



**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP
PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG POLA MAKAN
SEHAT DI SDN 3 LANGKAI PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

OLEH:

**PINI SRIAYU
NIM PO.62.31.3.19.314**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIK
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP
PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG POLA MAKAN
SEHAT DI SDN 3 LANGKAI PALANGKA RAYA

Oleh :
Nama : Pini Sriayu
NIM : PO.62.31,3.19.314

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 23 Mei 2023
Waktu : 08.00 – 09.30
Tempat : Ruang II

Pembimbing I,



Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt.

NIP. 198805312014022002

Pembimbing II,



Harivanti Muthma'innah M., M.Sc

NIP.199207272018012002

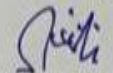
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi ini Telah Diuji Dan Dinilai
Tanggal : 23 Mei 2023


Tim Penguji,

Tanda Tangan,

**Ketua : Nila Susanti, SKM., MPH
NIP. 197901092005012004**


(.....)

**Anggota : Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt.
NIP. 198805312014022002**


(.....)

**Harlyanti Muthma'innah, M.Sc
NIP.199207272018012002**


(.....)


HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi dengan Judul
PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP
PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG POLA MAKAN
SEHAT DI SDN 3 LANGKAI PALANGKA RAYA**

Telah disahkan tanggal: 6 Juni 2023

Mengesahkan,

Pembimbing I



Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt
NIP.198805312014022002

Pembimbing II



Harlyanti M. M., M.Sc
NIP.199207272018012002

Direktur,



Mars Khendra Kusriyadi, STP, MPH
NIP.19750301997031004

KATA PENGANTAR

Segala Puji Dan Syukur ke hadirat-Nya, karena telah menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, S.TP., M.P.H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Ibu Nila Susanti, S.K.M., M.P.H, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya sekaligus sebagai ketua penguji yang telah banyak memberi masukan dan arahan
3. Bapak Sugiyanto, S.Gz., M.Pd selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
4. Ibu Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt. selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar mengarahkan, memberi masukan, serta memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
5. Ibu Harlyanti Muthma'innah Mashar, M.Sc, selaku dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, arahan, dan masukan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
6. Kepada kepala sekolah SDN 3 Langkai Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan serta mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian
7. Staf dan seluruh guru SDN 3 Langkai Palangka Raya, yang telah banyak membantu penulis selama berjalannya penelitian
8. Ibu Normila, SKM., M.KL selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu, arahan, motivasi, dan bimbingan secara akademik kepada penulis
9. Segenap dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis
10. Seluruh siswa kelas 5 SDN 3 Langkai Palangka Raya, yang dengan antusias mengikuti edukasi dan bersedia menjadi reponden
11. Orang tua dan keluarga terkasih yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada penulis
12. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan reguler 6 Str Gz, yang sama-sama berjuang dan saling memberi motivasi serta semangat pada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, harapan penulis semoga skripsi ini dapat berguna sebagaimana mestinya dan bisa diterima dengan baik.

Palangka Raya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Anak Usia Sekolah	6
1. Pengertian Anak Usia Sekolah	6
2. Pola Konsumsi Makan Anak Usia Sekolah	6
3. Pengukuran Pertumbuhan Anak Usia Sekolah	8
B. Status Gizi	9
C. Pengetahuan	10
1. Pengertian Pengetahuan	10
2. Tingkatan Pengetahuan	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Anak Terkait Pola Makan.....	13
4. Pengukuran Pengetahuan	14
D. Pola Makan	14
1. Pengertian Pola Makan	14
2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	16
3. Perilaku Anak Makan Usia Sekolah	17
4. Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia Sekolah	20
E. Media Poster Sebagai Bahan Edukasi	20
1. Pengertian Postes Sebagai Bahan Edukasi	20
2. Poster Sebagai Bahan Edukasi Visual	20
3. Karakteristik Poster	20
F. Kerangka Konsep	21
G. Hipotesis	21
H. Variabel Penelitian	22
I. Devinisi Operasional	22

BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Ruang Lingkup	24
B. Rancangan Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
F. Pengolahan dan Analisis Data	29
1. Pengolahan Data	29
2. Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian	31
B. Analisis Univariat	32
C. Analisis Bivariat	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa V SDN 3 Langkai Palangkaraya Bulan Maret Tahun 2023 Berdasarkan Umur	33
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Kelas V SDN 3 Langkai Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Bulan Maret Tahun 2023	34
Tabel 4.3	Rata-Rata Pengetahuan Siswa SDN 3 Langkai Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Poster Tentang Pola Makan Sehat Bulan Maret Tahun 2023	35
Tabel 4.4	Persentase Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Poster Tentang Pola Makan Sehat Pada Siswa Kelas V SDN 3 Langkai Pada Bulan Maret Tahun 2023...	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1	Desain Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2. Surat izi penelitian
- Lampiran 3. Media edukasi
- Lampiran 4. Kuesioner
- Lampiran 5. SAP
- Lampiran 6. Dokumentasi kegiatan
- Lampiran 7. Riwayat Hidup

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar dengan pola makan sehat yang baik akan memiliki status gizi yang baik. Anak-anak usia sekolah dasar adalah salah satu kelompok yang sangat rawan mengalami gizi kurang. Studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 3 Langkai Palangka Raya pada 10 siswa, ada 5 siswa yang mengalami masalah gizi, atau sama dengan 50% dengan 3 kategori kurus dan 2 kategori obesitas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi terkait pola makan sehat sejak dini kepada anak-anak. Salah satu media yang dapat digunakan adalah poster. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi sejak dini kepada anak usia sekolah dasar mengenai pola makan sehat. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V berjumlah 37 orang, dengan uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan untuk usia siswa paling dominan yaitu berumur 11 tahun (48%) dan paling banyak berjenis kelamin laki-laki (54%). Hasil analisis statistik menunjukkan ada pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap pengetahuan siswa tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya ($p = 0,00$).

xi+ 84 hlm; 2023; 4 tabel; 2 gambar

Daftar Pustaka: 55 buah (2012 – 2022)

Kata Kunci: Anak usia sekolah, pola makan sehat, perilaku makan, poster

ABSTRACT

Elementary school-aged children with a good healthy diet will have good nutritional status. Children of primary school age are one of the groups that are most vulnerable to malnutrition. Preliminary studies conducted at SDN 3 Langkai Palangka Raya on 10 students, there were 5 students who experienced nutritional problems, or equal to 50% with 3 categories of thin and 2 categories of obesity. Therefore, it is important to provide education regarding healthy eating patterns from an early age to children. One of the media that can be used is a poster. The purpose of this study was to provide elementary school-age children with early education regarding healthy eating patterns. The type of research used is Quasi Experimental with the One Group Pretest-posttest design. The sample in this study was 37 students of class V, with the statistical test used, namely the Wilcoxon test. The results of this study indicate that the most dominant age of students is 11 years old (48%) and most are male (54%). The results of the statistical analysis showed that there was an effect of education using poster media on students' knowledge of healthy eating patterns at SDN 3 Langkai Palangka Raya ($p = 0.00$).

xi+ 84 pp; 2023; 4 tables; 2 pictures

Bibliography: 55 pieces (2012 – 2022)

Keywords: School-age children, healthy eating patterns, eating behavior, posters

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar dengan pola makan sehat yang baik akan memiliki status gizi yang baik. Status gizi anak yang baik, akan menghasilkan pertumbuhan anak yang baik dan status gizi tersebut di dapatkan dari pola makan sehat dan teratur. Anak-anak usia sekolah dasar adalah salah satu kelompok yang sangat rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya yaitu tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua mengenai pola makan yang baik dan sehat. Anak sekolah dengan pola makan sehat dan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Putri, 2019).

Data *Global Nutrition Report* tahun 2018 menunjukkan angka kejadian stunting pada anak di dunia sebesar 23,8%. Indonesia menduduki peringkat ke-17 dari 117 negara (Mulyana, 2020). Usia anak sekolah dasar adalah usia anak tumbuh hingga berkembang baik kemampuan berpikir maupun emosionalnya. Usia anak 5-12 tahun merupakan masa usia sekolah tingkat sekolah dasar bagi anak yang normal. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kejadian gizi buruk di Indonesia 3,9% dan gizi kurang 13,8%. Pertumbuhan dan perkembang anak masih sangat di pengaruhi oleh lingkungan sekitar maupun di luar lingkungan tersebut. Sebagai orang tua harus mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anaknya terutama pada

usia ini karena pertumbuhan anak-anak sangat pesat yang harus untuk memantau asupan melalui pengaturan pola makan sehat dan gizi yang seimbang (Amirullah *et al.*, 2020).

Berdasarkan data dari Rikesdas pada tahun 2018 di wilayah Kalimantan Tengah kasus anak yang mengalami gizi kurang yaitu 21,81%. Untuk kota Palangka Raya prevalensi status gizi anak usia sekolah yang masih bermasalah yaitu 21,52% anak yang mengalami gizi kurang.

