

## **PENGARUH PEMBERIAN MEDIA KOMIK GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA DI SMPN 16 JAKARTA**

Andini Dhea<sup>1</sup>, Mury Kuswari<sup>2</sup>, Nadiyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No.9, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

andinidf@yahoo.com

### **Abstract**

The purpose of this study was to know the influence of the comics to changes in knowledge and attitudes among adolescents in SMPN 16 Jakarta. This study is quasi experiment with using a pretest-posttest with control group. The study population were students of class VIII SMPN 16 Jakarta. The sample was taken by purposive sampling. Data analysis using Paired T-Test, Independent Sample T-Test, Wilcoxon and Mann Whitney. The results showed the influence of media comic to the knowledge of the respondents in the control group and the intervention group at pretest, posttest 1, posttest 2 and attitude posttest 2 ( $P < 0.05$ ). There are differences in knowledge between the control group and the intervention group at pretest, posttest 1, posttest 2 and attitude posttest 1 and posttest 2 ( $p < 0.05$ ). Comics that can be applied as a new media in the learning process in the school so that the learning process is not monotonous and the messages conveyed by the teacher to be well received.

Keyword : Comic, knowledge, attitude

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian media komik terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 16 Jakarta. Penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *pretest posttest with control group*. Populasi studi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 16 Jakarta. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Paired T-Test, Independent Sample T-Test, Wilcoxon dan Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh media komik terhadap pengetahuan responden pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada saat *posttest 1, posttest 2* dan sikap saat *posttest 1, posttest 2* ( $p < 0.05$ ) Terdapat perbedaan pengetahuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada saat *pretest, posttest 1, posttest 2* dan sikap saat *posttest 1 dan posttest 2* ( $p < 0.05$ ). Komik dapat diaplikasikan sebagai media baru dalam proses pembelajaran di sekolah sehingga proses pembelajaran tidak monoton dan pesan yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan baik.

Kata Kunci : Komik, pengetahuan, sikap

### **Pendahuluan**

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis.

Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja memengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, aktif dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 13 - 15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja umur 13 -15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional salah satunya terdapat di Jakarta.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah pengetahuan dan sikap remaja dengan memberikan edukasi gizi. (Drummond, 2010) juga menyebutkan edukasi gizi merupakan bagian terpenting dari kurikulum sekolah. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan anak-anak. Salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi adalah metode dan media yang digunakan (Kostanjevec, Jerman, & Koch, 2011).

Salah satu media yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Gambar dapat menimbulkan kreatifitas anak yang beragam dalam membahasakannya. Bentuk media gambar yang dimodifikasi dengan tulisan dalam media pendidikan sering disebut komik. (Rivai, 2001) mendefinisikan komik sebagai suatu bentuk kartun yang mengungkapkan karakter dan memerankan suatu cerita dalam urutan yang erat dihubungkan dengan gambar dan dirancang untuk memberikan hubungan kepada pembaca. Komik merupakan media cetak, menurut (Pribadi & Sudarwo, 2010) media cetak merupakan jenis media yang sangat fleksibel penggunaannya karena media cetak dapat dimanfaatkan dimana saja, kapan saja, dan tanpa memerlukan peralatan khusus.

SMPN 16 Jakarta terletak di daerah strategis dimana tersedia banyak akses yang memudahkan para remaja membeli makanan. Hal ini terlihat dari adanya beberapa minimarket di sekitar lingkungan sekolah dan kantin sekolah yang banyak menyediakan berbagai jenis jajanan. Peneliti memilih usia rentang 13-15 tahun sebagai sampel karena pada fase remaja awal ini cenderung mengikuti tren yang sedang berkembang di kelompok termasuk perilaku dalam memilih makanan dan minuman. Selain itu, remaja di usia tersebut diketahui memiliki masalah gizi seperti pola makan tidak seimbang dan masih banyak menyukai jajan sembarangan disekolah yang cenderung mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memutuskan untuk mengukur pengetahuan dan sikap dengan menggunakan media komik agar lebih mudah dipahami dan lebih sampai penyampaian materi mengenai gizi seimbang.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 16 Jakarta pada bulan Januari 2017. Populasi studi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 16 Jakarta yang memiliki kisaran umur 13-15 tahun. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 26 orang. Untuk mengantisipasi *dropout* dari subyek penelitian, maka sampel yang diambil sebanyak 30 orang untuk masing-masing kelompok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah komik gizi seimbang yang dibuat oleh peneliti sebagai media pendidikan gizi, kuesioner terstruktur untuk mengukur pengaruh pendidikan gizi yang diberikan melalui media komik

terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada subyek dan *recall* 24 jam untuk melihat gambaran asupan energi dan zat gizi makro remaja.

