

PERBEDAAN PRAKTIK KONSUMSI SAYUR DAN BUAH MELALUI EDUKASI GIZI CERAMAH-*COOKING CLASS* (Studi di Sekolah Dasar Al Uswah Bangil Pasuruan)

Agus Sri Rahayu¹, Siti Rahayu Nadhiroh², Dini Ririn Andrias³

¹Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

²Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

agus.sriahayu@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masalah gizi yang sering timbul pada kelompok usia anak sekolah diantaranya adalah anemia defisiensi gizi dikarenakan kurang mengkonsumsi buah dan sayur yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral. Penelitian ini bertujuan mempelajari perbedaan praktik konsumsi sayur dan buah pada siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui metode ceramah dan kombinasi ceramah-*cooking class*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan pretest posttest design, subyek penelitian siswa kelas 4 SDIT Al Uswah Bangil-Pasuruan, terbagi dalam kelompok ceramah dan ceramah kombinasi-*cooking class*. Instrumen menggunakan kuesioner, data dianalisa secara deskriptif dan statistik. Hasil penelitian sebelum dan *sesudah* edukasi gizi terhadap konsumsi sayur dan buah menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada metode ceramah ($p=0,065$), ada perbedaan yang signifikan pada metode kombinasi ceramah *cooking class* ($p=0,002$), pengukuran antar metode sesudah edukasi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan ($p =0,049$). Kesimpulan yang dapat ditarik adalah edukasi gizi kelompok kombinasi ceramah-*cooking class* dapat meningkatkan praktik siswa dalam konsumsi buah dan sayur dibandingkan kelompok ceramah. Perlunya dilakukan edukasi gizi metode kombinasi ceramah *cooking-class* kepada siswa sekolah dasar.

Kata kunci : praktik, ceramah, *cooking class*

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan kualitas dan kuantitas makanan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Asupan zat gizi merupakan salah satu elemen penting yang harus diperhatikan untuk menunjang kesehatan anak, masa kanak-kanak adalah usia yang rentan mengalami masalah pola makan yang kurang baik. Beberapa kecenderungan pola makan anak yang kurang baik adalah konsumsi jajanan yang kurang sehat, tidak dibiasakan sarapan pagi dan

memilih-milih makanan terutama makanan instan dan makanan cepat saji. Kebiasaan yang kurang baik ini dapat memicu munculnya masalah-masalah gizi pada anak seperti kurang energi protein, obesitas, defisiensi vitamin dan sebagainya.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah tercermin dalam hasil Riskesdas tahun 2007 dan 2013. Pada tahun 2013 sayur dan buah hanya dikonsumsi 10,7% penduduk per harinya. Menurut Andriani (2012) masalah gizi yang sering timbul pada kelompok usia anak sekolah diantaranya adalah anemia defisiensi gizi. Salah satu perilaku gizi yang salah pada anak sekolah adalah kurang konsumsi buah dan sayur (Devi, 2012).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Al Uswah Bangi Pasuruan pada bulan Maret diketahui sebagian besar siswa kurang menyukai sayur dan buah, mereka cenderung mengkonsumsi makanan yang mereka sukai saja terutama makanan instan.

Pendidikan pola makan dilakukan sejak awal agar anak-anak mulai memahami pola makan yang sehat dan peran zat-zat gizi bagi kesehatan tubuh. Usia sekolah dasar merupakan usia yang tepat untuk melakukan edukasi pengenalan tentang buah dan sayur, anak usia ini memiliki rasa ingin tahu serta adanya ketertarikan untuk memperhatikan hal-hal baru di sekitarnya.

Pendidikan gizi kepada anak-anak perlu mendapatkan perhatian khusus karena berbeda dengan edukasi gizi kepada remaja atau orang dewasa. Pendidikan gizi kepada anak-anak idealnya dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan menggunakan media yang mudah diterima karena belajar paling efektif pada usia ini adalah saat mereka sedang bermain atau melakukan sesuatu yang mengasyikkan (Katu, 2006). *Cooking class* merupakan suatu proses mengolah dan memasak dengan cara kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok dalam sebuah tempat untuk mengolah dan memasak dengan cara yang lebih terkosep dengan benar. *Cooking class* bisa menjadi media untuk meningkatkan pengetahuan anak akan manfaat penting dari sayur dan buah. Diharapkan setelah proses peningkatan pengetahuan dari suatu proses, maka sikap juga akan mengalami perubahan, siswa dapat merespon dengan baik dari stimulus obyek selama *cooking class* sehingga pada akhirnya dapat terwujud dalam suatu praktik. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan

kombinasi ceramah-*cooking class* antara sebelum dan sesudah edukasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre experimental dengan rancangan pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa kelas 4 Sekolah Dasar Islam Terpadu Al Uswah Bangil Pasuruan. Pengambilan sampel dengan cara total sampling, keseluruhan terdiri 50 orang dan terbagi dalam 2 kelompok masing-masing sebanyak 25 siswa yang diambil secara acak dengan pembagian kelompok yaitu kelompok edukasi gizi dengan ceramah dan kelompok edukasi gizi dengan kombinasi *cooking-class*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2016. Cara pengumpulan data yaitu dengan melakukan kegiatan pada kelompok subyek yang berbeda dengan perlakuan satu kelompok diberi penyuluhan menggunakan metode ceramah selama 8 kali tatap muka, selama 30 menit/ tatap muka dengan materi yang sudah ditentukan dan kelompok yang lain diberi ceramah dikombinasi dengan kegiatan *cooking class* selama 8 kali tatap muka, 30 menit/tatap muka dengan materi yang sudah ditentukan.

Masing-masing kelompok diberi kuesioner sebelum dan sesudah edukasi gizi, kuesioner dikategorikan menjadi tiga yaitu kategori pengetahuan, sikap dan praktik, masing-masing kategori terdiri dari 10 pernyataan (pernyataan positif dan negatif), selanjutnya subyek diminta untuk mengisi kuesioner yang didampingi langsung oleh peneliti. Setelah waktu yang ditentukan selesai kuesioner dikembalikan kepada peneliti. Analisa data dibedakan menjadi dua yaitu analisa deskriptif dan statistik dengan uji Paired T-Test.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden sebanyak 50 siswa yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok ceramah 25 siswa dan kelompok kombinasi ceramah-cooking class sebanyak 25 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden di SDIT Al Uswah Bangil Tahun 2016

Variabel	Kelompok			
	Ceramah		Kombinasi	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	14	56	13	52
Perempuan	11	44	12	48
Usia (tahun)				
9	3	12	5	20
10	16	64	15	60
11	6	24	4	16
12	0	0	1	4
Total	25	100	25	100

Siswa laki-laki lebih banyak dari siswa perempuan di kedua kelompok. Kelompok ceramah siswa laki sebanyak 56% dan kelompok kombinasi cooking-class sebanyak 52%. Sebagian besar umur responden pada kedua kelompok edukasi gizi berumur 10 tahun.

Perbedaan Praktik Konsumsi Buah dan Sayur Siswa

Hasil praktik sebelum dan sesudah edukasi gizi sebagaimana tercantum dalam beberapa tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Praktik Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi di SDIT Al Uswah Bangil Tahun 2016

Praktik	Metode Penyuluhan	
	Ceramah	Kombinasi
Sebelum	5,8±1,9	6,1 ± 2,4
Sesudah	6,3±1,9	7,3 ± 1,9

Tabel 3 Hasil Pengukuran Praktik Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi di SDIT Al Uswah Bangil Tahun 2016

Metode	Perlakuan	P
Ceramah	pre posttest	0,065
Kombinasi ceramah-cooking class	pre posttest	0,002
Ceramah	pre-pretest	0,568
Kombinasi ceramah-cooking class	post-posttest	0,049

Penelitian ini menggunakan 2 metode edukasi gizi yaitu metode ceramah dan metode kombinasi ceramah-cooking class. Pelaksanaan edukasi gizi pada kedua kelompok dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Waktu edukasi gizi dilakukan pada waktu dan tanggal yang bersamaan akan tetapi dipisah menjadi dua kelompok. Pelaksanaan edukasi gizi dilakukan dalam waktu empat minggu dengan jadwal pertemuan minggu ke 1 sebanyak 3 kali pertemuan, minggu 2 dua kali pertemuan, minggu ketiga satu kali pertemuan, dan minggu keempat dua kali pertemuan. Pelaksanaan edukasi gizi tidak dapat dilakukan seminggu sekali dalam 8 minggu dikarenakan waktu pelaksanaan yang kebetulan bersamaan dengan kegiatan minggu tenang ujian kelas enam, ujian semester dan liburan semester. Pelaksanaan edukasi mengikuti dan menyesuaikan arahan dari kepala sekolah agar tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar. Proses edukasi gizi kelompok ceramah dilakukan dengan cara ceramah dibantu dengan gambar dan sayur secukupnya. Durasi ceramah pada setiap pertemuan selama 30 menit terbagi 20 menit ceramah dan 10 menit tanya jawab. Ceramah dilakukan di dalam ruangan yaitu di ruang perpustakaan dan di dalam ruang kelas. Ceramah juga dilakukan di luar ruangan, di play ground dan gazebo. Pada metode ceramah disampaikan dengan mengikutkan peran serta aktif siswa. Penyampaian materi

didampingi oleh ibu guru wali kelas karena peneliti belum memahami karakteristik cara belajar siswa. Ibu guru bertugas mengembalikan konsentrasi siswa ketika kelas mulai gaduh.