Masalah gizi pada anak sekolah dapat terjadi karena pola makan anak yang tidak tepat. Tidak tepatnya pola makan ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang kontribusi gizi dan berbagai jenis makanan hingga dapat berpengaruh pada masalah gizi, kecerdasan dan produktifitas (Hasrul, 2019). Dengan masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah, maka diperlukan adanya pemberian edukasi. Untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang pola makan sehat, maka anak-anak dapat diberikan edukasi salah satunya yaitu melalui media poster (Syam & Indriasari, 2018).

Pemberian edukasi melalui media poster dapat meningkatkan pengetahuan dengan melalui tulisan-tulisan dan gambar mengenai suatu materi terhadap perilaku gizi anak usia sekolah ke arah perilaku pola makan sehat (Khomsan & Alfyan, 2010). Dalam penelitian Indraswari (2019) terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah setelah dilakukan edukasi dengan media poster.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 3 Langkai Palangka Raya pada 10 siswa, ada 5 siswa yang mengalami masalah gizi, atau sama dengan 50%, dengan 3 kategori kurus dan 2 kategori obesitas. Pentingnya memberikan edukasi dini kepada anak sejak usia sekolah agar bertambahnya pengetahuan anak dalam menerapkan pola makan sehat, berdasarkan latar belakang sebagaimana yang telah dijelaskan, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi anak usia sekolah dasar agar dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pola makan sehat.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media poster tentang pola makan sehat
- c. Menganalisis pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dan guru tentang pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Poltekes Kemenkes Palangka Raya)

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi dasar penelitian untuk penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan referensi dipergustakaan.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat luas yang membaca hasil penelitian ini.

4. Bagi Peneliti Sendiri

Untuk menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh diperkuliahan dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Anak Usia Sekolah

1. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak-anak yang berusia 7-12 tahun. Anak usia 7-12 tahun terjadi perubahan signifikan yang terhadap perkembangan biologis, kognitif, psikososial, sosial dan spiritual (Kemenkes RI, 2011). Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada usia-usia sekolah, yang dimulai dari anak usia 6 – 12 tahun (Setyawati, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak ditandai oleh penambahan TB (tinggi badan), BB (berat badan), dan postur tubuh. Faktor-faktor resiko yang terdapat pada anak usia sekolah, dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, keluarga memiliki peranan penting untuk mendukung keberhasilan proses tumbuh kembang yang dilalui oleh anak. Pada tahap perkembangan anak usia sekolah anak di harapkan mampu memenuhi kebutuhan dengan pola makan yang sehat (Aisyatun, 2019).

2. Pola Konsumsi Makan Anak Usia Sekolah

Perubahan pola makan dapat terjadi pada anak usia sekolah. Konsumsi sayuran dan buah masih rendah pada anak-anak. Pada anak usia sekolah,

kebutuhan zat gizi mulai lebih banyak proporsinya didapat dari konsumsi camilan (Afifah *et al.*, 2022). Pada anak usia 7-9 tahun anak pandai menentukan makanan yang disukai karena sudah kenal lingkungan. Banyak anak menyukai makanan jajanan yang dapat mengurangi nafsu makan anak (Ruswadi, 2022). Faktor yang mempengaruhi pola makan berkaitan dengan perilaku makan pada anak sehingga dapat terjadinya kekurangan gizi dan mengakibatkan ketidak seimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjadinya penyakit infeksi. Sementara itu gizi kurang mampu meningkatkan resiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan secara menurunkan tingkat kecerdasan (Qolbi *et al.*, 2020).

Secara umum penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan gizi dan keterampilan keluarga serta tingkat pendapatan keluarga (Triastuti, 2018). Dalam penelitian (Fauziah *et al.*, 2022) menyatakan bahwa pengetahuan yang rendah, mempengaruhi pola makan anak usia sekolah.

Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan pola makan anak yaitu :

a. Pendidikan Ibu

Menurut Depkes (2008) pendidikan ibu sangat menentukan dalam pemilihan menu dan jenis makanan yang di konsumsi oleh anak. Jadi peranan ibu sangat penting dalam penyediaan makanan bagi anaknya.

b. Pendapatan Keluarga

Menurut Agoes (2013) pendapatan adalah salah satu faktor untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Tingkat pendapatan merupakan jalan menentukan jenis pangan yang beraneka ragam.

c. Jumlah Anggota Keluarga

Menurut Suhardjo (2009) mengatakan bahwa ada hubungan sangat nyata antara besar keluarga dan kurang gizi pada masing-masing keluarga. Jumlah anggota keluarga yang semakin besar dan tanpa diimbangi dengan pendapatan akan menyebabkan pendistribusian konsumsi bahan pangan akan semakin tidak tercukupi dan tidak merata.

d. Pengetahuan Ibu Mengenai Makanan Yang Bergizi

Menurut Suhardjo (2009) pengetahuan ibu tentang bahan makanan yang laku bergizi masih kekurangan maka pemberian makanan untuk keluarga bisa di pilih bahan-bahan pangan yang dapat mengenyangkan perut saja tanpa ada pengetahuannya mengenai makanan itu bergizi atau tidak. Sehingga menyebabkan kebutuhan zat gizi mikro, makro tidak tercukupi dan zat gizi masyarakat dan anggota keluarga tidak tercukupi.

3. Pengukuran Pertumbuhan Anak Usia Sekolah

Tinggi badan merupakan indikator umum ukuran tubuh dan panjang tulang. Tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak lurus, tanpa alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung dan bokong menempel pada dinding, pandangan diarahkan kedepan (Suwito, 2018).

a. Rata-rata anak usia sekolah bertambah tinggi 5 cm per tahun.

b. Rata-rata tinggi anak usia 6 tahun adalah 112,5 cm.

c. Rata-rata tinggi anak usia 12 tahun adalah 147,5 cm. Antara usia 6-12 tahun, tinggi badan bisa ditentukan dengan menggunakan rumus:

Tinggi badan = $\text{Usia}(\text{tahun}) \times 6 + 77,2$

Berat badan adalah ukuran antropometri yang paling banyak digunakan.

Alat yang digunakan haruslah kuat, tidak mahal, mudah dijinjing (Sari, 2019).

- 1) Rata-rata berat badan anak usia sekolah bertambah 2-3 kg per tahun.
- 2) Rata-rata berat badan anak usia 6 tahun adalah 21 kg.
- 3) Rata-rata berat badan anak usia 12 tahun adalah 36 kg.

Perkiraan berat badan untuk anak usia 6-12 tahun adalah sebagai berikut: Berat badan = $[\text{usia}(\text{tahun}) \times 7 - 5] : 2,3$ Selama masa pra remaja, yaitu 10-13 tahun, anak umumnya mengalami pertumbuhan yang cepat.

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh berkat asupan zat gizi melalui makanan dan minuman yang dihubungkan dengan kebutuhan (Budi Sutomo dan Anggraini, 2019). Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu (Hidayati, *et al.*, 2019). Penilaian status gizi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang prevalensi distribusi

geografis gizi (Sulfianti *et al.*, 2021). Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium ataupun pengukuran antropometri, untuk antropometri dapat dilakukan dengan cara menghitung Indeks Masa Tubuh (Natalia, 2022).

2. Gizi Kurang

Malnutrisi atau gizi kurang merupakan keadaan seseorang dimana status gizinya masuk kategori kurang atau nutrisinya masih dibawah rata-rata (Akbar *et al.*, 2021). Gizi kurang pada anak akan memberikan dampak tidak baik terhadap status gizinya, yang akan berpengaruh terhadap tubuhnya, misalnya mudah lelah, mudah terserang penyakit dan menghambat proses prestasi belajar anak (Nugraheni, 2018).

Salah satu indikator untuk status gizi kurang diantaranya adalah tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia pertumbuhan dan perkembangan anak, tinggi badan anak cenderung lebih pendek (Festy, 2018). Akibat gizi kurang adalah dapat terjadinya gangguan pada proses pertumbuhan tubuh, gangguan struktur dan fungsi otak, serta gangguan perilaku.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Faina *et al.*, 2021). Jadi pengetahuan merupakan berbagai macam yang dapat diperoleh seseorang melalui panca indera.

