

## Pengaruh Edukasi Media *Leaflet* Makanan Sehat Terhadap Pengetahuan Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri 068 Pekanbaru

Yessi Azwar<sup>1</sup>, Kithy Indria Ningsih<sup>2</sup>, Dwi Sapta Aryantiningsih<sup>3</sup>, Siska Mulyani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia  
email: kithyindrianingsih139@gmail.com

**Abstrak:** Makanan sehat merupakan makanan yang memiliki nutrisi yang beragam dan seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. BPOM mencatat pada tahun 2022 terjadi kejadian luar biasa (KLB) yaitu 72 kasus keracunan makanan di Indonesia. Terdapat 5 siswa mengalami gejala keracunan makanan berupa mual dan pusing yang timbul berkisar 20-30 menit, kondisi ini terjadi setelah siswa mengonsumsi jajanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi media leaflet makanan sehat terhadap pengetahuan siswa-siswi SDN 068 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan Desain rancangan penelitian *Quasy eksperimen (one group pretest-posttest design)*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quota Sampling*, Analisa bivariat merupakan uji terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Metode analisis statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon Signed Test*. Uji *Wilcoxon Signed Test* merupakan uji hipotesis yang cukup banyak digunakan dalam analisis data penelitian dan sebagai uji alternatif dari *Paired t-test*. Sehingga  $H_a$  diterima yang berarti ada peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan *leaflet*, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh edukasi media *leaflet* makanan sehat terhadap pengetahuan siswa-siswi sekolah dasar negeri 068 Pekanbaru. Pemberian edukasi media *leaflet* bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam pengetahuan siswa-siswi tentang makanan sehat.

**Kata Kunci:** Makanan sehat, *Leaflet*

**Abstract:** Healthy food is food that has a diverse and balanced nutritional content needed by the body. BPOM noted that in 2022 there was an extraordinary event (KLB), namely 72 cases of food poisoning in Indonesia. There are 5 students experiencing symptoms of food poisoning in the form of nausea and dizziness that occurs around 20-30 minutes, this condition occurs after students consume snacks. The purpose of this study was to determine the effect of healthy food leaflet media education on the knowledge of SDN 068 Pekanbaru students. This research is a type of quantitative research with a Quasy experimental research design (one group pretest-posttest design). The sampling technique used in this study was Quota Sampling, bivariate analysis is a test of two variables that are thought to be related or correlated. The statistical analysis method used is the Wilcoxon Signed Test. The Wilcoxon Signed Test is a hypothesis test that is quite widely used in research data analysis and as an alternative test to the Paired t-test. So that  $H_a$  is accepted which means there is an increase in knowledge about healthy food before and after being given leaflets, so it can be concluded that there is an effect of healthy food leaflet media education on the knowledge of students of SD Negeri 068 Pekanbaru. Providing leaflet media education is beneficial or has a significant effect on student knowledge about healthy food.

**Keywords:** Healthy food, *Leaflet*

### Pendahuluan

Makanan sehat merupakan makanan yang memiliki nutrisi yang beragam dan seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur dapat menjadikan asupan makanan yang seimbang bagi anak usia sekolah untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh pada anak. Selain mengandung nutrisi yang melimpah, buah dan sayur juga sangat praktis karena bisa langsung dikonsumsi (Ediana et al., 2022).

Makanan jajanan menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO) merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat keramaian

umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* (Ramadhani & Rosdiana, 2020).

Makanan jajanan memegang peranan yang penting untuk mendukung terpenuhinya asupan gizi dikalangan anak sekolah. Gizi yang di dapat oleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Pelajar sekolah dasar untuk dapat memenuhi gizi yang baik dan cukup, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi, contohnya masalah gizi mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat makanan. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada fisik ataupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara efektif misalnya dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan memberikan edukasi kepada anak tersebut (Ardyanto, 2022).

