced Nutrition in Adolescent

Nastitie Cinintya Nurzihan, Budi Prasetyo, Zuhria Ismawanti*

Program Studi Gizi, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Pendahuluan; Timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, konsumsi makanan yang tidak mengacu pada pedoman gizi seimbang. Pengetahuan diberikan melalui pendidikan tentang gizi seimbang yang dapat mencegah masalah gizi terjadi di masa remaja. Salah satu cara yang efektif memberikan informasi adalah dengan melakukan permainan ular tangga. **Tujuan;** untuk mengetahui pengaruh penyuluhan media ular tangga terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja. **Metode;** Penelitian dengan quasi eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test dengan kelompok berjumlah 4 orang. **Hasil;** Pada kelompok perlakuan hampir semua responden mengalami peningkatan skor pengetahuan, sedangkan pada kelompok kontrol skor tingkat pengetahuan bervariasi. Hasil analisis dengan menggunakan wilcoxon signed rank test pada kelompok perlakuan ($p < 0.05$) menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan pada kelompok perlakuan setelah diberikan edukasi dengan media ular tangga gizi. Sedangkan pada kelompok kontrol ($p > 0.05$) menunjukkan tidak terdapat perubahan pengetahuan pada kelompok kontrol. Hasil uji mann whitney u test setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai signifikan 0.002 ($p < 0.05$) menunjukkan terdapat perbedaan signifikan hasil post-test antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. **Kesimpulan;** diharapkan penyuluhan dengan media ular tangga berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Ular Tangga, Pengetahuan, Gizi

ABSTRACT

Introduction; The emergence of deficiency and excess nutrition problems is caused by a poor diet, consumption of foods that do not refer to the guidelines for balanced nutrition. Knowledge is provided through education about balanced nutrition which can prevent nutritional problems from occurring in adolescence. One effective way of providing information is by playing the snake and ladder game. **Objectives;** to determine the effect of snake and ladder media counseling on balanced nutrition knowledge in adolescents. **Methods;** This was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design with a group of 4 people. **Results;** In the treatment group, almost all respondents experienced an increase in their knowledge scores, while in the control group the scores for knowledge levels varied. The results of the analysis using the wilcoxon signed rank test on the treatment group ($p < 0.05$) showed that there was a change in knowledge in the treatment group after being given education with nutrition ladder snake media. Meanwhile, the control group ($p > 0.05$) showed no change in knowledge in the control group. The results of the Mann Whitney U test after the interventions obtained a significant value of 0.002 ($p < 0.05$) indicating that there was a significant difference in the post-test results between the treatment group and the control group. **Conclusion;** it is expected that counseling using snake and ladder media will affect knowledge of balanced nutrition in adolescents.

Keywords: Adolescent, Snake Ladder, Knowledge, Nutrition

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal dengan masa mencari kepercayaan diri yang biasa disebut dengan identitas ego, dimana pada masa remaja yang merupakan perpindahan dari masa anak-anak dan masa dewasa yang terjadi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Tanda-tanda terjadi perubahan adalah

pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan hormone (1). Remaja rentan sekali mengalami permasalahan kelebihan berat badan yang dapat mengakibatkan adanya peningkatan lemak yang tertimbun di dalam tubuh. Peningkatan lemak tersebut terjadi sekitaran 15-19% pada masa anak-anak dan lebih dari 20% timbunan lemak terjadi pada saat remaja (2). Gizi kurang juga dapat terjadi pada masa remaja dengan kurangnya asupan zat gizi dapat meningkatkan risiko penyakit defisiensi seperti anemia. Adanya masalah kekurangan dan kelebihan gizi dapat disebabkan karena adanya pola makan yang kurang seimbang serta ketidaktahuan dalam mengkonsumsi makanan yang tidak berpedoman pada gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang bukan hanya menjelaskan terkait kebutuhan gizi saja seperti makanan yang beragam, seimbang dan cukup jumlah namun juga mencakup keamanan, kebersihan diri, aktivitas fisik dan pengontrolan berat badan yang ideal. Asupan gizi yang kurang dari kebutuhan akan berdampak pada adanya masalah timbul akan kekurangan gizi. Disisi lain, kelebihan asupan zat gizi akan berdampak pada timbulnya masalah kelebihan gizi yaitu obesitas (3).

Masalah gizi remaja sebenarnya dapat dicegah dengan menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang merupakan acuan dalam seseorang mengetahui tentang susunan makanan sehari-hari yang terkandung zat gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. PUGS yang diterapkan pada remaja dapat dimulai dengan adanya pemahaman tentang pola hidup yang sehat dengan didukung oleh penerapan konsumsi makanan yang bergizi seimbang (4,5).