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan seseorang di kelompokkan menjadi 4, yaitu pengetahuan kausal, deskriptif, normatif, dan esensial. Pengetahuan kausal yaitu pengetahuan yang memberikan jawaban mengenai sebab dan akibat. Pengetahuan deskriptif yaitu jenis pengetahuan yang dalam cara penjelasan atau penyampaiannya secara objektif dengan tanpa adanya unsur subyektivitas. Pengetahuan normatif yaitu suatu pengetahuan yang berkaitan dengan suatu aturan, norma dan ukuran. Pengetahuan esensial yaitu suatu pengetahuan yang menjawab suatu pernyataan mengenai hakikat segala sesuatu dan hal yang sudah dikaji dalam bidang ilmu filsafat (Jaba *et al.*, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses dalam belajar yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan mengenai kesehatan dan lain-liannya. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan non formal juga. Pengetahuan seseorang terdapat suatu objek yang mengandung dua aspek yaitu aspek

positif dan negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tersebut.

b. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar baik lingkungan biologis, fisik, maupun sosial. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap dengan proses masuknya pengetahuan individu yang berada pada lingkungan tersebut.

c. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Pengalaman adalah suatu cara untuk dapat memperoleh suatu pengetahuan.

d. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir hingga daya tangkap seseorang, maka pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi merupakan kebiasaan yang dilakukan individu maupun kelompok tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi dapat menentukan ketersediaan fasilitas yang diperoleh untuk kegiatannya, sehingga status ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pola makan adalah makanan yang seimbang dengan beraneka ragam serta zat gizi dalam takaran yang

cukup dan tidak berlebihan (Fuadah, 2019). Menurut (Sulistyo ningsih dalam Renita, 2017) pola makan yang terbentuk gambaran dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

f. Media massa atau sumber informasi

Informasi adalah suatu yang didapatkan dan diketahui baik dari pendidikan formal dan non formal. Kemajuan teknologi menyediakan media bermacam-macam yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Anak Terhadap Pola Makan

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Hal tersebut berhubungan dengan pemberian menu, pemilihan bahan pangan, pemilihan menu, pengolahan pangan dan menentukan pola konsumsi panganyang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Surijadi *et al.*, 2021). Dalam penelitian Amira dan Stefania (2021) menyatakan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pada siswa tentang pola jajanan sehat setelah diberikan edukasi gizi, dan faktor yang meningkatkan pengetahuan siswa salah satunya dengan memberikan edukasi gizi tentang makanan sehat.

4. Pengukuran Pengetahuan

Nursalam (2010) menyatakan bahwa pengukuran dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden (Mulati, 2019). Arikunto (2010) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor $>75\%$ - 100%
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor $<56\%$

D. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan yaitu makanan sehat dan mengandung zat gizi yang dikonsumsi secara teratur guna untuk memenuhi kebutuhan tubuh, yang tepat pemberiannya sehingga dapat melancarkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pola asupan makanan yang tidak bergizi pada anak usia sekolah pada jangka waktu yang lama akan menyebabkan kurangnya gizi dalam tubuh. Sehingga anak usia sekolah sangat memerlukan asupan makanan yang bergizi guna untuk menunjang perkembangan motorik kasarnya (Depkes, 2008)

Pola makan adalah suatu usaha atau cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu

kesembuhan penyakit (Depkes, 2009). Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan diartikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Sulistyoningsih dalam Retina, 2017). Secara umum pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari :

a. Jenis makan

Jenis makan merupakan sejenis makanan pokok yang terdiri dari lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan yang dikonfirmasi setiap hari. Makanan pokok adalah makanan utama di Negara Indonesia yang di konsumsi setiap orang maupun sekelompok masyarakat yang terdiri dari bahan pangan nasi, sagu, jagung, tepung, dan umbi-umbian (Ambarwati, 2019).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah gambaran berapa kali mengkonsumsi makanan dalam sehari yang meliputi dari makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Depkes RI, 2014). Menurut Suhardjo dalam Renita (2017) mengatakan frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam untuk makan pokok, dua kali untuk selingan dalam sehari..

c. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau individu dalam kelompok (Amaliyah, 2021).

Menurut Santoso (2014) pada masa ini anak sebenarnya belajar makan dari apa yang tersedia dirumah dalam Isnawati (2020). Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membentuk pola makan sehat yang baik adalah dengan menciptakan situasi lingkungan yang nyaman untuk meningkatkan gairah makan dan membuat anak menyukai makanan yang disajikan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Scaglioni *et al* (2008) dalam penelitian Putri (2020) diantaranya:

- a. Lingkungan keluarga dan sistem keluarga dapat menjadi bagian dari proses yang menetapkan serta menerapkan perilaku kesehatan yang bermanfaat melalui pemodelan peran, penyediaan makanan sehat, dan dukungan untuk terlihat dalam perilaku pola makan yang sehat.
- b. Penyediaan makanan dalam keluarga serta praktik seperti kebiasaan serapan pagi, dapat mempengaruhi pola makan anak. Asupan nutrisi maupun kalori pada makanan keluarga tergantung pada makanan yang disajikan, menyediakan makanan cepat saji sama dengan meniadakan manfaat nutrisi dalam makanan.
- c. Status pendidikan dan sosial ekonomi dapat mempengaruhi pola makan anak. Orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung menyediakan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran dalam makanan anak. Serta menerapkan serapan pagi tiap hari pada anak.

Dan untuk status sosial ekonomi mempengaruhi orang tua dalam menyediakan makanan dengan pilihan yang baik.

- d. Pengaruh media iklan di televisi, makanan yang dilihat oleh anak mempengaruhi anak dalam hal konsumsi makan. Maka terjadi peningkatan makanan ringan pada anak dan penurunan konsumsi buah-buahan dan sayuran.

3. Perilaku Makan Anak Usia Sekolah

Perilaku makan anak merupakan hal kebiasaan makan yang diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat terjadinya obesitas. Juga perilaku makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan. Pada umumnya perilaku makan anak usia sekolah masih dipengaruhi oleh orangtuanya ataupun sekolah yang dapat membentuk perilaku makan anak, karena di lingkungan sekolah anak mudah terpapar jajanan kaki lima dan anak mempunyai kemampuan membeli disebabkan oleh harganya murah, menarik dan bervariasi (Indriani, 2020).

Menurut Santoso (2014) pada umumnya dalam hal makanan, anak usia sekolah tidak menyukai cita rasa yang tidak terlalu asin dan rasa yang menyengatkan. Pada kelompok usia anak sekolah ini, telah dapat memilih serta menyukai makanan yang manis, seperti coklat, es krim, dan permen. Bila makanan anak tidak diperhatikan atau dibatasi, maka dapat menyebabkan karies densis atau nafsu makan yang berkurang.

4. Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia Sekolah

Perilaku dan kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh orang tua dan orang terdekat anak maupun lingkungan. Perilaku pola makan anak yang tidak sehat menyebabkan kebutuhan gizi yang tidak baik sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada anak. Mulai usia 10-12 tahun, kebutuhan zat gizi pada anak laki-laki lebih besar dibandingkan anak perempuan karena anak laki-laki lebih banyak aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak, sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai haid sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak (Putri, 2020).

Karbohidrat merupakan kelompok zat gizi organik yang mempunyai struktural molekul yang berbeda tetapi memiliki fungsi yang sama yaitu sebagai sumber energi yang menghasilkan tenaga dan cadangan tenaga bagi tubuh dan juga memberi rasa kenyang.

Tidak kalah pentingnya yaitu makan makanan yang bergizi, ada pun gizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan yaitu (Hartini, 2020) :

1. Zat tenaga (hidrat arang/tepung, lemak)
2. Zat pembangun (protein, mineral, air)
3. Zat pengatur (vitamin, mineral, air),

Zat tersebut sangat baik, khususnya anak-anak karena sangat membantu dalam masa pertumbuhan. Menurut Putri (2020) Anak dalam masa usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk perkembangan dan pertumbuhan, dan juga untuk kecerdasan otak. Ada beberapa zat gizi

penting untuk membantu perkembangan otak pada anak usia sekolah, yaitu :

a. Kalori

Kalori adalah satuan ukur untuk menyatakan nilai energi yang dihasilkan dari suatu makanan dan minuman yang dikonsumsi, tubuh membutuhkan kalori untuk menghasilkan energi sehingga kalori dapat dikatakan sebagai bahan bakar bagi tubuh.

b. Protein

Protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, kulit, darah, tulang dan jaringan serta organ-organ tubuh lainnya. Protein digunakan untuk menyediakan energi, dan juga sebagai zat pembangun dan pengganti jaringan yang rusak. Protein terdiri dari 2 macam, yaitu nabati dan hewani. Contoh makanan dari protein hewani terdapat pada jenis makanan yang dari hewan yaitu ayam, ikan, telur, susu dan keju. Contoh makanan dari protein nabati terdapat pada kacang-kacangan, yaitu tempe dan tahu.

c. Lemak

Lemak merupakan zat gizi esensial yang berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberi rasa enak dan kepuasan terhadap makan. Kelebihan asupan lemak dapat mengakibatkan obesitas dan kolesterol darah sementara kekurangan asupan energi dapat menyebabkan defisiensi vitamin larut lemak.

E. Media Poster Sebagai Bahan Edukasi

1. Pengertian Poster Sebagai Bahan Edukasi

Poster adalah media yang berisikan pesan atau informasi kesehatan yang biasanya ditempel di dinding, dan tempat-tempat yang strategis. Biasanya bersifat pemberitahuan dan proganda. Poster merupakan pesan singkat yang disampaikan dalam bentuk gambar dan tulisan bertujuan untuk mempengaruhi seseorang untuk tertarik pada sesuatu yang ada di poster (Sumartono dan Astusi, 2018). Apabila seseorang membaca poster berkali-kali maka edukasi yang disampaikan di poster tersebut dapat dipahami dan juga media poster yang menarik menjadi daya tarik tersendiri bagi responden. Dengan demikian, media poster berkontribusi terhadap pengetahuan dan sikap responden tentang pola makan sehat.

