

# EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA INFOGRAFIS DAN MEDIA WEBSITE MELALUI APLIKASI *WHATSAPP* PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Salma Khairunnisa<sup>1)</sup>, Ratih Kurniasari<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Salma Khairunnisa  
E-mail : 1910631220048@student.unsika.ac.id

Diterima 19 Mei 2023, Direvisi 22 Mei 2023, Disetujui 24 Mei 2023

## ABSTRAK

Pedoman gizi seimbang harus diperkenalkan pada seluruh masyarakat khususnya pada anak usia sekolah karena anak sekolah merupakan usia yang rawan mengalami permasalahan gizi. Salah satu cara untuk memperkenalkan pedoman gizi seimbang pada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media infografis dan media *website* melalui aplikasi *whatsapp*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media infografis ( $p=0,001$ ) dan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media *website* ( $p=0,003$ ). Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan media *website* melalui aplikasi *Whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar.

**Kata kunci:** edukasi; gizi seimbang; infografis; *website*; *whatsapp*.

## ABSTRACT

Guidelines for balanced nutrition must be introduced to the whole community, especially to school-age children because school children are an age that is prone to nutritional problems. One way to introduce balanced nutrition guidelines to the community is by providing education. This activity aims to increase elementary school students' balanced nutrition knowledge using infographic media and website media through the WhatsApp application. The results showed that there was a significant difference between the knowledge of elementary school children before and after being given education about balanced nutrition using infographic media ( $p=0.001$ ) and there was a significant difference between the knowledge of elementary school children before and after being given education about balanced nutrition using the media website ( $p=0.003$ ). It can be concluded that balanced nutrition education using infographic media and website media through the Whatsapp application can increase elementary school students' knowledge

**Keywords:** education; balanced nutrition; infographics; website; whatsapp.

## PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga diperlukan zat gizi yang optimal untuk menunjang tumbuh kembang mereka. Namun, anak sekolah juga merupakan usia yang rawan mengalami permasalahan gizi (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2020). Di Indonesia, anak-anak masalah gizi *double burden* (WHO, 2013). Menurut Risesdas tahun 2018, kelompok usia 5-12 tahun mengalami obesitas terbanyak yaitu 18,8%. Oleh karena itu, tingkat kesehatannya perlu ditingkatkan salah satunya dengan memberikan edukasi.

Pedoman gizi seimbang harus diperkenalkan pada seluruh masyarakat khususnya pada anak usia sekolah. Salah satu cara untuk memperkenalkan pedoman gizi seimbang pada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi. Edukasi gizi seimbang merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Gizi seimbang untuk Anak Usia Sekolah merupakan hal yang penting karena pada tahap ini adalah masa yang optimal untuk pertumbuhan social, kognitif dan emosional (Mahmud, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Enggar Redyastuti, dkk (2017) menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

gizi seimbang pada anak sekolah dasar. Penelitian lain dari Vera Suzana Dewi Haris (2018) menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Sebelum diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan responden termasuk kategori cukup namun setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan responden termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar.

Namun, pada masa pandemic Covid-19 ini anak-anak terpaksa untuk menjaga jarak dan bersekolah di rumah secara *online*. Kondisi ini mengakibatkan perubahan gaya hidup menjadi sedentary. Kegiatan belajar mengajar dan tugas sekolah dialihkan menjadi pembelajaran secara *online* melalui komputer sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang. Pandemi Covid-19 juga menyebabkan anak-anak tidak bisa bermain diluar rumah dan juga berolahraga dimana hal itu menjadi kegiatan yang rutin dilakukan di sekolah (Nurhannifah Rizky Tampubolon & Kaban, 2021).