. Mean hitung kelompok ceramah dari hasil statistik diketahui terdapat peningkatan, namun uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap praktik konsumsi sayur ($p=0,065$), hal ini dikarenakan kurangnya support keluarga di rumah dalam menyediakan makanan mengandung buah dan sayur sesuai anjuran tercermin dari banyaknya siswa menceritakan bahwa kadang di rumah belum tersedia menu seimbang dengan sayur dan buah setiap harinya. Dari uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan praktik konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan sesudah edukasi gizi metode kombinasi ceramah-*cooking class*. Kelompok kombinasi ceramah-*cooking class* mendapat edukasi gizi dengan materi yang sama dengan kelompok ceramah ditambah dengan stimulus *cooking class*, 30 menit setiap kali pertemuan selama 8 kali. Pertemuan sebanyak 8 kali tersebut 3 kali pertemuan dilakukan *cooking class*. Kegiatan ceramah-*cooking class* dilakukan dengan 20 menit ceramah dan 10 menit *cooking class*. 3. Menu yang dipilih siswa selama *cooking class* adalah menu yang sederhana sehingga tidak memakan waktu dalam proses memasak. Menu tersebut adalah salad, sandwich, smooties buah. Siswa dilibatkan pada proses *cooking class* dengan membersihkan, mencuci dan memotong buah dan sayur. Mereka menikmati proses *cooking class* dengan bertanya tentang materi yang disampaikan pada saat edukasi gizi. Sebelum edukasi beberapa siswa tidak mau mengonsumsi sayur dan buah dengan alasan rasanya tidak enak, pahit dan getir. Proses mengamati selama memasak menjadi waktu yang menarik bagi anak-anak. Setelah selesai *cooking*

class mereka menikmati makan siang bersama. Siswa-siswi sesudah edukasi gizi dengan bangga menceritakan bahwa mereka sekarang suka sayur dan buah. Dari uji statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan, sikap dan praktik antara sebelum dan sesudah edukasi gizi. Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Untuk mendukung pengetahuan yang baik, menurut John Dewey dalam Daryanto (2013), pentingnya prinsip belajar melalui metode proyek, dimana aktivitas visual (visual activities) seperti membaca, menulis, melakukan eksperimen, dan demonstrasi. Selain itu bisa dilakukan dengan aktivitas mendengarkan (listening activities) seperti mendengarkan penjelasan guru, ceramah dan pengarahan.

Siswa kurang menyukai sayur dan buah karena dan rasa yang pahit dan getir. Pada edukasi ini dilakukan transfer ilmu tentang manfaat buah dan sayur kepada siswa, dengan harapan dapat mengubah sikap anak-anak yang semula tidak suka menjadi suka karena manfaat, fungsi buah dan sayur bagi tubuh terutama anak-anak dalam masa pertumbuhan. Kelompok kombinasi ceramah-*cooking class* mempunyai respon/sikap yang lebih baik terhadap konsumsi sayur dan buah dibandingkan kelompok ceramah dilihat dari mean hitung yang lebih tinggi (Notoatmodjo, 2014). menyatakan, semakin banyak aspek positif akan menimbulkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut, begitu juga sebaliknya, namun seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Begitu juga sikap yang baik

belum tentu mempunyai tidakan yang positif juga.

Hasil analisa aspek praktik terjadi perbedaan kedua metode sesudah dilakukan edukasi gizi ($p=0,049$) hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antar kedua metode. Metode kombinasi ceramah cooking-class lebih efektif dalam meningkatkan praktik siswa mengkonsumsi sayur dan buah. Responden pada usia ini daya pikir anak sedang berkembang ke arah berfikir konkret dan rasional. Umur sangat mempengaruhi perilaku, daya tangkap dan pola pikir, sehingga setelah adanya proses edukasi gizi dengan ceramah atau kombinasi ceramah-cooking class dapat meningkatkan praktik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Cinningham dan Louse (2014), siswa mendapatkan edukasi gizi dengan dibagi dua kelompok yaitu kelompok *cooking class* dan mencicipi dan kelompok mencicipi. Edukasi yang dilakukan selama 1 tahun tersebut dapat meningkatkan perilaku atau praktik siswa terlihat pada anak laki-laki tanpa pengalaman memasak sebelumnya sebesar 61%, preferensi mengkonsumsi sayur meningkat dari sebelum edukasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Drummond (2010) menyatakan akan pentingnya pendidikan gizi merupakan dalam kurikulum sekolah. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang positif pada pengetahuan, sikap, ketrampilan dan perubahan perilaku siswa, sehingga perlu dipikirkan metode yang tepat dalam melakukan pendidikan gizi. Menurut penelitian Dewi (2013) terhadap anak sekolah dasar diketahui bahwa anak memiliki persepsi yang positif terhadap buah dan sayuran, akan tetapi karena kurangnya variasi makanan sayur dan buah mengakibatkan perilaku anak akan konsumsi sayur dan buah belum memenuhi standar porsi menurut umur. Metode yang dilakukan para guru dalam