2. Poster Sebagai Media Edukasi Visual

Karena proses edukasi merupakan proses komunikasi antara murid dan peneliti, maka poster disini berkedudukan sebagai chanel atau media dari proses edukasi tersebut. Hal ini dimaksud agar tidak terjadi verbalisme dalam proses edukasi. Poster biasanya berukuran 50 x 60 cm, tata letak kata dan warna poster hendaknya menarik (Raidanti, 2022).

3. Karakteristik Poster

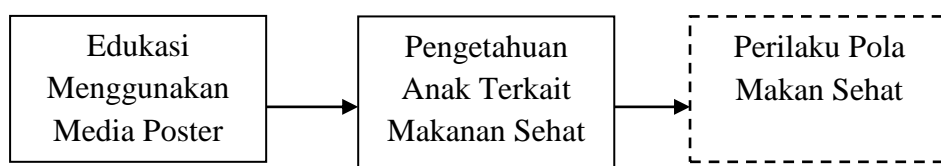
Menurut Indriyani (2018) adapun karakteristik poster yang baik harus memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Mudah diingat, artinya orang yang melihat tidak akan mudah melupakan kandungan pesan.

- b. Dalam satu poster hanya mengandung pesan tunggal, yang digambarkan secara sederhana dan menarik perhatian.
- c. Dapat ditempelkan atau dipasang dimana saja, terutama di tempat yang strategis.
- d. Media dibaca dalam kurun waktu yang singkat.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya, atau antar variabel yang satu dengan variabel lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2010)



Keterangan :

= Variabel yang diteliti

= Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Ada pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya.

H. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel independen : Edukasi dengan media poster
2. Variabel dependen : Pengetahuan terkait pola makan sehat

I. Definisi Operasional

1. Edukasi

Edukasi yang diberikan menggunakan media poster yang berisi materi tentang pola makan sehat. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap, edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode (Rusdi, 2021).

Skala : Nominal.

2. Poster

Poster adalah media yang berisikan tentang pola makan sehat yang berukuran 50 cm x 60 cm yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang biasanya ditempel di dinding, dan tempat-tempat yang strategis. Biasanya bersifat pemberitahuan dan proganda. Poster merupakan pesan singkat yang disampaikan dalam bentuk gambar dan tulisan bertujuan untuk mempengaruhi seseorang untuk tertarik pada sesuatu yang ada di poster (Sumartono, 2018).

Skala: Nominal.

3. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat. Pengukuran pengetahuan pada anak usia sekolah dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berbentuk *pilihan ganda* sebanyak 20 soal. Penilaian dilakukan dengan memberi 5 poin pada setiap soal yang jawabannya benar. Menurut Arikunto (2010) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

Cara perhitungan skor nilai:

$$\text{Skor Pengetahuan} = \frac{\Sigma \text{Skor jawaban benar}}{\Sigma \text{Skor jawaban}} \times 100\%$$

Kategori :

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor >75% - 100%
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor <56%

Skala : Ordinal

BAB III

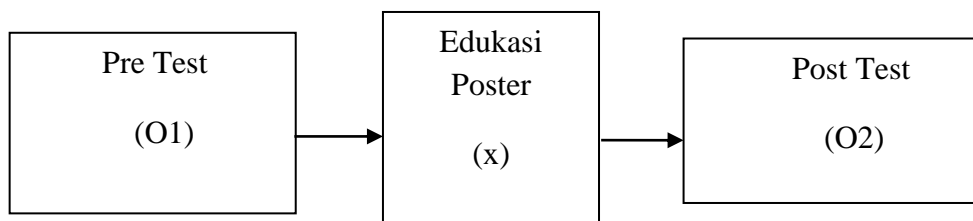
METODE PENELITIAN

A. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini masuk ke dalam bidang gizi masyarakat yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media poster terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Maret tahun 2023.

B. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*, dengan *One Group Pretest-postest*. Desain penelitian ini sebagai berikut.



Keterangan :

O1 = Responden sebelum edukasi

(x) = Media Poster tentang pola makan sehat

O2 = Responden sesudah edukasi

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Keseluruhan elemen, atau unit elementer, atau unit penelitian, atau unit analisis yang memiliki karakteristik tertentu yang kemudian dijadikan sebagai objek penelitian itulah yang disebut populasi (Wijaya, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 3 Langkai Palangka Raya kelas 5 total yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang telah diteliti atau diamati merupakan pengertian sampel didalam penelitian (Sudarmanto *et al.*, 2021). Berdasarkan perhitungan besar sampel diperoleh minimal 37 sampel. Ketika penelitian terdapat 40 orang sampel. Tiga diantaranya dieksklusikan dari sampel karena tidak memenuhi kriteria inklusi, dimana 2 orang sampel tidak masuk sekolah saat dilaksanakan *pre test* dan 1 orang lagi masuk sekolah namun tidak bersedia mengisi kuesioner *pre test* dan *post test*. Sehingga sampai akhir penelitian, total ada 37 sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tahap penelitian secara lengkap mulai dari *pre test*, intervensi dengan edukasi, dan *post test*.

Perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow :

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_0 - \mu_1)^2}$$

$$n = \frac{2(6,63)^2 \times (1,96 + 1,64)^2}{(89,09 - 83,19)^2}$$

$$n = \frac{87,9138 \times 12,96}{34,81}$$

$$n = \frac{1139,362848}{34,81}$$

$$n = 32,73 \sim 33$$

$$+10\% = 37 \text{ orang}$$

Jadi, sampel yang terpilih sebanyak 37 orang

Keterangan :

N = Besar sampel

σ^2 = Standar deviasi nilai pengetahuan = 6,63 (Wiji dan Fitri, 2020)

μ_0 = Rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan media poster = 83,19 (Wiji dan Fitri, 2020)

μ_α = Rata-rata nilai pengetahuan sesudah diberikan media poster = 89,09 (Wiji dan Fitri, 2020)

$Z_{1-\alpha}$ = Nilai Z derajat kemaknaan 5% = 1,64

$Z_{1-\beta}$ = Nilai Z pada kekuatan uji power 95% = 1,64

Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah :

a. Kriteria inklusi

- 1) Bisa membaca dengan baik
- 2) Mampu berkomunikasi dengan baik
- 3) Bersedia menjadi responden

D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Sesuai dengan namanya teknik purposive sampling diambil secara sengaja untuk tujuan dan maksud tertentu (Metusalach, 2022).

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang digunakan dalam penelitian ini yang diperoleh dengan mengumpulkan data melalui kuesioner.

Data primer terdiri dari :

- a. Usia anak dan jenis kelamin dikumpulkan melalui wawancara dengan pengisian kuesioner.
- b. Data hasil pengukuran pengetahuan dikumpulkan dengan alat ukur kuesioner, yang dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Soal pada kuesioner diberikan sebanyak 20 soal, di beri skor 5 jika jawaban benar dan diberi skor 0 jika jawaban salah.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diterbitkan atau digunakan oleh organisasi yang bukan pengolahannya (Siregar, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah data terkait gambaran umum SDN 3 Langkai Palangka Raya.

3. Cara Pengumpulan Data

- a. Persiapan
 - 1) Membuat surat Ethical Clearance (EC)

- 2) Mempersiapkan media penyuluhan, mencetak poster
- 3) Membuat kuesioner pengetahuan, untuk melakukan *pre test* dan *post test*.
- 4) Pengurusan izin penelitian.
- 5) Melakukan observasi di wilayah SDN 3 Langkai.
- 6) Memastikan sampel untuk menjadi responden.

b. Pelaksanaan

- 1) Perkenalan, mulai dari menjelaskan tujuan serta alur kegiatan dalam penelitian.
- 2) Hari pertama melakukan pre test pengetahuan dengan memberikan kuesioner yang di isi oleh siswa.
- 3) Tiga hari kemudian melakukan edukasi dengan media poster.
- 4) Tiga hari selanjutnya memberikan edukasi dengan media poster.
- 5) Keesokan harinya melakukan post test pengetahuan.
- 6) Tahap terakhir menghitung hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan siswa, melakukan perekapan serta pengecekan data kembali.

E. Uji Validitas Dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji Validitas dalam penelitian ini menggunakan uji *person product moment*, nilai r tabel 0,404, apabila r hitung > r tabel maka pertanyaan tidak valid.

Kuesioner yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini dinyatakan valid dengan hasil r hitung $0,446 > 0,404$.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen pada penelitian menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Kriteria penentuan dengan melihat nilai koefisien reliable. Jika Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka pertanyaan dikatakan reliable. Kuesioner dalam penelitian ini dinyatakan valid dengan hasil Cronbach's Alpha $0,739 > 0,60$.

F. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Mengolah data usia dan jenis kelamin

- 1) Mengumpulkan data usia dan jenis kelamin dari hasil wawancara yang di isi pada lembar kuesioner.
- 2) Mencek kembali data
- 3) Membuat tabel
- 4) Mengentri data

b. Mengolah data pengetahuan

- 1) Mengumpulkan hasil kuesioner, kuesioner yang telah disi dikumpulkan, lalu diperiksa lagi untuk melihat apakah data yang dikumpul sudah terisi semua.
- 2) Memeriksa nilai kuesioner, kuesioner diperiksa dengan memberi nilai atau skor pada setiap jawaban.