Makanan jajanan anak sekolah merupakan masalah yang menjadi perhatian masyarakat, orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis dan kimiawi yang mengganggu kesehatan, baik jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang (nyemasriarsih, 2022).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa, maka penting untuk memperhatikan tumbuh kembangnya, termasuk asupan nutrisi yang seimbang. Salah satu hal penting terkait asupan nutrisi yang mendapat perhatian saat ini adalah jajanan anak sekolah. Makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya di pasaran, kantin-kantin sekolah, dan penjaja makanan di sekitar sekolah merupakan agen penting yang bisa membuat siswa mengkonsumsi makanan tidak sehat. Makanan jajanan tidak sehat yang tercemar mikroba dan mengandung zat-zat kimia berbahaya dapat menyebabkan reaksi yang bersifat negatif berupa diare, alergi, batuk, kesulitan dalam buang air, dan bahkan dapat terjadi keracunan. Kasus keracunan di Indonesia setiap tahunnya sering terjadi (Leonita & Nopriadi, 2023).

Dampak negatif akibat mengkonsumsi jajanan sekolah dan makanan umum lainnya bisa muncul dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu bahaya jangka pendek adalah terjadinya keracunan pangan disebabkan oleh tercemarnya mikroorganisme, parasit atau bahan racun kimiawi (pestisida), dampak yang sering ditemukan adalah muntah dan diare sehabis mengkonsumsi jajanan. Bahaya jangka panjang adalah terjadinya kanker karena terakumulasi bahan tambahan pangan yang berbahaya dan bersifat karsinogenik pada tubuh manusia (Gulman, 2021).

BPOM mencatat pada tahun 2022 terjadi kejadian luar biasa (KLB) yaitu 72 kasus keracunan makanan di Indonesia. Terdapat 5 siswa mengalami gejala keracunan makanan berupa mual dan pusing yang timbul berkisar 20-30 menit, kondisi ini terjadi setelah siswa mengkonsumsi jajanan (Pitriyanti et al., 2020).

Survei hasil penelitian sebelumnya pada jajanan anak sekolah yang dilakukan di SDN 42 Pekanbaru dapat dilihat bahwa dari responden mayoritas responden biasa mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat yaitu (63,4%) dan yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan sehat yaitu (36,6%) (Angrainy et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan (Handini, 2021) penggunaan *leaflet* dalam penyampaian informasi kesehatan dimana memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kesadaran dan penguasaan materi yang diberikan. Dari penelitian sebelumnya dapat dilihat bahwa instrumen media merupakan alat yang efektif untuk penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan kepada siswa sekolah untuk meningkatkan pengetahuan. Terbukti ada pengaruh yang signifikan, pengetahuan yang lebih baik pada responden yang diberikan edukasi dengan media dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan edukasi tanpa menggunakan media.

Adapun peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap siswa SDN 068 terkait makanan sehat yang dimana peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 10 orang siswa secara random menunjukkan 50% laki-laki dan 50% perempuan. Dari hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai makanan sehat masih rendah, hal tersebut banyak yang belum menerapkan makanan sehat terdapat 4 orang siswa mengatakan tidak tahu apa itu makanan sehat dan salah satu siswa mengatakan pernah mengalami diare dan muntah karena makanan yang tidak sehat disekolah.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti memandang hal ini penting untuk diteliti karena SDN 068 Pekanbaru terdapat banyak sekali pedagang kaki lima berjualan di sekitar area sekolah sehingga siswa tertarik untuk membeli jajanan tersebut, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh edukasi media *leaflet* makanan sehat terhadap pengetahuan siswa-siswi SDN068 pekanbaru.

## **Metode**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis survey analitik dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian adalah *Quasy Experimental*, bentuk desain yang dipakai adalah *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh penggunaan media *Leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan pemilihan makanan. Pengambilan sampel dengan teknik sampling yang tepat akan menghasilkan sampel yang baik dan dapat mencerminkan karakteristik populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V di SDN 068 Pekanbaru yaitu sebanyak 168 terdiri dari 3 kelas pada kelas IV A, B, C dan 2 kelas di kelas V A dan B. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik non random sampling dimana partisipan dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya sehingga total sampel akan memiliki distribusi karakteristik yang sama dengan populasi yang lebih luas (Firmansyah & Dede, 2022).

