

PENGARUH PENDIDIKAN SARAPAN SEHAT DENGAN MEDIA KOMIK ISLAMI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR

The Effect of Healthy Breakfast Education with Islamic Comic Media on The Level of Knowledge of Elementary School Students

Hafizhatunnisa¹, Amilia Yuni Damayanti¹, Joyeti Darni¹

¹ Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor 1, Ngawi, Indonesia

Email: amilia@unida.gontor.ac.id

Abstract

Media are one of the determinants of successful delivery of nutrition education. A good media for children provides transfer of knowledge and values. The comic media as innovations can be used to provide information about healthy breakfast. This study was a quasi-experimental type with pre-posttest control group design. The sampling was simple random method as many as 64 students, group A was given Islamic comic media (n=32) and group B as control of the group (n=32). Nutrition knowledge level were obtained from filling out questionnaires. The influence of nutritional education media on increasing knowledge in both groups analyzed by Wilcoxon test, and continued with the Mann Whitney test. The results of the analysis showed that there was a significant increase in the level of knowledge in islamic comic group (p = 0,000). There is an influence of giving Islamic comic about healthy breakfast to elementary school-age students' knowledge.

Keyword: *islamic comic, knowledge, healthy breakfast*

Abstrak

Media merupakan salah satu penentu keberhasilan penyampaian pendidikan gizi. Media yang baik bagi anak adalah media yang memberikan transfer pengetahuan dan nilai moral. Media komik islami adalah inovasi pemberian informasi terkait sarapan sehat. Penelitian ini berjenis quasi eksperimen dengan *pre-posttest control group design*. Subjek diambil dengan *simple random sampling* sebanyak 64 siswa dibagi ke dalam 2 kelompok, kelompok A dengan media komik islami (n=32) dan kelompok B berupa kontrol (n=32). Data pengetahuan gizi diperoleh dari kuesioner pretest dan posttest. Pengaruh media terhadap pengetahuan diuji menggunakan Wilcoxon dan dilanjutkan dengan uji Mann Whitney. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan signifikan pada kelompok yang diberikan komik islami (p = 0,000). Artinya, terdapat pengaruh pemberian komik islami tentang sarapan sehat terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: *komik islami, pengetahuan, sarapan sehat*

PENDAHULUAN

Sarapan dalam beberapa tahun menjadi salah satu fokus perbaikan gizi anak usia sekolah berkaitan dengan korelasinya pada status gizi. Obesitas berhubungan dengan sarapan sehat, dimana anak yang tidak rutin sarapan beresiko 1,7 kali lebih besar menderita obesitas saat dewasa (Siong *et al.* 2018). Di Indonesia, diketahui 69,6% anak belum sarapan sesuai anjuran pedoman gizi seimbang dan 73,4% sarapan dengan mutu gizi konsumsi pangan (MPG) yang rendah (Perdana 2013). Hardiansyah *et al.* (2015) dengan instrumen indeks gizi seimbang yang dikembangkannya juga menunjukkan bahwa anak Indonesia memiliki mutu konsumsi pangan dan kualitas asupan gizi yang tidak seimbang.

Kebiasaan tidak sarapan menyebabkan anak mengalami hipoglikemia, pusing, gemetar, lelah dan sulit berkonsentrasi (Babaeer *et al.* 2018). Dampak jangka panjangnya adalah masalah gizi, penurunan kesehatan dan stamina anak, serta menghambat peningkatan SDM bangsa (Tin *et al.* 2011). Padahal, memakan beragam macam makanan merupakan anjuran dalam pilar pertama gizi seimbang di Indonesia (Kemenkes 2014). Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam juga memberikan perintah serupa dalam memperhatikan jenis asupan yang dikonsumsi (QS Abasa; 80:24). Asupan harian sebaiknya mencakup kualitas dan kuantitas pangan yang baik (QS Al-Mu'minun; 23:51).