Di masa pandemic Covid-19, penggunaan internet di Indonesia meningkat. Kegiatan belajar mengajar di rumahjuga menjadi salah satu faktor meningkatnya penggunaan internet (Zulfritria, Ansharullah, & Faadhillah, 2020). Media sosial menjadi salah satu media yang sering digunakan dan dapat digunakan untuk menyebarkan informasi dan edukasi kepada masyarakat luas secara *online*, salah satunya dengan menggunakan *Whatsapp*. *Whatsapp* menjadi salah satu social media yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Di masa pandemic Covid-19, *Whatsapp* menjadi salah satu media pembelajaran *online* yang mudah digunakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian tertarik untuk mengadakan kegiatan pengabdian dengan judul “Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Infografis Dan Media Website Melalui Aplikasi *Whatsapp* Pada Siswa Sekolah Dasar”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media infografis dan media *website* melalui aplikasi *whatsapp*.

## METODE

### Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Maret – April 2022. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SDN Adiarsa Barat II yang terletak di Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Sasaran yang dituju yaitu siswa kelas 5 yang berjumlah 40 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari kelompok media infografis berjumlah

20 responden dan kelompok media *website* berjumlah 20 responden.



Gambar 1. Pembuatan Kuesioner

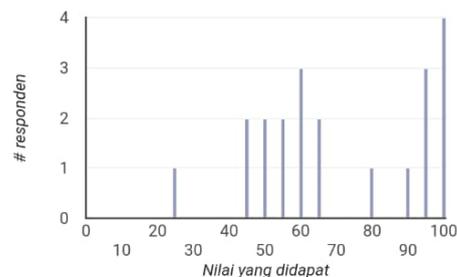
Persiapan penelitian dilakukan dengan menyusun materi edukasi, membuat media edukasi dan kuesioner pre-test dan post-test serta *Whatsapp group*.

### Tahap Pelaksanaan

Edukasi gizi dilakukan secara *online* melalui *Whatsapp group* menggunakan media infografis dan *website* yang berisi penjelasan mengenai gizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu responden bergabung kedalam *Whatsapp group* yang sudah disediakan, mengisi *pre-test*, pemberian media edukasi, dan pengisian *post-test*.

### Tahap Monitoring Dan Evaluasi

Distribusi poin total



Gambar 2. Hasil Post-test Edukasi Gizi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan melihat hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil dan pembahasan dari kegiatan edukasi gizi yang telah dilakukan :

Didapatkan distribusi karakteristik responden dan hasil analisis data disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik	Media Infografis (n=20)		Media Website (n=20)	
	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	7	65,0	9	45,0
Perempuan	13	35,0	11	55,0
<b>Umur</b>				
10 tahun	6	30,0	1	5,0
11 tahun	14	70,0	16	80,0
12 tahun	-	-	3	15,0

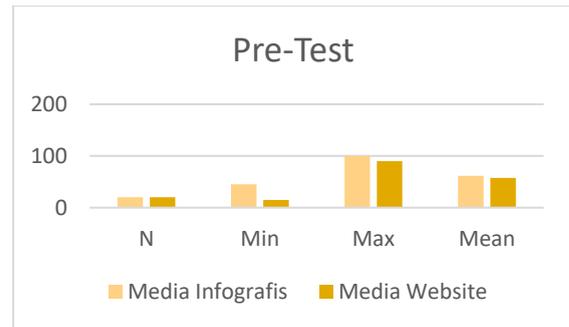
Dilihat dari Tabel 1. jumlah responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 40 responden yang tergabung dalam 2 *whatsapp group* yang terdiri dari 20 responden kelompok media infografis dan 20 responden kelompok media *website*. Pada kelompok media infografis, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden (65%) sedangkan laki-laki yaitu 7 responden (35%). Untuk golongan umur, sebagian besar berumur 11 tahun yaitu sebanyak 14 responden (70%) dan untuk umur 10 tahun sebanyak 6 responden (30%).

Pada kelompok media *website*, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 responden (55%) sedangkan laki-laki sebanyak 9 responden (45%). Untuk golongan umur, sebagian besar berumur 11 tahun yaitu sebanyak 16 responden (80%), umur 12 tahun sebanyak 3 responden (15%) dan umur 10 tahun sebanyak 1 responden (5%).