- 3) Pengelompokkan data, untuk mempermudah proses analisis
- 4) Entry data
- 5) Dianalisis menggunakan aplikasi statistik.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis setiap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk sampel data karakteristik dan data pengetahuan. Data yang disajikan mengenai umur, jenis kelamin dan pengetahuan siswa.

b. Analisi Bivariat

Jenis analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media poster tentang pola makan sehat pada anak usia sekolah dasar terhadap pengetahuan di SDN 3 Langkai Palangka Raya menggunakan uji Wilcoxon. Dengan dasar pengambilan keputusan : Jika $p \text{ value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak atau ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima atau tidak ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian

Sekolah Dasar Negeri 3 Langkai Palangka Raya beralamat di jalan Temanggung Tandang kota Palangka Raya, sekolah ini berstatus negeri dengan luas tanah 3.125 m² dan luas bangunan 758 m². Pada awal tahun ajaran 2021/2022 SD Negeri 3 Langkai memiliki jumlah peserta didik sebanyak 246 orang, didukung dengan tenaga pengajar 22 orang, yakni 1 orang Kepala Sekolah, 16 orang Guru PNS, 2 orang GTT, 1 orang operator sekolah Dapodik, 1 orang tenaga administrasi dan operator BOS, 1 orang tenaga perpustakaan, dan 1 orang penjaga sekolah.

Visi SDN 3 Langkai adalah “Santun dalam budaya, berprestasi, dan menerapkan pola hidup ramah lingkungan.” Adapun visi ini diwujudkan dalam beberapa misi yaitu: 1) Menanamkan rasa kebersamaan dan meningkatkan keimanan dan bertaqwa melalui pengalaman ajaran agama. 2) Terwujudnya budaya tertib, disiplin, santun dalam ucapan, sopan dalam perilaku terhadap sesama berlandaskan Iman dan Taqwa. 3) Menciptakan suasana yang kondusif dengan pendekatan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif efektif dan menyenangkan (PAIKEM). 4) Menumbuhkan semangat berprestasi kepada peserta didik. 5) Meningkatkan minat baca dengan memanfaatkan perpustakaan sebagai sumber ilmu. 6) Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah dan lembaga lain yang terkait. Tujuan dari SD Negeri 3 Langkai

ini diharapkan dapat mencetak peserta didik yang cerdas dan berprestasi sebagai generasi penerus bangsa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 3 Langkai Palangka Raya memiliki sarana dan prasarana penunjang yang cukup memadai untuk memperlancar proses belajar mengajar. Adapun sarana dan prasana yang dimaksud adalah 1 lapangan untuk pelaksanaan upacara, 6 ruang kelas untuk siswa kelas I-VI, ruang kepala sekolah 1, 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 1 perpustakaan, 1 ruang UKS, 1 WC guru, 4 WC siswa dan kantin. Proses kelancaran kegiatan belajar mengajar didukung oleh berbagai fasilitas nonfisik seperti adanya kegiatan ekstrakurikuler yaitu pramuka dan kegiatan les tambahan.

B. Analisis Univariat

Pengumpulan data dilakukan pada pada siswa-siswi SDN 3 Langkai kelas V sejumlah 37 responden. Adapun data yang dikumpulkan terkait umur, jenis kelamin dan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat.

1. Umur Siswa

Dalam *WHO (World Health Organization)* untuk anak usia sekolah digolongkan dari umur 7 – 15 tahun tetapi untuk di Indonesia umur lazimnya anak usia sekolah yaitu 7 – 12 tahun (Hasan, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data terkait umur siswa kelas V SDN 3 Langkai Palangka Raya, selengkapkan disajikan dalam tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa V SDN 3 Langkai Palangkaraya Bulan Maret Tahun 2023 Berdasarkan Umur

No.	Kategori Usia	n	%
1.	10 tahun	10	27
2.	11 tahun	18	48
3.	12 tahun	9	25
Total		37	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data siswa anak usia sekolah dasar di SDN 3 Langkai dengan rentang umur yaitu dari 10-12 tahun yang ada di kelas V. Pada penelitian ini jumlah paling banyak yaitu pada umur 11 tahun ada 18 orang (48%), siswa umur 10 tahun ada 10 orang (27%) dan siswa umur 12 tahun ada 9 orang (25%). Karakteristik peserta didik kelas V umumnya berumur 10 -12 tahun yang merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa remaja (Sulistiani dan Hanum, 2020).

Pada anak usia sekolah jika umurnya lebih rendah dari umur yang seharusnya, pada kelas yang seharusnya akan berdampak pada daya tangkap yang kurang (Jelita dan Putra, 2021). Anak usia sekolah yang umurnya ideal cenderung lebih mudah untuk menangkap materi yang disampaikan, karena kesiapan secara kemampuannya untuk menerima materi yang diharapkan dapat mempengaruhi adanya perubahan pengetahuan pada siswa.

Pada masa anak usia sekolah mereka lebih cenderung untuk mencari jadi dirinya dan akan sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada lingkungan sekitarnya dan penting untuk memberikan pengaruh yang positif untuk membentuk karakter anak (Kartika, 2020). Anak usia sekolah bisa menjadi sasaran dalam melaksanakan promosi kesehatan yang efektif karena

sangat peka untuk menerima perubahan (Nuranisah dan Kurniasari, 2020). Usia sekolah umumnya merupakan masa dimana si anak mulai memiliki minat rasa ingin tahu yang tinggi, serta mulai adanya minat untuk mencontoh lingkungan sekitar termasuk pola makanan lingkungan sekitar.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah yaitu perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara biologis yang memiliki karakteristik secara alamiah. Laki-laki terlihat lebih agresif, analitis dan kompetitif serta dominan. Perempuan terlihat lebih emosional yaitu lembut dan sensitif (Pambudi *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 4.2 berdasarkan jenis kelamin, sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Kelas V SDN 3 Langkai Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Bulan Maret Tahun 2023

No.	Kategori Jenis Kelamin	n	%
1.	Laki-laki	20	54
2.	Perempuan	17	46
	Total	37	100

Sumber : Data Primer, 2023

Didapatkan hasil di SDN 3 Langkai pada siswa kelas V, lebih banyak murid laki-laki yaitu 20 orang (54%) dan perempuan sebanyak 17 orang (46%).

3. Pengetahuan siswa tentang pola makan sehat

Pengetahuan merupakan hasil perolehan informasi yang didapatkan dari hasil seluruh pertanyaan yang telah di jawab oleh siswa yaitu tentang pola makan sehat yang tertera pada kuisioner yang di edukasi menggunakan

media poster yang diberikan pada anak usia sekolah yang ada di kelas V, SD Negeri 3 Langkai.

Tabel 4.3 Rata-Rata Pengetahuan Siswa SDN 3 Langkai Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Poster Tentang Pola Makan Sehat Bulan Maret Tahun 2023

No.	Waktu Intervensi	Skor Pengetahuan		
		Mean	Min	Maks
1.	Pengetahuan sebelum	50,54	20	80
2.	Pengetahuan sesudah	74,18	50	95

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Terlihat dari nilai median *pre test* ke *post testnya* ada peningkatan. Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 50,54 dan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan Intervensi 74,18.

Tabel 4. 4 Persentase Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Poster Tentang Pola Makan Sehat Pada Siswa Kelas V SDN 3 Langkai Pada Bulan Maret Tahun 2023

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	N	%
Baik	1	2,71	15	40,54
Cukup	7	18,92	20	54,06
Kurang	29	78,37	2	5,40
Total	37	100	37	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi sebanyak 1 orang (2,71%) siswa dengan pengetahuan baik dan setelah diedukasi sebanyak 15 orang (40,54%) siswa dengan pengetahuan baik.

C. Analisis Bivariat

Analisis pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya, dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2023.

Tabel 4.4 Pengaruh Edukasi Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Poster Tentang Pola Makan Sehat Pada Siswa Kelas V SDN 3 Langkai Bulan Maret Tahun 2023

No.		n	Mean	SD	p-value
1.	Pengetahuan <i>Pre Test</i>	37	20	13,00	0,00
2.	Pengetahuan <i>Post Test</i>	37	50	10,10	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 4.4 diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi gizi dengan media poster tentang pola makan sehat terhadap pengetahuan siswa tentang pola makan sehat ($p= 0,00$).

Proses pemberian edukasi gizi dengan media poster tentang pola makan sehat pada anak usia sekolah dasar, diberikan dalam waktu yang relatif cukup singkat, bertujuan untuk memberikan pengetahuan secara sederhana mengenai pola makan sehat pada anak usia sekolah dasar untuk siswa kelas V di SDN 3 Langkai. Diharapkan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi siswa mampu memahami dan tahu mengenai pola makan yang sehat agar mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Intervensi diberikan dengan edukasi menggunakan media poster, yang berisi materi tentang pola makan sehat. Tujuannya pemberian media poster adalah untuk mempermudah siswa usia sekolah dasar memahami materi yang

disampaikan. Saat dilakukan edukasi dengan media poster pada anak usia sekolah dasar terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah edukasi yaitu adanya peningkatan pengetahuan anak (Sagita *et al.*, 2022).