## **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi atau nilai *pre-test* terdapat kategori baik 37 responden (58,7%), kategori cukup 9 responden (14,3%) dan kategori kurang 17 responden (27,0%) dengan pengetahuan kurang. Pada hasil *pre-test* sudah cukup bagus namun tetap diberikan

*post-test* agar dapat menambah pengetahuan siswa-siswi terhadap makanan sehat dengan menggunakan media *leaflet*. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi atau nilai *post-test* menunjukkan 49 responden (77,8%) dengan pengetahuan baik dan 11 responden (17,5%) dengan pengetahuan cukup dan kategori kurang 3 responden (4,8%). Pada hasil *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi terhadap makanan sehat dengan menggunakan media *leaflet*. Hasil uji statistik menggunakan Uji *wilcoxon signed rank* diperoleh nilai *PvalueAsympSig (2-tailed)* sebesar 0,000 dimana ( $<0,05$ ) yang berarti ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan media *leaflet* terhadap pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa-siswi SDN 068 Pekanbaru.

Hasil analisis pengetahuan sesudah diberikan media *leaflet* tentang makanan sehat adalah 88,25. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan media *leaflet* tentang makanan sehat lebih besar dibandingkan sebelum diberikan media.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pre-test dan Post-test Pengetahuan Makanan Sehat**

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan	Pre-Test	63	75,63	19,060	35	100
	Post-Test	63	88,25	13,415	55	100

Sumber: Analisis Data Primer Tahun 2024



**Gambar 1. Pemberian Media *Leaflet***



**Gambar 2. Menjelaskan Makanan Sehat Menggunakan Media *Leaflet***

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh edukasi media *leaflet* makanan sehat terhadap pengetahuan siswa-siswi SDN 068 Pekanbaru. Maka dapat disimpulkan:

1. Pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa-siswi SDN 068 Pekanbaru sebelum diberikan intervensi media *leaflet* pada hasil *pre-test* didapatkan kategori baik 37 responden (58,7%), kategori cukup 9 responden (14,3%) dan kategori kurang 17 responden (27,0%) dengan pengetahuan kurang.
2. Pengetahuan tentang makanan sehat pada siswa-siswi SDN 068 Pekanbaru setelah diberikan intervensi media *leaflet* meningkat didapatkan pada hasil *post-test* mayoritas pengetahuan responden tentang makanan sehat dalam kategori baik 49 responden (77,8%).
3. Terdapat pengaruh penggunaan media *leaflet* terhadap pengetahuan siswa- siswi SDN 068 Pekanbaru tentang makanan sehat dengan *p value* = 0,000 atau *p value* lebih < dari nilai 0,05.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada seluruh pihak yang telah membantu mendukung terselesaikannya artikel ini

### **Referensi**

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Yuhelmi, D. (2019). Hubungan Mengonsumsi Jajan dengan StatusGizi pada Anak Sekolah Dasar di SDN 42 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 45–49.
- Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
- Aprianti. (2022). *Jurnal Sains Kesehatan* Vol. 26 No. 3 Desember 2019. 26(3), 50–58.

- Ardyanto, D. H. (2022). Pengaruh Media Leaflet Makanan Sehat Terhadap Pengetahuan Makanan Jajanan Siswa SMP di Desa Malangjiwan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. *Pengaruh Media Leaflet Penyuluhan Kantin Sehat*, 7, 1–25.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., & Jafar, N. (2020). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Ramadhani, S., & Rosdiana. (2020). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat Pada Siswa SD Negeri 060863 Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 2(1), 25–33. <https://jkmc.or.id/ojs/index.php/jkmc/article/view/106>
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal kesehatan*, 9(3), 478-484.
- Usmaran, M. A., Mulyo, G. P. E., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76-87.