Strategi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang pemahaman gizi seimbang perlu adanya pendekatan yang terstruktur agar tercapai efektif dan efisien sehingga diperlukan metode yang tepat dalam menyampaikan. Metode dengan permainan edukatif akan memiliki keunggulan dalam proses pembelajaran yang akan menyenangkan dan mendorong untuk partisipasi remaja secara aktif (6). Cara yang efektif dalam memberikan informasi dan edukasi adalah dengan membuat permainan sederhana yang berguna untuk penyampaian pesan dan informasi bisa mudah untuk dipahami oleh para remaja, salah satunya adalah dengan permainan ular tangga. Permainan ular tangga memenuhi beberapa syarat sebagai alat permainan edukatif diantaranya tahan lama, mendorong remaja bermain tradisional dan mudah didapat. Pada aspek psikologis, ular tangga terbukti dapat meningkatkan kemampuan dalam manusia berinteraksi dengan kehidupan social (7). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa simulasi dengan permainan ular tangga yang efektif diberikan pada remaja dapat meningkatkan aspek pengetahuan mengenai materi kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian tentang pengaruh penyuluhan pada remaja dengan menggunakan media ular tangga yang memberikan informasi terkait gizi seimbang.

METODE

Jenis penelitian yaitu quasi eksperimen dengan pre dan post desain dengan melibatkan dua kelompok penelitian dan kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian dengan perlakuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberikan soal yang sama terlebih dahulu lalu dilakukan tindakan setelah itu diberikan soal yang sama kembali (8).

Subjek	Pre	Perlakuan	Post
K-A	O	I	OI-A
K-B	O	-	OI-B
	Time 1	Time 2	Time 3

Keterangan

K-A : subjek perlakuan

K-B : subjek kontrol

O : pemberian dengan kuesioner

I : intervensi dengan metode permainan ular tangga

OI(A,B) : pemberian kuesioner setelah dilakukan intervensi (perlakuan dan kontrol)

Penelitian dilaksanakan di Lingkungan STIKes Kusuma Husada Surakarta pada bulan Mei 2019. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi gizi program sarjana, program studi administrasi kesehatan program sarjana, program studi promosi kesehatan program sarjana terapan dan program studi kebidanan program diploma yang berjumlah 80 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Teknik perhitungan jumlah sampel digunakan rumus Ferderer sebagai berikut:

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

$$(2-1)(r-1) \geq 15$$

$$r-1 \geq 15$$

$$r \geq 15 + 1$$

$$r \geq 16$$

keterangan:

t = banyaknya kelompok perlakuan

r = besar sampel

Jumlah akhir penelitian dibutuhkan pada penelitian ini yaitu lebih dari sama dengan 16 responden. Permainan ular tangga maksimal dapat dimainkan para remaja dengan ketentuan maksimal 4 orang sehingga dibagi menjadi 4 kelompok dalam melakukan permainan sehingga jumlah pemain seimbang antara responden yang diperlukan dalam permainan ular tangga adalah 16 responden. Jadi jumlah sampel 16 responden pada kelompok perlakuan dan 16 responden pada kelompok kontrol sehingga keseluruhan responden yang terlibat dalam penelitian adalah 32 responden. Sampling pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Setelah data terkumpul dari perlakuan maka dilakukan uji dalam mengetahui adanya pengaruh permainan ular tangga pre dan post intervensi dengan uji wilcoxon signed rank test dan uji mann whitner. Uji wilcoxon signed rank test dapat berguna untuk mengetahui adanya perbedaan hasil pre dan post perlakuan pada kelompok yang ditentukan/nilai kepercayaan yang digunakan yaitu 95% sehingga nilai signifikasi (α) setara 0.05.

HASIL

Kelompok perlakuan lebih banyak responden mengalami peningkatan skor pengetahuan, namun salah satu responden tidak mengalami perubahan pada skor pengetahuan. Sehingga selisih skor tertinggi pada kelompok perlakuan adalah 25 poin dan nilai tertinggi saat post-test adalah 85 poin. Sedangkan pada kelompok kontrol, selisih skor tingkat pengetahuan beragam. Terlihat bahwa responden mengalami penurunan dengan selisih kenaikan skor tertinggi pada kelompok kontrol adalah 15 poin sedangkan selisih penurunan skor terbanyak adalah 20 poin. Jumlah dan prosentase yang didapatkan dari responden berdasarkan tingkat pengetahuan pre dan post dengan dilakukannya intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	Persentase	n	Persentase
Jenis Kelamin				
Laki-laki	4	25	4	25
Perempuan	12	75	12	75
Status Tinggal				
Orang tua	8	50	6	37.5
Kerabat	1	6.25	0	0
Kost	7	43.75	10	62.5