Data yang dikumpulkan berupa skor pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang yang didapatkan melalui kuesioner diuji normalitasnya dengan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perbedaan skor pengetahuan dan sikap gizi antara sebelum dan setelah intervensi diuji dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Paired T-Test*. Perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap antara

kelompok yang diberikan komik dengan kelompok kontrol menggunakan uji *Independent T-Test* dan *Mann-Whitney*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan umur responden yang paling banyak pada kelompok intervensi yakni umur 13 tahun sebanyak 19 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol, umur responden paling banyak pada umur 14 tahun sebanyak 14 orang. Sebagian besar jenis kelamin pada kedua kelompok adalah perempuan.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
Umur				
13 tahun	13	43.3	19	63.3
14 tahun	14	46.7	10	33.3
15 tahun	3	10	1	3.3
Jenis Kelamin				
Laki - Laki	12	40	12	40
Perempuan	18	60	18	60

Distribusi asupan energi dan zat gizi makro responden pada kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini. Rata rata energi yang dikonsumsi oleh responden pada kelompok intervensi di SMPN 16 Jakarta sebesar 1258.72±369.99. Pada kelompok kontrol rata-rata energi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 1201.28±424.75. Selanjutnya untuk rata-rata protein yang dikonsumsi sebesar 48.80±17.18. Pada

kelompok kontrol rata-rata protein yang dikonsumsi sebesar 38.89±13.32. Sedangkan rata-rata lemak yang dikonsumsi pada kelompok intervensi sebesar 53.79±17.69. Pada kelompok kontrol rata-rata lemak yang dikonsumsi sebesar 49.75±22.50. Sementara rata-rata karbohidrat pada kelompok intervensi sebesar 141.22±53.51. Pada kelompok kontrol rata-rata karbohidrat yang dikonsumsi sebesar 149.90±54.09.

Tabel 2 Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden

Asupan	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Energi(kkal)		
Mean±SD	1258.72±369.99	1201.28±424.75
Min-Maks	550.5-1974.5	545.6-2404.4
Protein (gram)		
Mean±SD	48.80±17.18	38.89±13.32
Min-Maks	22.1-89.1	18.3-64.5
Lemak (gram)		
Mean±SD	53.79±17.69	49.75±22.50
Min-Maks	21.7-97.8	16.7-103.7
Karbohidrat (gram)		
Mean±SD	141.22±53.51	149.90±54.09
Min-Maks	37.6-222	51.6-303.1

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) rata-rata yang dianjurkan (per orang per hari) asupan energi untuk usia 13-15 tahun laki-laki 2475 kkal dan perempuan 2125 kkal, asupan protein laki-laki 72 gram dan perempuan 69 gram, asupan lemak laki-laki 83 gram dan perempuan 71 gram, asupan karbohidrat laki-laki 340 gram dan perempuan 292 gram. Maka hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat remaja laki-laki dan perempuan lebih rendah dari rata-rata asupan yang dianjurkan. Jika dibandingkan dengan AKG rata-rata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat termasuk dalam kategori defisit (<70% AKG).