Selama dilakukanya edukasi sangat terlihat bahwa siswa SDN 3 Langkai yang ada di kelas V sangat antusias dan memiliki rasa ingin tahu yang besar, lewat gambar dan warna yang menarik pada poster yang bergambar buah dan sayur. Saat diberikan edukasi gizi media poster dengan penyajian gambar yang menarik sangat mempengaruhi rasa ingin tahu siswa usia sekolah dasar untuk mau memahami dari edukasi yang disampaikan lewat gambar buah dan sayur yang menarik (Effendy *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sagita dkk, 2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian media poster, animasi dan miniatur terhadap pengetahuan obesitas anak usia sekolah dasar. Selanjutnya (Meta dkk, 2022) juga telah melakukan penelitian serupa dan dari hasil penelitian mereka diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian materi dengan menggunakan media poster terkait jajanan pada siswa sekolah dasar terhadap pengetahuan dan sikap anak-anak tersebut. Sama halnya dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh (Salma dan Kurniasari, 2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan saat melakukan edukasi tentang gizi seimbang menggunakan media poster terhadap perubahan pengetahuan anak sekolah dasar. Dikuatkan lagi oleh penelitian yang serupa oleh (Natasha dan Fayasari, 2021) bahwa terjadi

perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar setelah dilakukan edukasi mengenai jajanan sehat dengan menggunakan media poster.

Saat dilakukan penelitian di SDN 3 Langkai, masih banyak siswa-siswi kelas V yang belum mengetahui mengenai komponen zat-zat gizi, seperti 3 zat gizi dalam tubuh yaitu zat gizi energi, zat gizi pengatur dan zat gizi pembangun. Serta masih ada kurangnya pengetahuan siswa-siswi mengenai contoh makanan dari zat gizi karbohidrat dengan zat gizi vitamin, seperti sayur dan buah merupakan kandungan zat gizi dari vitamin. Siswa-siswi masih banyak yang belum mengetahuinya saat sebelum dilakukan edukasi. Penyakit degeneratif pada anak dapat dicegah sejak dini dengan menerapkan pemberian makan yang sehat serta bergizi sejak usia dini karena masalah gizi pada anak usia sekolah adalah kekurangan zat gizi ataupun kelebihan zat gizi (Fitri *et al.*, 2020).

Untuk mendukung pola makan siswa yang ada di SDN 3 Langkai, selama dilakukannya penelitian, peneliti juga melakukan observasi pada kantin sekolah. Berdasarkan hasil pengamatan, diketahui bahwa kondisi bangunan kantin sudah layak dan bersih. Kantin menjual makanan olahan seperti jajanan tradisional, nasi, makanan ringan dan gorengan. Pada anak usia sekolah, anak tidak hanya berada di rumah melainkan ada kegiatan yang dilakukan disekolah dan orangtua tidak dapat memantau sepenuhnya apa yang dikonsumsi atau jajanan apa saja yang dimakan oleh anak saat disekolah, perilaku makan disekolah sangat dipengaruhi oleh penyediaan

jajanan atau makanan yang ada dilingkungan sekolah salah satunya kantin (Kaluku dan Junieni, 2022).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V di SDN 3 Langkai Palangka Raya yang berjumlah 37 orang dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik siswa kelas V SDN 3 Langkai Palangka Raya paling banyak berumur 11 tahun sebanyak 48%, dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 54%.
2. Skor rata-rata pengetahuan siswa V di SDN 3 Langkai Palangka Raya. Sebelum diberikan intervensi nilai rata-ratanya adalah 50,54, dan sesudah diberikan intervensi nilai rata-rata 74,18.
3. Ada pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya ($p=0,00$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Pola Makan Sehat Di SDN 3 Langkai Palangka Raya” maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah untuk bisa mendukung dengan meningkatkan masuknya informasi pada siswa mengenai pola makan sehat untuk anak usia

sekolah, yang akan membantu siswa-siswi untuk mengenal dan mengetahui informasi mengenai komponen-komponen zat gizi.

2. Kepada pihak puskesmas yang masuk cakupan wilayah kerja SDN 3 Langkai Palangka Raya, sebagai bahan untuk promosi kesehatan bagi puskesmas dan sekolah agar meningkatkan pengetahuan tentang pola makan.
3. Kepada peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian serupa, dapat melakukan penelitian disekolah lainnya dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, A., Putra and Al Kahar. 2020. Deskripsi status gizi anak usia 3 sampai 5 tahun pada masa Covid-19. *Murhum: jurnal pendidikan anak usia dini*. 1 (1). pp.16-27.
- Ambarwati, A., 2019. Nusantara dalam Piringku . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amaliyah, M., Soeyono, RD, Nurlaela, L. and Kritiastuti, D., 2021. Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga* , 10 (1), hlm.129-137.
- Anna Afifah N. 2022. Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia
- Agoes D. 2013. Mencegah dan Kegemukan pada Balita. Jakarta : Puspa Swan.
- Aisyatun, S., 2019. *Faktor yang mempengaruhi kejadian stunting di desa dlemer kecamatan kwanyar kabupaten bangkalan* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Almatsier. 2011. Daur Kehidupan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Amira KA, Stefania WS. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 16(2):130–138.
- Arsyad, Silfia Nita , Faina. 2021. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) (Tinjauan Melalui Emotional Demonstration, Pengetahuan dan Sikap Ibu). Indramayu: Penerbit Adab.
- Depkes RI. 2016. Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun. http://www.depkes.go.id/PedomanUmumGiziSeimbang_2016. [diakses 2022 Januari 14]
- Depkes RI. 2008. Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Departemen Kesehatan: Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 2008. Profil Kesehatan Indonesia. Departemen Kesehatan: Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 2014. Profil Kesehatan Indonesia. Departemen Kesehatan: Jakarta.

- Effendy, D. *et al.* 2022. Pendidikan Gizi Seimbang Untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video Dan Poster Pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(01). hal. 1–7.
- Fauziyah. 2022. Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes. *Food Science And Culinary Education Journal*. 11(1):22–30.
- Festy. 2018. Buku Ajar Gizi dan Diet. UM Surabaya Publishing: Surabaya
- Fitri, Y. *et al.* 2020. Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 5(1). hal. 13–18.
- Fredy Akbar. 2021. Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang pada Balita. Yogyakarta: Deepublish.
- Fuadah, F. and Sianipar, I., 2019. Ilmu Kesehatan, Mencegah Penyakit Dan Memperpanjang Hidup. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Farmasi Dan Analisis Kesehatan, Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Ciamis*. 6 (1). pp.47-55.
- Hapsari AI, Antari PY, Ani LS. 2011. Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar [skripsi]. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Ubud Gianyar.
- Hartini V. 2020. Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'Athifah Di Kota Manna [skripsi]. Bengkulu: IAIN Bengkulu.
- Hasan, M. 2020. Gambaran Pengetahuan Dan Tindakan Mengenai Konsumsi Fast Food Pada Murid Sekolah Dasar SD Inpres Sudiang Kota Makassar. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Hidayati T, Hanifah I, Sary Y. 2019. Pendamping Gizi Pada Balita. Yogyakarta: Deepublish.
- Ibnu, I. N. dan Aprilia, F. 2023. Pengaruh Media Komik terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Kebersihan Diri dan Keamanan Makanan di Sekolah Dasar Negeri 47 Kota Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 6(3). hal. 457–463.
- Indriati, M., Suhartini, N. and Suwardi, N. 2020. Penyuluhan Perilaku Makan

dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung. *Abdi Masada*. 1(1). hlm.20-25.

Isnawati, R., 2020. Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD)). Surabaya: Penerbitan Jakad Media.

Jaba, MN and Nasiruddin, M., 2020. *eksklusif Fisik dan Psikis dalam Proses Pembelajaran Peserta Didik MAN Tana Toraja Kabupaten Tana Toraja* (Disertasi Doktor, Institut Agama Islam Negeri (IAIN Palopo)).

Jelita, A. dan Putra, E. D. 2021. Analisis Kesulitan Pembelajaran Tematik Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*. 13(2). hal. 429–442.

Kasdu, D. 2021. Anak Cerdas. Jakarta: Niaga Swadaya.

Kaluku, K. dan Junieni, J. 2022. Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*. 7(4). hal. 185–190.

Kemendes. 2011. Buletin Data Dan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.

Kozier, Erb, Berman, Snyder. 2011. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC.

Lia Natalia, S. 2022. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Cirebon: LovRinz Publishing.

Meitha, A. D. *et al.* 2022. Pengaruh Pemberian Media ‘BUJAGI’ Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 3(1). hal. 1–12.

Mulyana H. 2020. Dampak stunting terhadap kecerdasan intelektual. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 9(1):102–110.

Mulati Triwik S. 2019. Penerapan Kelas Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Tentang Perawatan Nifas. Klaten: Penerbit Tahta Media Group.

Najamuddin MS, Metusalach M S. 2022. Metode Penelitian Perikanan Tangkap. Makassar: Nas Media Pustaka.