melakukan edukasi gizi kepada siswa adalah memasak dan mencicipi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan dalam memilih bahan makanan, memahami cara penyimpanan dan proses memasak yang meliputi persiapan bahan dan menyajikan dalam bentuk makanan jadi, lebih lanjut diharapkan siswa dapat menyiapkan makanan sehat untuk diri sendiri. Setelah dilakukan edukasi gizi, anak-anak yang sebelumnya menolak atau tidak suka pada beberapa makanan, dapat berubah kebiasaan makan mereka dengan memodifikasi bahan makanan menjadi menu baru. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mencapai tujuan merubah perilaku siswa memilih makanan sehat membutuhkan dukungan orang tua mereka di rumah. Menurut Caraher *et al* (2004)a metode *Cooking class* dipilih sebagai alternatif menarik perhatian responden untuk lebih tahu dan membantu anak-anak melihat hal baru tentang memasak dan makanan. Siswa dengan karakter dan budaya yang berbeda merupakan tantangan yang harus dapat dijadikan sarana untuk lebih mengembangkan kreasi dalam edukasi gizi. Menurut Caraher *et al* (2004)b membangun kepercayaan diri dalam memasak membuat siswa dapat lebih menghargai segala sesuatu yang telah mereka lakukan selama edukasi gizi, sehingga dapat merubah praktik makanan sehat tanpa harus dibatasi oleh kondisi sosial dan ekonomi siswa. Keterlibatan siswa dalam memasak dapat menghindari makanan instan dan komersial yang dijual di luar rumah, sehingga dapat meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi (Thorpe *et al*, 2012)

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan praktik konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi siswa pada kelompok ceramah, akan

tetapi ada perbedaan yang signifikan praktik konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi siswa pada kelompok kombinasi ceramah-cooking class. Pengukuran antar metode menunjukkan tingkat perbedaan yang signifikan praktik konsumsi buah dan sayur pada post test ($p = 0,049$). Metode kombinasi ceramah-cooking class dapat meningkatkan praktik konsumsi buah dan sayur pada siswa dibandingkan dengan metode ceramah.

Saran yang dapat diberikan adalah diharapkan materi edukasi gizi tentang konsumsi buah dan sayur diberikan secara rutin kepada siswa terutama siswa SD dengan menggunakan metode ceramah yang dikombinasikan dengan *cooking class* dengan didampingi oleh ibu guru (wali kelas), selain itu edukasi gizi juga perlu dilakukan kepada orang tua siswa, agar dalam praktik sehari-hari anak-anak mendapat support yang penuh dari lingkungan keluarga.

RUJUKAN

- Adriani M. Wirjatmadi B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Caraher, M., Baker, H., Burns, M. (2004)a. Children's Views of Cooking and Food Preparation. *British Food Journal*, 106(4), 255-273. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/242344861>
- Caraher, M., Baker, H., Burns, M. (2004)b. Confident, Fearful and Hopeless Cooks: Findings from the Development of a Food Skills.. *British Food Journal*, 106(4), 274-287. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/235269880>
- Cunningham., Lohse. (2014) Impact of a School-Based Cooking Curriculum for Fourth-Grade Students on Attitudes and Behaviors is Influenced by Gender and Prior Cooking Experience. *Journal Nutrition Education Behavior*. 46(2):110-20. Diakses dari www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24268970.
- Daryanto. (2013) *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung : Yrama Widya
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta : Kompas
- Dewi, Y. (2013) Studi Deskriptif : Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayuran Pada Anak Obesitas dan Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol 2. No 2. Diakses <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/205/181>
- Drummond, C. E. (2010). Using Nutrition Education and *Cooking Classes* in Primary Schools To Encourage Healthy Eating. *Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43-54. Diakses dari <http://www.ojs.unisa.edu.au/index.php/JSW/article/download/724/549>
- Katu, N. (2006). Belajar Paling Efektif Jika Menyenangkan. *Jurnal Ilmiah POLYGLOT*, 1,1. Diakses dari <http://dspace.library.uph.edu:8080/handle/123456789/740>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014) *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013*. Jakarta; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Thorpe, M. G., Kestin, M., Ridell, L. J., Keast, R., Mc Naughter, S., (2013) Diet Quality in Young Adults and Its association With Food-Related Behaviours. *Public Health Nutrition*, 17(8):1767-1775

Reviewer : **Nuning Marina Pengge, SKM., M.Kes**