Tingkat pengetahuan pada responden dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dilakukannya intervensi hampir keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup. Pada kelompok terdapat 62.5% (10 remaja) sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 68.75% (11 remaja) yang menunjukkan hasil tingkat pengetahuan cukup. Setelah dilakukannya intervensi pada kelompok perlakuan, didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami suatu peningkatan. Pada kelompok perlakuan sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebesar 62.5% (10 remaja), sedangkan sebagian besar tingkat pengetahuan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dengan tingkat pengetahuan yang cukup.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Sosial Ekonomi	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	Persentase	n	Persentase
Pendidikan ayah				
SMP	0	0	1	6.25
SMA	7	43.75	4	25
Sarjana/Pascasarjana	9	56.25	11	68.75
Pendidikan ibu				
SD	0	0	1	6.25
SMP	4	25	2	12.5
SMA	3	18.75	5	31.25
Sarjana/Pascasarjana	9	56.25	8	50
Pekerjaan ayah				
Swasta	5	31.25	7	43.75
PNS	3	18.75	6	37.5
Wiraswasta	8	50	3	18.75
Pekerjaan ibu				
Swasta	0	0	4	25
PNS	4	25	4	25
Wiraswasta	5	31.25	3	18.75
Ibu Rumah Tangga	7	43.75	5	31.25

*Deskriptif

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

Tingkat pengetahuan	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Baik	1	6.25	10	62.5	2	12.5	2	12.5
Cukup	10	62.5	6	37.5	11	68.75	11	68.75
Kurang	5	31.25	0	0	3	18.75	3	18.75

*Deskriptif

Hasil analisis dengan menggunakan wilcoxon signed rank test pada kelompok dengan perlakuan didapatkan hasil dengan nilai p kurang dari 0.05 yaitu 0.000, sehingga dapat ditarik hipotesis 0 ditolak. Hal ini dapat dipaparkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pada kelompok perlakuan setelah diberi edukasi melalui metode permainan dengan media ular tangga. Sedangkan kelompok kontrol didapatkan hasil p lebih dari 0.05 yaitu 1.000, yang dapat diartikan bahwa tidak terjadi perbedaan antara pre-test dengan post-test pada kelompok kontrol. Hasil analisis dari uji mann whitney u test setelah intervensi didapatkan nilai signifikansinya kurang dari 0.05 yaitu 0.002, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil post tests antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel		Mean	SD	p
Tindakan Kelompok Intervensi	Pre-Test	2.28	0.575	0.000
	Post-Test	1.44	0.511	
Tindakan Kelompok Kontrol	Pre-Test	2.11	0.583	1.000
	Post-Test	2.11	0.583	

* Wilcoxon

PEMBAHASAN

Berdasarkan data pre-test, rata-rata tingkat pengetahuan baik pada kelompok perlakuan

maupun kontrol adalah cukup. Setelah dilakukannya intervensi dengan menggunakan media ular tangga pada kelompok perlakuan, terjadi suatu peningkatan dengan rata-rata tingkat pengetahuan responden. Responden yang tergolong kelompok perlakuan memiliki sebgai besar rata-rata tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan pada rata-rata tingkat pengetahuan. Menurut Notoatmodjo tahun 2012, tingkat terendah pada pengetahuan adalah tahu, yaitu adanya daya mengingat kembali sesuatu yang telah dipelajari (9). Pemberian informasi dan edukasi mengenai gizi seimbang membuat responden tahu sehingga responden dapat meningkatkan tingkat pengetahuannya. Pemberian informasi terkait gizi seimbang merupakan salah satu bentuk dari adanya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Karundeng, Solang dan Imbar tahun 2015 yang menemukan bahwa suatu promosi kesehatan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan seseorang (10). Sehingga, pemberian informasi dengan diberikannya promosi kesehatan dapat membuat seseorang yang tidak tahu menjadi tahu