Natasha, K. dan Fayasari, A. 2021. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Poster Daring Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Kelas IV Dan V SD Di GKI Bintaro. *Binawan Student*

Journal. 3(1). hal. 23–28.

Nugraheni, S. 2018. Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah. Yogyakarta: Deepublish.

Nuranisah, S. dan Kurniasari, L. 2020. Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Tentang CTPS terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Upaya Pencegahan Diare (Studi Pada Siswa Kelas 4 SDN 003 Palaran Kota Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*. 1(2). hal. 1204–1209.

Pambudi, D. S. *et al.* 2021. Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP dalam Matematika Nalaria berdasarkan Jenis Kelamin. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*. 5(1). hal. 136–148.

Putri, MR, 2019. Hubungan pola asuh orangtua dengan status gizi pada balita di wilayah kerja puskesmas bulang kota batam. *Jurnal Bidan Komunitas*. 2 (2). hlm.96-106.

Qolbi PA, Munawaroh M, Jayatmi I. 2020. Hubungan Status Gizi Pola Makan Dan Peran Keluarga Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 10(4):167–175.

Raidanti Dina, S. 2022. Efektivitas Penyuluhan dengan Media Promosi Leaflet. CV Literasi Nusantara Abadi.

Riset Kesehatan Dasar 2018

<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>

Ruswadi Indra, S. 2022. Ilmu Gizi dan Diet Untuk Mahasiswa Keperawatan. Indramayu: Penerbit Adab.

Sagitaa, A., Kurniasari, R. dan Seffrina, L. R. (2022) “Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar,” *Jurnal gizi dan kesehatan*, 14(1), hal. 81–87.

Santoso S. 2014. Pasar-Pasar Pendidikan TK. Jakarta : Universitas Terbuka

Sari, RN, 2019. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn 065853 Jl. Tangguk Bongkar X, Tegal Sari Mandala, Medan Denai* (Disertasi Doktorat).

Salma, A. N. dan Kurniasari, R. 2022. Pengaruh Media Poster, Video Boneka Tangan, dan Buku Cerita terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Gizi Seimbang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*

(MPPKI). 5(8). hal. 939–942.

- Setyawati Martyarini BS. 2020. *Electronical Games Untuk Mengatasi Nyeri Perawatan Luka Pada Anak Post Operasi* [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Sudarmanto E. 2021. *Desain Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Sumartono, S. and Astuti, H. 2018. Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. 15 (1).
- Sulistiani, S. dan Hanum, N. A. 2020. Efektivitas Penyuluhan dengan Metode Ceramah Disertai Demonstrasi Secara Virtual dalam Meningkatkan Pengetahuan Menyikat Gigi Anak Kelas 5 SD,” *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*. 2(2). hal. 23–26.
- Surijati KA, Hapsari PW, Rubai WL. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology*. 02(01):95-100.
- Suwito, DP and Wiwin, NW, 2018. Hubungan Pola Makan dengan Ststus Gizi pada Siswa-Siswi Kelas V SDN 018 Samarinda.
- Siregar R, Sondang. 2014. Efektifitas Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Kebersihan Gigi pada Siswa/I Kelas III dan IV di SDN 104186 Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. 09(02):166-169.
- Sutomo Budi, SP Anggraini. 2019. *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*. Jakarta: DeMedia.
- Suhardjo. 2009. *Buku Saku Perkembangan Anak*. Jakarta : EGC.
- Sulfianti, S. 2021. *Penentuan Status Gizi*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Syam, A. dan Indriasari, R. 2018. Gambaran pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan jajanan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kartu kwartet pada usia sekolah dasar di kota Makassar. *JURNAL TEPAT: Teknologi Terapan untuk Pengabdian Masyarakat*. 1 (2). hlm.127-136.
- Triastuti, EP, 2018. *Pola konsumsi pangan dan status gizi balita umur 2-5 tahun di desa Banjarharjo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulon Progo* (Disertasi Doktor, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Wijaya, H. 2020. Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffra

LAMPIRAN

Lampiran 1.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah

PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Nomor: 267/VII/KE.PE/2022

Judul Protokol Penelitian : Pengaruh Edukasi dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Pola Makan Sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya

Dokumen yang Disetujui dan Versi Dokumen : 1. Protokol Penelitian versi 03 2022
2. *Information for Subjects* versi 03 2022
3. Formulir *Informed Consent* versi 03 2022

Peneliti Utama : Pini Sriayu

Peneliti Pendamping : -

Tanggal Persetujuan : 11 Juli 2022
(Berlaku selama satu tahun mulai dari tanggal persetujuan)

Lembaga/Lokasi Penelitian : SDN 3 Langkai Palangka Raya

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya menyatakan bahwa dokumen di atas memenuhi prinsip etik yang telah diuraikan dalam Pedoman Internasional dan Nasional tentang standar dan prosedur etik penelitian dengan manusia.

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya berhak untuk memantau kegiatan penelitian setiap saat.

Peneliti wajib menyerahkan :

Laporan dari setiap efek samping serius yang ditimbulkan



Yeni Lucin S. Kep., MPH
Ketua KEPK

Lampiran 2. Surat izin Penelitian

PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 JL. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112
 Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmptspalangkarya@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN
 Nomor : 503.2/0799/SPP-IP/II/2023

Membaca : Surat Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN Nomor : LB.02.03/14437/2023 tanggal 20 Januari 2023 perihal Penelitian.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
 3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.
 4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.
 5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada

Nama : **PINI SRIAYU, NIM : 62.31.3.19.314** Mahasiswa Program : S1, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA, DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN


Judul Penelitian : **PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG POLA MAKAN SEHAT DI SDN 3 LANGKAI PALANGKA RAYA**


Lokasi : **SDN 3 Langkai Palangka Raya**

Dengan Ketentuan

- Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah.
- Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 2 (dua) Bulan, terhitung mulai tanggal 21 Januari 2023 s/d 21 Maret 2023 dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas.
- Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
 Ditetapkan di Palangka Raya
 pada tanggal 03 Februari 2023




 Ditandatangani secara elektronik oleh
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya
H. AKHMAD FORDIANSYAH, SH, M.AP
 Pembina Utama Muda (P/2C)
 NIP. 19641121 198503 1 008

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

- Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
- Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
- Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN di Palangka Raya;
- SDN 3 Langkai Palangka Raya di Palangka Raya.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 3. Media Edukasi



POLA MAKAN SEHAT

POLA MAKAN SEHAT ADALAH PENGATURAN MAKAN DAN JENIS MAKANAN DENGAN PORSI YANG TEPAT DAN GIZINYA SEIMBANG

3 ZAT PENTING

1. Zat Energi: Karbohidrat Dan Lemak (Makanan pokok)
2. Zat Pembangun: Protein (Lauk Hewani Dan Nabati)
3. Zat Pengatur: Vitamin (Buah Dan Sayur)

Frekuensi Makan
(3 kali makan utama, 2 kali selingan)



- Makanan Pokok: nasi, mie, ubi, singkong, kentang
- Sayuran: kangkung, sawi, bayam, wortel, brokoli
- Lauk pauk:
 - 1) Lauk Hewani: ayam, sapi, ikan, telur
 - 2) Lauk Nabati: tempe dan tahu
- Buah-buahan: pepaya, pisang, jeruk, semangka, melon, mangga, salak



Jenis Makanan
(Mengonsumsi Makanan Yang Beragam, mulai dari makanan pokok, sayur, laukpauk dan buah)



FREKUENSI MAKAN DALAM SEHARI

1. Makan Pagi (Sarapan): Pukul: 06.00
2. Selingan: Pukul 09.00
3. Makan Siang: Pukul 11.00
4. Selingan : Pukul 14.00
5. Makan Malam : Pukul 18.00

Pipi Siangmu

Lampiran 4. Kuesioner

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

Petunjuk : silahkan beri tanda silang (x) pada jawaban yang benar.