Pengaruh pendidikan gizi dengan media komik gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap responden dapat dilihat pada Tabel 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi dan sebaliknya pada kelompok kontrol. Peningkatan skor pengetahuan pada *pretest* dan *posttest* 1 meningkat 8.07 poin, peningkatan ini memiliki perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 ( $p < 0.05$ ). Pada *posttest* 2 terjadi

peningkatan skor pengetahuan yaitu 4.59 poin. Peningkatan pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* 2 ini memiliki perbedaan yang signifikan ( $p < 0.05$ ). peningkatan skor sikap pada *pretest* dan *posttest* 1 meningkat sebesar 1.1 poin, peningkatan ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 ( $p > 0.05$ ). Pada *posttest* 2 terjadi peningkatan skor sikap yaitu 2.06 poin. Peningkatan sikap antara *pretest* dan *posttest* 2 ini memiliki perbedaan yang signifikan ( $p < 0.05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor pengetahuan pada *pretest* dan *posttest* 1, penurunan ini memiliki perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 ( $p < 0.05$ ). Pada *posttest* 2 terjadi penurunan skor. Penurunan pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* 2 ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan ( $p > 0.05$ ). Penurunan skor sikap pada *pretest* dan *posttest* 1 menurun sebesar 5.78 poin. Penurunan ini memiliki perbedaan secara signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 ( $p < 0.05$ ). Pada *posttest* 2 terjadi penurunan skor sikap. Penurunan sikap antara *pretest* dan *posttest* 2 ini tidak terdapat perbedaan secara signifikan ( $p > 0.05$ ).

Tabel 3 Perubahan Pengetahuan dan Sikap Responden (*Pretest* dan *Posttest*)

Kelompok Intervensi		P Value
Pengetahuan (n=30)	<i>Pretest</i> (67.37±11.43)	<i>Posttest</i> 1 (75.44±11.43) 0.0001
		<i>Posttest</i> 2 (71.96±13.35) 0.001
Sikap (n=30)	<i>Pretest</i> (68.67±3.46)	<i>Posttest</i> 1 (69.77±4.08) 0.165
		<i>Posttest</i> 2 (70.73±3.57) 0.001
Kelompok Kontrol		P Value
Pengetahuan (n=30)	<i>Pretest</i> (57.54±9.57)	<i>Posttest</i> 1 (51.76±14.63) 0.012
		<i>Posttest</i> 2 (55.09±10.59) 0.144
Sikap (n=30)	<i>Pretest</i> (67.60±5.34)	<i>Posttest</i> 1 (61.60±4.92) 0.0001
		<i>Posttest</i> 2 (65.67±6.83) 0.178

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2007).

Pengukuran pengetahuan anak mengenai pesan gizi seimbang dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes. Pengetahuan gizi seseorang menurut Suwandono dalam (Arimurti, 2012) dapat dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai kuesioner yang diajukan. *Pretest* dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dasar responden mengenai pesan gizi seimbang. Berdasarkan hasil analisis pengetahuan saat *pretest* yang dilakukan pada responden baik pada responden laki-laki maupun perempuan dapat dilihat nilai *mean*, median dan standar deviasi siswa.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 60 anak di SMPN 16 Jakarta yang terbagi dalam 2 kelompok kontrol dan intervensi diperoleh gambaran skor pengetahuan tentang gizi seimbang. Skor pengetahuan tentang gizi

seimbang responden di SMPN 16 Jakarta menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi perbedaan bermakna baik hasil *pretest* dengan *posttest* 1 maupun *posttest* 2 ( $p < 0.05$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi perbedaan bermakna antara *pretest* dan *posttest* 1 tetapi tidak terjadi pada *posttest* 2 ( $p > 0.05$ ). Berarti dengan adanya pendidikan gizi menggunakan media komik dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hartono, Wilujeng, & Andarini, 2015) menunjukkan terjadi peningkatan skor pengetahuan pada *pretest* dan *posttest* 1 meningkat sebesar 3,72 poin, peningkatan ini memiliki perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 ( $p < 0,05$ ) lalu antara *pretest* dan *posttest* 2 terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 2,44 poin. Peningkatan pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* 2 ini memiliki perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Penelitian lain (Zulaekah, 2012) menunjukkan pengetahuan gizi pada sampel mengalami peningkatan (17,44 poin). Secara statistik ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi anak SD

yang anemia sebelum dan sesudah intervensi ( $p=0,0001$ ).