Sarapan memiliki pengaruh positif pada hasil kognitif dan akademik anak, selain itu kebiasaan tidak sarapan juga berpengaruh pada asupan serat dan zat gizi mikro. Anak yang rutin sarapan sehat dengan sayur dan buah asupan serat yang lebih tinggi. Adapun rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat terjadi akibat kurangnya motivasi (Coulthard *et al.* 2017). Pendidikan gizi dengan menggunakan media telah dilaporkan membantu proses pengiriman pesan gizi dan menimbulkan motivasi kepada diri sasaran sehingga pesan gizi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Media promosi yang kurang tepat dapat mengakibatkan tidak tersampainya pesan yang terkandung dalam media tersebut (Kostanjevec *et al.* 2011).

Media visual seperti *leaflet*, poster dan komik merupakan metode yang menarik dan disukai anak SD. Selama ini, media yang sering diperuntukan untuk anak lebih mengedepankan ilustrasi yang bagus tanpa memperhatikan penanaman nilai-nilai moralitas (Yuliana 2014). Media pembelajaran yang baik seharusnya tidak hanya mengedepankan peningkatan pengetahuan pada penerimanya tetapi juga mengandung nilai moral (Albani *et al.* 2018). Penanaman akhlak yang mulia melalui tokoh komik memiliki peran penting karena anak-anak gemar meniru dan menggugu (Hafiz 2017). Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh media

komik islami mengenai sarapan sehat yang memiliki penanaman moral pada tokohnya terhadap pengetahuan siswa.

METODE

Desain, Waktu, dan Tempat

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment control group pretest-posttest*. Lokasi penelitian berada di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Teluk Lingga, Kota Sangata, Kab. Kutai Timur, Kalimantan Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2018.

Sampling dan Jumlah Sampel

Cara penarikan sampel diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan inklusi siswa berusia 10-12 tahun sebanyak 64 siswa, tidak pernah mendapatkan penyuluhan gizi mengenai sarapan sehat sebelumnya, dan tidak sakit saat penelitian berlangsung.

Teknis Intervensi

Pemberian media promosi gizi dilakukan dalam 4x pertemuan dengan 1 jam mata pelajaran perhari. Waktu yang digunakan adalah 35 menit setiap pertemuan. Pertemuan pertama siswa diminta mendengarkan beberapa siswa yang memimpin cerita di depan kelas dan mencocokkan percakapan dengan komik yang telah dipegang. Pertemuan berikutnya, siswa diminta membaca komik secara mandiri dan membuat kesimpulan cerita didalam komik. Hal ini dilakukan untuk menambah fungsi audio yang tidak dimiliki komik dalam mempermudah proses mengingat selama pemberian materi.

Jenis, Pengolahan, dan Analisis Data

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media promosi gizi berupa komik islami mengenai sarapan sehat dengan tingkat pengetahuan sebagai variabel terikat. Analisis tingkat pengetahuan diolah dengan SPSS *for windows* versi 16.0 melalui uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Pengetahuan diukur sesuai jawaban responden pada kuesioner. Pengetahuan dikategorikan baik dengan jawaban benar 76%-100%, kategori cukup dengan jawaban benar 56%-75% dan kategori kurang dengan rentang jawaban benar <55%. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 16 item pertanyaan berupa soal dengan pilihan ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan media promosi gizi berupa komik islami. Jenis gambar yang digunakan adalah Animasi 2D berbasis *Graphical User Interfaces* (GUIs). Alat yang digunakan dalam pembuatan media adalah Tablet Samsung Galaxy Tab A.8.0 dan *Stylus Pen* dengan aplikasi Medibang Pro dan Adobe Photoshop yang diunduh melalui tablet. Komik kemudian dicetak dengan kertas Ivory 70 gsm ukuran A4. Komik kemudian ditinjau oleh tim ahli untuk kelayakannya. Unsur kelayakan komik ini berupa kejelasan pesan gizi yang disampaikan, sopan santun tokoh dalam bertutur kata dan bertingkah laku, alur cerita, tata letak panel serta kemudahan dalam teks untuk dibaca dan dipahami.

Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat pengaruh media promosi gizi komik islami mengenai sarapan sehat terhadap tingkat pengetahuan responden, data tersaji pada Tabel 1. Tingkat signifikansi menunjukkan nilai $p < 0,05$ pada selisih tingkat pengetahuan responden antara *pretest* dan *posttest* ($p = 0,000$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian media promosi gizi komik islami mengenai sarapan sehat terhadap tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yaitu terdapat peningkatan tingkat pengetahuan signifikan ($< 0,05$) pada siswa sekolah dasar yang diberi media promosi gizi berupa komik (Nugroho 2018; Pratiwi 2015).

Tabel 1 Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	n	Mean	Median (Min-Max)	P Value	
A	Sebelum Intervensi	32	78,71	81,25 (56,25-100,00)	0,000
	Sesudah Intervensi	32	94,72	95,18 (81,75-100,00)	
B	Sebelum Intervensi	32	80,85	81,25 (56,25-100,00)	0,933
	Sesudah Intervensi	32	81,04	81,25 (68,75-100,00)	

Berdasarkan hasil selisih rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok A sebesar 16,01 dengan nilai pretest 78,71 meningkat menjadi 94,72 setelah posttest dan hasil uji *Mann Whitney* memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya pemberian media promosi gizi pada kelompok A. Pada kelompok B selisih rata-rata nilai pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 0,19 namun berdasarkan uji *Mann Whitney* tidak terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok B ($p > 0,05$) yang

merupakan kelompok kontrol.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arimurti (2014) yang menunjukkan bahwa kelompok yang tidak diberi pendidikan gizi tidak mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan dan mengalami penurunan nilai rata-rata pengetahuan. Pritandhari (2016) mengungkapkan bahwa media komik yang digunakan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sarapan sehat. Disini komik menunjukan efektifitas komik sebagai media pembelajaran yang memiliki peran pokok instruksional dalam kemampuannya menciptakan minat peserta didik.

Siswa usia sekolah dasar cenderung tidak menyukai buku teks yang tidak disertai gambar dan ilustrasi yang menarik, dan secara empiris siswa cenderung menyukai buku bergambar, dan divisualisasikan dalam bentuk realistik atau kartun (Daryanto 2013). Pentingnya peningkatan pengetahuan gizi responden setelah pemberian media merupakan indikasi bahwa pesan gizi yang disampaikan dalam komik islami sudah berhasil memberikan pengaruh berarti (Naujah 2017). Media memberikan informasi, informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas (Pritandhari 2016).

Komik memiliki fungsi media visual yang baik dalam membantu menyalurkan materi pelajaran (Johan *et al.* 2018). Fungsi tersebut berupa fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif, dan fungsi kompensatoris. Fungsi atensi yang menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan. Fungsi afektif yaitu dimana gambar atau lambang visual dapat menggugah emosi dan sikap siswa, misalnya informasi yang menyangkut masalah sosial atau ras (Doron, 2016). Fungsi kognitif, dimana lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi yang terkandung dalam gambar (Dean 2018). Fungsi kompensatoris, media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatkannya kembali dan memahami isi pelajaran yang disajikan dengan teks atau disajikan secara verbal (Ajizah *et al.* 2016).

Peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu hal penting dalam pendidikan kesehatan dimana pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan (Ridha *et al.* 2017). Perilaku kesehatan inilah yang akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan yang diharapkan dapat meningkatkan

taraf kesehatan masyarakat Indonesia.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian media komik islami mengenai sarapan sehat terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. Diharapkan media komik islami dapat menjadi media alternatif dalam penyuluhan masalah kesehatan, terutama sarapan sehat dalam meningkatkan pengetahuan pelajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan pada teman-teman dari komunitas dakwah Iqomic yang telah menginspirasi penulis dalam membuat komik anak dengan tetap mengandung nilai moral yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajizah N, Suherman A, Susilawati D. 2016. Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Siswa Kelas V SDN Sukajadi, Kecamatan Situraja, Kabupaten Sumedang. *SporTIVE*. 1 (1).
- Al-Qur'an Al-Karim. Surah Al-Baqarah (2) ayat 168, Surah Al-Mu'minun (23) ayat 51, Surah Abasa (80) ayat 24.
- Arimurti DI. 2014. Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Kelas 5 SDN Sukasari 4 Kota Tangerang. Skripsi. Jakarta: Program Studi Gizi FKM-UI.
- Babaeer L, Yaslam, Wraith D. 2018. A systematic review of the effect of habitual breakfast for adolescents aged 11-19 years on academic performance. *Journal of Adolescent and Family Health*. 9 (1): 2-35.
- Coulthard J, Palla L, Pot G. 2017. Breakfast consumption and nutrient intakes in 4–18-year-olds: UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008–2012). *British Journal of Nutrition*. 118 (4): 280-290.
- Daryanto .2013. Manajemen Pemasaran: Sari Kuliah. Bandung: Satu Nusa.
- Doron E. 2016. Fostering Creativity in School Aged Children Trought Perspective Taking and Visual Media Based Short Term Intervention Program. *Journal of Thinking Skills and Creativity*. 23 (27): 150-160.
- Hafiz AA. 2017. Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini (Studi di PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung). Skripsi. Lampung: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
- Hardiansyah A, Hardinsyah, Sukandar D. 2017. Alternative Indices for The Assessment of Nutritional Quality of Balanced Diet of Indonesian Children 4-6 years old. *Pakistan Journal of Nutrition*. 14 (10): 716-720.

- Johan H, Dian PR, Siti N. 2018. Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Kelas III Di SDN 027 Samarinda. *Jurnal Husada Mahakam*. 4 (6): 352-356.
- Kementerian Kesehatan [Kemenkes] RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kostanjevec B, Hunn D, Dave G. 2011. The Effects of Nutrition Education on 6th graders Knowledge of Nutrition in Nine-year Elementary Schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science, & Technology Education*. 7 (4): 243– 252.
- Naujah . 2017. Strategi Pembelajaran Berbasis Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran IPS Di Sekolah. Prosiding. Seminar Nasional Tahunan. Medan : Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri.
- Nugroho A. 2018. The Infulence of Nutrition educational media (Comic) to the Knowledge and changing of body weight of Elementary Student with Obesity. *Jurnal Kesehatan*. 9 (1).
- Perdana F. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8 (1): 39-42.
- Pratiwi NH, Catur SW, Sri A. 2015. Nutritional Education of Healthy Snack Choice Between Lecture and Comic Method. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2 (2). 76-84.
- Pritandhari M. 2016. The Application of Comic Strip as Educational Media of Budgetary Management of Student of University. Lampung : Universitas Muhammadiyah Metro.
- Ridha A, Dian TP, Putriasti NM. 2017. Pengaruh media komik terhadap pengetahuan kesehatan mata pada anak. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 3 (2).
- Siong TE, *et al*. 2018. Breakfast Concumtion among Malaysian Elementary and Secondary School Children and Relationship with Body Weight Status-Finding from My Breakfast Study. *Asian Pasific Journal Clinical Nutrition*. 2 (27): 421-422.
- Tin SPP, Ho SY, Mak KH, Wan KL, Lam TH. 2011. Breakfast Skipping and Change in Body Mass Index in Young Children. *International Journal of Obesity*. 35: 899-902
- Yuliana L. 2014. Urgensi Penanaman Nilai-Nilai Moral Pada Anak Usia Dini. Bandung : Alfabeta.