Kuesioner Pengetahuan

1. Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat ...
 - a. Makan tepat waktu dengan gizi cukup dan seimbang
 - b. Makan dengan tepat waktu
 - c. Makan yang seimbang
2. Makanan berikut yang mengandung paling tinggi ptotein hewani adalah ...
 - a. Tempe
 - b. Tahu
 - c. Susu
3. Yang termasuk dalam golongan protein nabati adalah ...
 - a. Yogurt
 - b. Mentega
 - c. Tempe
4. Makanan yang termasuk jenis makanan pokok adalah ...
 - a. Nasi
 - b. Sawi
 - c. Wortel
5. Dalam sehari makanan selingan dianjurkan sebanyak ?
 - a. 1 x
 - b. 2 x
 - c. 3 x
6. Manakah dibawah ini yang termasuk dalam makanann yang mengandung karbohidrat ?
 - a. Wortel
 - b. Daging
 - c. Nasi
7. Apakah jenis protein yang terkandung dalam susu kedelai ?
 - a. Zat energi
 - b. Nabati (Protein yang berasal dari tumbuhan)
 - c. Hewani (Protein yang berasal dari hewan)
8. Apakah jenis protein yang terkandung dalam daging dan susu ?
 - a. Zat energi

- b. Nabati (Protein yang berasal dari tumbuhan)
 - c. Hewani (Protein yang berasal dari hewan)
9. Makanan dalam satu piring nasi dikatakan seimbang jika terdiri dari ...
 - a. Nasi, lauk pauk, sayur dan buah
 - b. Nasi, sayur, dan buah
 - c. Nasi, lauk dan sayur
 10. Manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber lemak ?
 - a. Daging
 - b. Mie, keju
 - c. Mentega
 11. Apabila konsumsi makanan kita tidak seimbang dan tidak beranekaragam, dapat mengakibatkan ...
 - a. Masalah gizi
 - b. Kekenyangan
 - c. Gizi seimbang
 12. Buah yang mengandung vitamin C adalah ...
 - a. Jeruk
 - b. Apel
 - c. Alpukat
 13. Nasi, roti, ubi merupakan makanan sumber ?
 - a. Energi
 - b. Lemak
 - c. Vitamin
 14. Manakah makanan dibawah ini yang harus dibatasi untuk dimakan ?
 - a. Susu
 - b. Roti
 - c. Gorengan
 15. Didalam tubuh, karbohidrat yang kita makan digunakan sebagai sumber ...
 - a. Zat pengatur
 - b. Zat pembangun
 - c. Energi
 16. Makanan berikut yang tinggi kandungan vitaminnya adalah ...
 - a. Ayam
 - b. Sawi
 - c. Telur
 17. Makanan berikut yang tinggi kandungan proteinnya adalah ...
 - a. Daging
 - b. Ubi
 - c. Apel
 18. Fungsi dari zat gizi lemak adalah untuk membantu penyerapan ...
 - a. Vitamin
 - b. Karbohidrat
 - c. Zat gizi
 19. Kebutuhan gizi seseorang dapat dipenuhi dengan cara ...
 - a. Makan pagi
 - b. Makan pagi, siang dan malam

- c. Mengonsumsi jenis makanan yang beragam
20. Sayuran yang mengandung vitamin A adalah ...
- a. Sawi hijau
 - b. Kentang
 - c. Cabai

Lampiran 5. SAP**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik	: Pola Makan Sehat
Sub Topik	: Pengaruh edukasi dengan media poster terhadap pengetahuan anak usia sekolah tentang pola makan sehat di SDN 3 Langkai Palangka Raya.
Sasaran	: Anak usia sekolah (Kelas V)
Hari/Tanggal	: Senin, 13 Maret 2023
Jam	: 09.00 – 09.40
Waktu	: 40 menit
Tempat	: SDN 3 Langkai Palangka Raya
Peserta	: Anak sekolah dasar

A. TUJUAN UMUM

Setelah mengikuti kegiatan edukasi, diharapkan anak usia sekolah di SDN 3 Langkai Palangka Raya mampu mengerti dan memahami tentang pola makan sehat dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

B. TUJUAN KHUSUS

Setelah dilakukan edukasi, diharapkan anak usia sekolah di SDN 3 Langkai Palangka Raya mampu :

1. Responden mengetahui tentang pola makan sehat
2. Responden mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi
3. Responden mengetahui frekuensi makan dalam sehari

C. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

D. MEDIA

- a. Materi SAP
- b. Poster

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta
1	5 menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> ● Memberi salam ● Memperkenalkan diri ● menjelaskan tujuan edukasi 	Menjawabkan salam mendengar dan memperhatikan
2	30 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan tujuan edukasi dan materi edukasi secara teratur dan berurutan <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian pola makan sehat pada anak usia sekolah 2. Menjelaskan jenis makanan sehat dan bergizi pada anak usia sekolah 3. Menjelaskan frekuensi makan dalam sehari pada anak usia sekolah 	Menyimak dan memperhatikan
3	20 menit	Evaluasi : 1. Memberikan pertanyaan	Menyimak, mempraktekkan dan mendengarkan

		<p>berkaitan dengan materi yang diberikan</p> <p>2. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya</p>	
4	5 menit	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menyimpulkan materi penyuluhan yang telah disampaikan. ● Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah di berikan kepada responden ● Mengucapkan salam 	<p>Menyimak, mempraktekkan dan mendengarkan</p>

F. Evaluasi

1. Prosedur : Post test
2. Jenis test : Menggunakan kuesioner
3. Jenis Pertanyaan : Terlampir di kuesioner

Materi

1. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah pengaturan makan dan jenis makanan dengan porsi yang tepat dan gizinya seimbang. Pola makan yaitu makanan sehat dan mengandung zat gizi yang dikonsumsi secara teratur guna untuk memenuhi kebutuhan tubuh, yang tepat pemberiannya sehingga dapat melancarkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pola asupan makanan yang tidak bergizi pada anak usia sekolah pada jangka waktu yang lama akan menyebabkan kurangnya gizi dalam tubuh. Sehingga anak usia sekolah sangat memerlukan asupan makanan yang bergizi guna untuk menunjang perkembangan motorik kasarnya (Depkes, 2008).

2. Pola Makan Anak Usia Sekolah

Pola makan adalah suatu usaha atau cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes, 2009). Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan diartikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Sulistyoningsih dalam Retina, 2017). Secara umum pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari :

a. Jenis makan

Jenis makan merupakan sejenis makanan pokok yang terdiri dari lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan yang dikonfirmasi setiap hari. Makanan pokok adalah makanan utama di Negara Indonesia yang di konsumsi setiap orang maupun sekelompok masyarakat yang terdiri dari bahan pangan nasi, sagu, jagung, tepung, dan umbi-umbian (Sulistyoningsih, 2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah gambaran berapa kali mengkonsumsi makanan dalam sehari yang meliputi dari makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Depkes RI, 2014). Menurut (Suhardjo dalam Renita, 2017) mengatakan frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam untuk makan pokok, dua kali untuk selingan dalam sehari.

c. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau individu dalam kelompok (Willy, 2011). Menurut (Santoso, 2014) pada masa ini anak sebenarnya belajar makan dari apa yang tersedia di rumah. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membentuk pola makan sehat yang baik adalah dengan menciptakan situasi lingkungan yang nyaman untuk meningkatkan gairah makan dan membuat anak menyukai makanan yang disajikan.

3. Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia Sekolah

Perilaku dan kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh orang tua dan orang terdekat anak maupun lingkungan. Perilaku pola makan anak yang tidak sehat menyebabkan kebutuhan gizi yang tidak baik sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada anak. Mulai usia 10-12 tahun, kebutuhan zat gizi pada anak laki-laki lebih besar dibandingkan anak perempuan karena anak laki-laki lebih banyak aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak, sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai haid sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak (S Putri, 2020).

Zat gizi sangat baik, khususnya anak-anak karena sangat membantu dalam masa pertumbuhan. Menurut (S Putri, 2020) Anak dalam masa usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk perkembangan dan pertumbuhan, dan juga untuk kecerdasan otak. Ada pun gizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan yaitu (Hartini, 2020) :

1. Zat tenaga (hidrat arang/tepung, lemak)

Karbohidrat merupakan kelompok zat gizi organik yang mempunyai struktural molekul yang berbeda tetapi memiliki fungsi yang sama yaitu sebagai sumber energi yang menghasilkan tenaga dan cadangan tenaga bagi tubuh dan juga memberi rasa kenyang.

Lemak merupakan zat gizi esensial yang berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberi rasa enak dan kepuasan terhadap makan. Kelebihan asupan lemak dapat mengakibatkan obesitas dan kolesterol darah sementara kekurangan asupan energi dapat menyebabkan defisiensi vitamin larut lemak. Contoh makanan yang mengandung lemak yaitu minyak dan mentega, tetapi konsumsinya harus dibatasi misalnya seperti gorengan atau semua olahan yang digoreng.

2. Zat pembangun (protein, mineral, air)

Protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, kulit, darah, tulang dan jaringan serta organ-organ tubuh lainnya. Protein digunakan untuk menyediakan energi, dan juga sebagai zat pembangun dan pengganti jaringan yang rusak. Protein terdiri dari 2 macam, yaitu nabati dan hewani. Contoh makanan protein hewani terdapat pada daging-dagingan seperti sapi, ayam, ikan, telur, susu dan keju. Contoh makanan dari protein nabati terdapat pada kacang-kacangan, yaitu tempe dan tahu atau dari olahannya seperti susu kedelai.

3. Zat pengatur (vitamin, mineral, air)

Berfungsi mengatur penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh, yang terdiri dari vitamin dan mineral yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan (Kasdu, 2021). Conntoh makanan seperti buah jeruk yang mengandung Vitamin C, sayur sawi hijau yang mengandung Vitamin A.

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 7. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



Nama : Pini Sriayu
Tempat/Tanggal Lahir : Tumbang Miri, 27 Maret 2001
Alamat : Jl. Antang Kalang 1, Blok A, Palangka Raya
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Email : pinisriayu93@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 2 Tumbang Miri, lulus tahun 2013
2. SMPN 1 Tumbang Miri, lulus tahun 2016
3. SMAN 1 Tumbang Miri, lulus tahun 2019