Sejalan juga dengan penelitian (Marisa, 2014) terdapat peningkatan pengetahuan yang menunjukkan nilai *pretest* 56 dan *posttest* 72 dengan nilai  $p < 0,000$  yang artinya ada pengaruh media komik terhadap media komik terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa SDN Bendungan Semarang. Hasil penelitian lain (Nuryanto, Pramono, Puruhita, & Muis, 2014) tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak didapatkan hasil bahwa ada perbedaan rerata persen pengetahuan gizi anak SD antara sebelum dengan setelah pendidikan gizi ( $p=0,001$ ). Dimana rerata pengetahuan gizi sebelum diberi pendidikan gizi sebesar  $66,46 \pm 9,6\%$  naik menjadi  $71,61 \pm 9,3\%$ .

Penelitian lain oleh (Supriadi, Purwanti, & Sumiati, 2014) didapatkan nilai  $p$  value 0,003 maka dapat diambil kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video. Penelitian lain yang sejalan yaitu dilakukan oleh (Ridha, Selviana, & Azwar, 2016) berdasarkan hasil uji hipotesis, pengetahuan kelompok kontrol memiliki nilai  $p$  sebesar  $0,06 > 0,05$ . Itu artinya tidak ada peningkatan yang bermakna pengetahuan pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen didapatkan nilai  $p$  sebesar  $0,00 < 0,05$ . Itu artinya ada peningkatan yang bermakna sesudah edukasi dengan media komik. Melihat dua uji tersebut dapat disimpulkan bahwa komik berpengaruh pada pengetahuan siswa.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang

lain. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan gizi seseorang dapat diperoleh melalui penyuluhan (edukasi), media massa, elektronik, buku petunjuk, permainan dan kerabat dekat.

Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah gizi, namun selain itu gangguan gizi juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Almatsier, 2011). Salah satu faktor yang menyebabkan masih rendahnya pengetahuan siswa adalah kurangnya sosialisasi dan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Hal serupa dinyatakan oleh (Soekirman, 2011) bahwa pada tahun 2003 dan 2005 Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan buku Pedoman Gizi Seimbang namun kurangnya sosialisasi dan publikasi mengenai hal tersebut membuat masyarakat kurang mengenal pedoman gizi seimbang.

Menurut (Notoatmodjo, 2007) media dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, dan mempermudah pengertian. Media promosi kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu promosi kesehatan. Dengan demikian, sasaran dapat mempelajari pesan-pesan kesehatan dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki baik formal maupun non-formal, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber informasi, pengalaman, dan kegiatan penyuluhan.

Dengan demikian dapat dikatakan kegiatan intervensi pendidikan gizi merupakan salah satu sarana bagi anak-anak untuk memperoleh pengetahuan baru, sehingga ada kecenderungan peningkatan pengetahuan setelah intervensi pendidikan gizi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 60 anak di SMPN 16 Jakarta yang terbagi dalam 2 kelompok kontrol dan intervensi diperoleh gambaran skor sikap tentang gizi seimbang. Skor sikap responden tentang gizi seimbang di SMPN 16 Jakarta menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi tidak ada perbedaan bermakna pada hasil *pretest* dengan *posttest* 1 ( $p > 0.05$ ) tetapi ada perbedaan bermakna pada *posttest* 2 ( $p < 0.05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol terjadi perbedaan bermakna antara *pretest* dan *posttest* 1 tetapi tidak terjadi pada *posttest* 2 ( $p > 0.05$ ). Berarti dengan adanya pendidikan gizi dengan menggunakan media komik dapat meningkatkan sikap remaja di SMPN 16 Jakarta.

Hasil ini berbeda dengan penelitian (Widajanti, Suryawati, & A, 2009) yang dilakukan pada anak SD di Kota Semarang yang mendapatkan pendidikan melalui komik tentang makanan jajanan sehat dan bergizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada perubahan sikap dalam hal keragaman dan keamanan makanan jajanan dikarenakan media komik masih sulit dicerna oleh responden.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007). Sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal tertentu. Sikap seseorang dapat berubah dengan diperolehnya tambahan informasi tentang objek tertentu, melalui persuasi serta tekanan dari kelompok sosialnya.