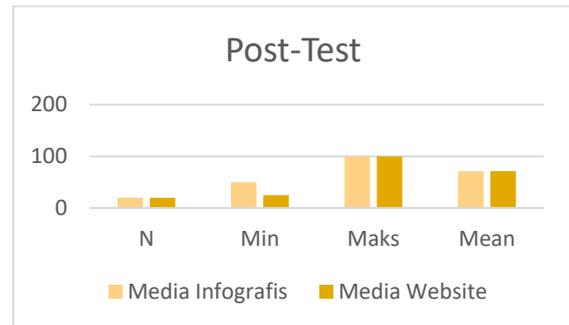
**Tabel 2.** Hasil Uji Statistic Deskriptif

	Pre-test	Post-test
<b>Media Infografis</b>		
N	20	20
Min.	45	50
Maks.	100	100
Mean	61.50	71.25
<b>Media Website</b>		
N	20	20
Min.	15	25
Maks.	90	100
Mean	57.50	71.50

Berdasarkan table 2. hasil uji analisis statistic deskriptif, hasil rata-rata skor pada media infografis yang diperoleh responden saat *pre-test* yaitu 61.50 dengan skor terendah 45 dan skor tertinggi 100. Hasil rata-rata *post-test* yang diperoleh responden yaitu 71.25 dengan skor terendah 50 dan skor tertinggi 100.



**Gambar 3.** Hasil Uji Deskriptif Pre-Test



**Gambar 4.** Hasil Uji Deskriptif Post-Test

Pada media *website* rata-rata skor yang diperoleh responden saat *pre-test* yaitu 57.50 dengan skor terendah 15 dan skor tertinggi 90. Hasil rata-rata *post-test* yang diperoleh responden yaitu 71.50 dengan skor terendah 25 dan skor tertinggi 100.

**Tabel 3.** Hasil Uji *Wilcoxon* Media Infografis

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	14 <sup>b</sup>	7.50	105.00
Pretest	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	20		



**Gambar 5.** Media Infografis

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Wilcoxon* pada media infografis, dapat diketahui bahwa *negative ranks* antara nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 0 yang berarti bahwa tidak terdapat responden yang memiliki skor *post-*

test < pre-test dengan nilai *mean ranks* dan *sum of ranks* yaitu 0.00. Untuk *positive ranks* sebesar 14 yang berarti bahwa terdapat 14 responden yang memiliki skor *post-test* > *pre-test* dengan nilai *mean ranks* yaitu 7.50 dan *sum of ranks* yaitu 105.0. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat 14 responden yang mengalami pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Sedangkan untuk *ties* sebesar 6 yang berarti terdapat 6 responden yang memiliki skor *post-test* = *pre-test*. Artinya, terdapat 6 responden yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi.

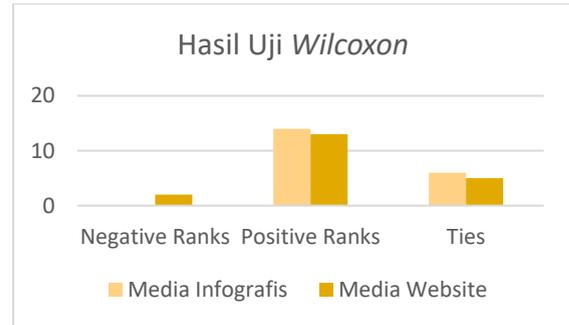
**Tabel 4.** Hasil Uji *Wilcoxon* Media *Website*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3.70	7.50
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	8.65	112.50
Pretest	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	20		



**Gambar 6.** Media *Website*

Berdasarkan table 4 hasil uji *Wilcoxon* pada media *website*, dapat diketahui bahwa *negative ranks* antara nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 2 yang berarti bahwa terdapat 2 responden yang memiliki skor *post-test* < *pre-test* dengan nilai *mean ranks* yaitu 3.70 dan *sum of ranks* yaitu 7.50. Untuk *positive ranks* sebesar 13 yang berarti bahwa terdapat 13 responden yang memiliki skor *post-test* > *pre-test* dengan nilai *mean ranks* yaitu 8.65 dan *sum of ranks* yaitu 112.50. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat 13 responden yang mengalami pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Sedangkan untuk *ties* sebesar 5 yang berarti terdapat 5 responden yang memiliki skor *post-test* = *pre-test*. Artinya, terdapat 5 responden yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi.