Informasi dan edukasi dengan menggunakan salah satu media yaitu ular tangga dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Hasil analisis menunjukkan terjadinya perubahan rata-rata tingkat pengetahuan pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi menggunakan media. Data menunjukkan bahwa 62.5% responden memiliki pengetahuan baik dan tidak terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Ini disebabkan karena responden antusias saat melakukan intervensi, selain itu responden sangat kooperatif dalam sesi diskusi yang diberikan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh dari edukasi dengan menggunakan media ular tangga pada pengetahuan responden terhadap gizi seimbang. Pemilihan ular tangga sebagai media dalam pemberian edukasi dan informasi dikarenakan berisi informasi, gambar dan pernyataan sehingga remaja akan selalu berpikir hubungan antara informasi dan gambar. Remaja telah mengalami perkembangan secara kognitif. Remaja pada usia yang tergolong pada tahap operasional formal. Remaja dapat mulai mampu untuk berpikir secara abstrak dan logis dengan penggunaan pola berpikir yang memungkinkan. Pada tahap tersebut remaja mulai menarik kesimpulan, menafsirkan hingga mengembangkan hipotesa yang ada didalam pikirannya. Pemberian informasi dan edukasi dengan media ular tangga tidak dapat dipastikan bahwa remaja akan mendapatkan informasi dahulu sebelum mendapat penjelasan. Sehingga, remaja belum dapat penjelasan maka remaja dapat mengajukan pertanyaan dan menarik kesimpulan dari jawaban yang didapat.

Saat edukasi dilakukan dengan menggunakan media ular tangga, responden mudah memahami materi yang telah diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Responden tertarik untuk bermain ular tangga disebabkan karena dapat berdiskusi dengan peserta lainnya. Menurut Anto et al, anak belajar melalui panca indra dan semakin banyak panca indra yang dilibatkan maka akan semakin memudahkan anak dalam menerima informasi, selain itu anak juga dapat belajar melalui bahasa yang digunakan (11). Anak dapat diberikan kesempatan dalam mengemukakan perasaan yang ada. Pada penggunaan media permainan ular tangga, selain terdapat adanya gambar yang memudahkan seseorang untuk dapat mengingat, terdapat juga beberapa peristiwa yang harus ditanggapi oleh responden sehingga dapat mengungkapkan perasaannya yang dialami.

Permainan dengan media ular tangga bermanfaat untuk anggota kelompok dalam bertukar pikiran sehingga dapat meningkatkan adanya kerjasama dan peran aktif antar anggota kelompok. Hal ini sejalan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Amelia tahun 2010, bahwa sebagai media pembelajaran permainan menggunakan ular tangga memiliki berbagai kelebihan dalam membangun kerjasama dengan menjawab pertanyaan yang ada pada kotak ular tangga (12). Sehingga, media permainan ular tangga cocok digunakan untuk media informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan remaja terkait gizi seimbang efektif dengan adanya pemberian informasi melalui media yang mudah dipahami yaitu media ulat tangga. Perlu adanya edukasi lainnya agar dapat semakin meningkatkan pengetahuan para remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sudah membantu dana dan teknis dalam penelitian ini

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Hardinsyah M, Supariasa IDN. Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta Penerbit Buku Kedokt EGC. 2016;131.
2. Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Cetakan ke-1. Jakarta: Penerbit Kencana Prenada Media Group; 2012.
3. Harahap NL, Lestari W, Manggabarani S. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutr Diaita*. 2020;12(2):45–51.
4. Tanuwijaya RR, Djati WPST, Manggabarani S. Correlation Between Mother's Infants And Young Child Feeding (IYCF) Knowledge With Nutritional Status Of Toddlers. *J Dunia Gizi*. 2020;3(2).
5. Hariyani S. Gizi untuk Kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta Graha Ilmu. 2011;
6. Sudarman S, Hadi AJ, Manggabarani S, Ishak S. Pengaruh Intervensi Perilaku Jajan Sehat terhadap Pencegahan Anemia Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Promot J Kesehat Masy*. 2020;10(1):67–72.
7. Chabib M, Djatmika ET, Kuswandi D. Efektivitas pengembangan media permainan ular tangga sebagai sarana belajar tematik SD. *J Pendidik Teor Penelitian, dan Pengemb*. 2017;2(7):910–8.
8. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
9. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta. 2012;45–62.
10. Karundeng FF, Solang SD, Imbar HS. Pengaruh Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SMP Negeri 08 Bitung. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan)*. 2015;3(2):8–11.
11. Hadi AJ, Hadju V, Indriasari R, Manggabara S, Yetti RE. The effect of the implementation of a planned peer group session model on obesity prevention among students of an Integrated Islamic primary school in Makassar. *Pakistan J Nutr*. 2019;18(9):882–7.
12. Amelia C. Efektivitas Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Bahaya Merokok. Universitas Negeri Semarang; 2010.