Tingkat paling awal dalam pembentukan sikap adalah menerima yang diartikan sebagai orang (subjek) yang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek) dan merespon yaitu memberikan jawaban bila ditanya dan mengerjakan tugas yang diberikan. Sikap yang terbentuk pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen diantaranya adalah komponen kognitif yang berhubungan dengan kepercayaan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek. Dalam hal ini, sikap siswa terhadap pemilihan makanan bergizi, beragam, seimbang, dan aman dipengaruhi oleh penginderaan terhadap gambar atau objek pada komik yang telah dikenalkan selama proses penyuluhan (Notoatmodjo, 2007).

Sikap tidak akan terbentuk apabila responden kurang dalam menerima pengetahuan yang diberikan dan tidak adanya keinginan untuk melakukan apa yang telah dipelajari. Berdasarkan teori model kepercayaan kesehatan, sikap juga tidak akan terbentuk apabila belum ada kesiapan dari individu untuk merubah perilaku dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko kesehatan. Adanya dorongan dalam lingkungan individu yang membuatnya merubah perilaku itu sendiri.

Penelitian ini didukung dengan penelitian (Briawan, Ekayanti, & Koerniawati, 2013) terjadi peningkatan rata-rata skor sikap setelah intervensi kampanye sarapan sehat. Peningkatan rata-rata skor tertinggi terdapat pada penggunaan media kartu bergambar sebesar 10.86 (sebelum intervensi kampanye sarapan sehat  $80.98 \pm 1.16$  dan setelah seminggu dilakukan *posttest* menjadi  $91.84 \pm 1.09$ ). Hasil *Paired T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata total skor sikap sebelum dan setelah intervensi kampanye sarapan sehat ( $p < 0.05$ ). Hasil penelitian (Nuryanto, Pramono, Puruhita,

& Muis, 2014) terdapat perbedaan median persen sikap gizi anak SD antara sebelum dengan setelah pendidikan gizi. Dimana median sikap tentang gizi sebelum pendidikan gizi sebesar 70,3%1 naik menjadi 75% setelah pendidikan gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok kontrol terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest 1*. Hal ini dapat dikarenakan sikap tidak selalu dipengaruhi oleh pengetahuan. Seseorang dapat memiliki sikap yang baik meskipun tidak mengetahui ilmu, alasan atau latar belakang dari suatu sikap yang dipilih tersebut secara baik dan benar.

Menurut (Notoatmodjo, 2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan

sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama serta Sikap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula.

Perbedaan pengetahuan dan sikap dilihat dari hasil *pretest*, *posttest 1*, *posttest 2* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada Tabel 4 berikut ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara dua kelompok saat *pretest*, *posttest 1*, *posttest 2* ( $p < 0.05$ ) dan sikap saat *posttest 1* dan *posttest 2* ( $p < 0.05$ ).

Tabel 4 Perbedaan Pengetahuan dan Sikap antara Kelompok Kontrol dan Intervensi

	Intervensi	Kontrol	P Value
Pengetahuan			
<i>Pretest</i>	67.37±11.43	57.54±9.57	0.001
<i>Posttest 1</i>	75.44±11.43	51.76±14.63	0.0001
<i>Posttest 2</i>	71.96±13.35	55.09±10.59	0.0001
Sikap			
<i>Pretest</i>	68.67±3.46	67.60±5.34	0.362
<i>Posttest 1</i>	69.77±4.08	61.60±4.92	0.0001
<i>Posttest 2</i>	70.73±3.57	65.67±6.83	0.001

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan terhadap rata-rata pengetahuan dan sikap gizi seimbang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap sesudah diberikan intervensi berupa media komik. Hasil penelitian pada saat *pretest* pengetahuan pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan hasil signifikan  $p = 0,001$ . Ini dapat saja terjadi dikarenakan rata-rata pengetahuan dua kelompok sudah termasuk baik. Pengetahuan awal adalah prediktor pengetahuan yang baik. Pengetahuan awal seseorang sebelum menerima intervensi menentukan seberapa tinggi kenaikan skor pengetahuan setelah intervensi (Oshgah, Danaei, Ghahremani, Pajuhi, & Boushehri, 2011). Pada saat

*pretest* sikap didapatkan nilai  $p = 0,362$  yang artinya sikap awal responden terhadap sikap pada dua kelompok masih kurang.

Pengetahuan dan sikap menurut (Marisa, 2014) dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah pendidikan atau edukasi. Pendidikan merupakan salah satu alat untuk menghasilkan perubahan pada diri manusia, karena melalui pendidikan manusia akan dapat mengetahui segala sesuatu yang tidak atau belum diketahui sebelumnya. Pendidikan diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Pendidikan gizi

diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik.

Alasan utama yang menyebabkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang menurut (Puspita, 2012) adalah melalui media pendidikan yang digunakan dan cara penyampaian materi pendidikan. Media pendidikan berfungsi untuk menggerakkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Media pendidikan membuat seseorang dapat lebih mengerti informasi atau materi yang dianggap rumit menjadi lebih mudah. Dalam hal ini, media pendidikan gizi yang digunakan adalah media komik.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dengan media komik ( $p=0.000$ ). Penelitian ini sejalan dengan (Marisa, 2014) terdapat peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media komik terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa SDN Bendungan Semarang ( $p=0.001$ ). Penelitian lain oleh (Hartono, Wilujeng, & Andarini, 2015) terbukti ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang pemilihan jajanan sehat antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan gizi pada metode komik pada siswa kelas 5 SDN Tumpakrejo 1 Kabupaten Malang ( $p=0.001$ ). Penelitian lain di Semarang oleh (Hamida, 2012), komik efektif meningkatkan pengetahuan anak SD tentang keamanan makanan jajan. Siswa dengan pengetahuan baik pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan, dari 65.7%, setelah edukasi menggunakan komik meningkat menjadi 91.4%. Sementara siswa dengan pengetahuan baik pada kelompok kontrol tidak mengalami kenaikan yang berarti. Komik dalam proses pembelajaran bermanfaat membuat pengajaran lebih menarik

perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa. Materi pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh siswa dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pembelajaran yang lebih baik. Pengajaran lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru sehingga siswa tidak bosan.

Pengertian tentang komik dalam penelitian (Mediawati, 2011), yaitu komik merupakan susunan gambar bercerita dan memberikan pesan-pesan pembacanya. Menurut (Arroio, 2011) komik dapat berperan sebagai media yang berfungsi untuk menyampaikan informasi ilmiah dengan cara visual yang menghibur. (Waluyanto, 2005) menjelaskan bahwa komik bukan hanya bacaan bagi anak-anak, terlebih komik dapat mengemas suatu pesan pembelajaran. (Tatalovic, 2009) menjelaskan bahwa komik terdiri atas rangkaian bingkai kartun yang saling terkait dengan jelas sehingga dapat menyusun sebuah cerita.

(Hamida, 2012) mengemukakan bahwa komik punya peranan yang positif, yaitu mengembangkan kebiasaan membaca. Komik tidak hanya dapat dijadikan suatu buku bacaan hiburan saja, tetapi komik juga memiliki peran sebagai media pembelajaran yang meliputi proses perencanaan untuk merekayasa bentuk fisik dari pesan. Pesan atau materi ajar yang hendak disampaikan direkayasa sehingga dapat dirancang dalam bentuk komik pembelajaran. Dalam hal inilah komik pembelajaran berperan besar dalam menyajikan konsep-konsep abstrak tersebut ke dalam contoh yang konkrit dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu yang menjadi inti penerapan dari teknologi pendidikan, yaitu untuk memecahkan permasalahan dalam

proses belajar, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan efektif, efisien, dan menarik.

Komik merupakan alat bantu lihat (*visual aids*) yang dapat digunakan dalam proses pendidikan. *Visual aids* menstimulus indera penglihatan pada waktu terjadinya proses-proses pendidikan. (Notoatmodjo, 2007) mengatakan bahwa menurut berbagai penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata. Pengetahuan manusia yang diperoleh melalui mata kurang lebih mencapai 75-87% sedangkan 13-25% lainnya diperoleh melalui indera lain. Dengan demikian materi gizi seimbang yang disampaikan melalui komik dapat diterima dengan lebih baik dan mudah oleh subyek.

Dalam penelitian ini komik dipilih sebagai salah satu media pembelajaran gizi karena komik tidak hanya memberikan informasi tetapi juga mampu memberikan hiburan bagi pembacanya. (Shariff, et al., 2008) menyebutkan konsep, isi, dan persentasi yang menarik dalam proses penyampaian pendidikan gizi dapat memudahkan sasaran dalam menerima pesan gizi. Pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang terjadi saat penelitian, pada kelompok intervensi yang diberikan komik, siswa nampak lebih antusias dan tertarik untuk menerima media tersebut.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pada penelitian ini, terdapat perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media komik pada remaja di SMPN 16 Jakarta ( $p < 0.05$ ). selain itu, terbukti terdapat perbedaan pengetahuan responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada saat *pretest*, *posttest* 1 dan *posttest* 2 ( $p < 0.05$ ).

Dalam rangka meningkatkan efisiensi pendidikan kesehatan, maka sebaiknya menggunakan media yang disukai anak. Salah satu media yang dapat digunakan adalah komik yang dapat diaplikasikan sebagai suatu media baru dalam proses pembelajaran di sekolah sehingga proses pembelajaran tidak monoton dan pesan yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arimurti, D. I. (2012). *Pengaruh Pemberian Media Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang [SKRIPSI]*. Depok: Universitas Indonesia.
- Arroio, A. (2011). Comics as a Narrative In Natural Science Education. *Western Anatolia Journal of Educational Science*, special issue: 93-98.
- Briawan, D., Ekayanti, I., & Koerniawati, R. D. (2013). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2): 115—122.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013.
- Drummond, C. (2010). Using Nutrition Education and Cooking Classes in Primary Schools to Encourage Healthy Eating. *Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43-54.
- Hamida, K. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan

- Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 67-73.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Vol.2 No.2 : 76 - 84.
- Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2011). The Effects of Nutrition Education on 6th Graders Knowledge of Nutrition in Nine year Primary Schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7(4), 243-252.
- Marisa. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan Semarang. *Journal of Nutrition College*, Vol 3, No 4, 925-932.
- Mediawati, E. (2011). Pembelajaran Akutansi Keuangan Melalui Media Komik Untuk Meningkatkan Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol 12 no 1.
- Notoatmodjo, P. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 3, No. 1, 32-36.
- Oshgah, M., Danaei, S., Ghahremani, Y., Pajuhi, N., & Boushehri, S. (2011). Impact of an educational leaflet on parent's knowledge and awareness of children's orthodontic problems in Shiraz. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 7(2), 121—125.
- Pribadi, B. A., & Sudarwo. (2010). Pemanfaatan Metode Media dan Strategi Untuk Pembelajaran Sukses. *Jurnal Teknodik, Pustekom Kemendiknas*, 15(2): 107-117.
- Puspita, I. (2012). *Retensi Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pasca Pelatihan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di 10 Sekolah Dasar Terpilih Kota Depok Tahun 2012[SKRIPSI]*. Depok: Universitas Indonesia.
- Ridha, A., Selviana, & Azwar, F. (2016). Efektivitas Media Komik Pada Pengetahuan dan Sikap Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal LINK*, 12(1),1 -7.
- Rivai, A. (2001). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Shariff, Z., Bukhari, S., Othman, N., Hashim, N., Ismail, Z. J., & Kasim, S. P. (2008). Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude and Practices of Primary School Children: A Pilot Study. *International Electronic Journal of Health Education*, 11(1), 119-132.
- Soekirman. (2011). Taking the Indonesian Nutrition History to Leap into Betterment of the Future Generation : Development of the Indonesian Nutrition Guidelines. *Asia Pac J Clin Nutr*, 20 (3) : 447-451.
- Supriadi, Purwanti, S., & Sumiati. (2014). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Video dan Media Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Tentang Praktik SADARI Pada Siswi Kelas IX SMA. *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 8, hal .319-442.
- Tatalovic, M. (2009). Science Comics as Tools for Science Education and Communication: a Brief, exploratory Study. *Jurnal of Science Communication*, 8(4): 1-17.

Waluyanto, H. D. (2005). Komik Sebagai Media Komunikasi Visual Pembelajaran. *Jurnal Nirmala*, Vol 7 no 1, 45-55.

Widajanti, L., Suryawati, C., & A, S. (2009). Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Public Health, UNAIR, Surabaya*, 19-23 13.

Zulaekah, S. (2012). Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (2)127-133.