**Gambar 7.** Grafik Hasil Uji Deskriptif Pre-Test

**Tabel 5.** Hasil Uji Statistik

Posttest-Pretest	Media Infografis	Media Website
Z	-3.317 <sup>b</sup>	-2.997 <sup>b</sup>
Sig.(2-tailed)	0.001	0.003

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk media infografis yaitu sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media infografis. Untuk *Asymp. Sig. (2-tailed)* media *website* yaitu sebesar 0.003 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media *website*.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa edukasi mengenai gizi seimbang kepada siswa Sekolah Dasar di salah satu Sekolah Dasar di Jawa Barat. Edukasi yang diberikan yaitu berupa 4 pilar gizi seimbang dan pengenalan piramida gizi seimbang. Pengetahuan responden diukur menggunakan soal *pre-test* dan *post-test* sebanyak 15 soal. Edukasi dilakukan kepada 40 siswa Sekolah Dasar.

Penggunaan aplikasi *Whatsapp* dalam kegiatan pengabdian, karena aplikasi ini merupakan salah satu layanan komunikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat di Indonesia (Hootsuite, 2020). Edukasi gizi menggunakan media infografis dan media *website* melalui aplikasi *Whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya Ayu K. P. dan Vina Dina F. yang menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi dengan aplikasi *Whatsapp* menggunakan media infografis dan video. Penelitian lain dari Nurul Farikha (2021) yang menyebutkan bahwa edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan *website* menunjukkan tingkat respon yang jauh lebih baik dibandingkan sebelum mendapatkan

media edukasi. Terjadinya peningkatan pengetahuan pada responden dapat disebabkan oleh media yang dipilih. Media Pendidikan dapat membuat seseorang menjadi lebih memahami informasi atau materi menjadi lebih mudah. Dalam memilih media edukasi perlu dipertimbangkan juga karakteristik dan selera sasaran yang dituju agar edukasi yang disampaikan dapat diterima dengan efektif (Khomsan, 2000).

#### **SIMPULAN**

Edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan media *website* melalui aplikasi *Whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada dosen pembimbing, kepala sekolah dan tenaga pendidik di SDN Adiarsa Barat II karena sudah membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Fitriana, W. A. (2021). Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) Melalui Whatsapp Grup Menggunakan Media Infografis dan Video. *Jurnal Andaliman : Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 13-21.
- Haris, V. S. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang dan aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality Jurnal Kesehatan, Vol. 1 No. 1*, 38-42.
- Hootsuite. (2020). *Hootsuite (We Are Social) : Indonesia Digital Report*. United State: Hootsuite.
- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2020). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutriedutainment Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner, Vol. 1 No. 2*, 33-40.
- Mahmud, M. R. (2017). Efektivitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Gizi, Vol. 5 No. 1*, 21-25.
- Nurhannifah Rizky Tampubolon, & Kaban, A. R. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak dengan Gaya Hidup

Sedentari di Masa Pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 91-94.

- Redyastuti, E., & dkk. (2017). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah dasar. *Jurnal Riset Gizi, Vol. 5 No. 2*.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riskesdas 2018*. Kementrian Kesehatan RI.
- WHO. (2013). *Global Nutrition Policy Review: What Does It Take to Scale Up Nutrition Action?* Switzerland: World Health Organization.
- Zulfitria, Ansharullah, & Faadhillah. (2020). *Penggunaan Teknologi dan Internet sebagai Media Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ.