

## PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KETEPATAN PERILAKU MAKAN PADA ANAK SEKOLAH

Henny Yolanda<sup>1\*</sup>, Melati Inayati Albayani<sup>2</sup>, Haryani<sup>3</sup>, Zurriyatun Thoyibah<sup>4</sup>,  
Kusniyati Utami<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi D3 Keperawatan, Stikes Yarsi Mataram, Indonesia

[henny.yolanda@gmail.com](mailto:henny.yolanda@gmail.com)<sup>1</sup>, [melati.albayani@gmail.com](mailto:melati.albayani@gmail.com)<sup>2</sup>, [haryani444@gmail.com](mailto:haryani444@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[oyiqyarsi@gmail.com](mailto:oyiqyarsi@gmail.com)<sup>4</sup>, [kusniyatiutami4@gmail.com](mailto:kusniyatiutami4@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Secara nasional, prevalensi masalah gizi kurang dan gizi buruk pada anak 0 – 59 bulan menurut indeks berat badan menurut umur tahun 2013 adalah 19,6%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan sebesar 17,7%, namun masih di atas target RPJMN tahun 2019, yaitu 17%. Berdasarkan hasil diskusi terfokus berkelompok yang dilakukan penulis ditemukan bahwa perilaku anak dalam makan masih tidak tepat, kebiasaan anak makan *snack*, variasi makanan anak setiap kali makanan tidak mematuhi kaidah gizi seimbang. (1) Tujuan pengabdian: Tujuan dari pengabdian ini adalah memanfaatkan media audio visual dalam meningkatkan hard skill anak berupa ketepatan perilaku makan pada anak sekolah; (2) Metode: Pengabdian ini merupakan pendampingan promosi kesehatan yang dilakukan mahasiswa dengan metode penyuluhan menggunakan audio visual kepada 38 anak SD usia 7-9 tahun; dan (3) Hasil yang ditemukan setelah dilakukan evaluasi dengan observasi setelah tindakan adalah terdapat peningkatan perilaku makan pada anak sekolah setelah diberikan edukasi melalui media audio visual yaitu sebesar 37%.

**Kata Kunci:** audio; edukasi; perilaku makan; visual.

**Abstract:** *Nationally the prevalence of undernutrition and malnutrition in children 0-59 months according to the weight-for-age index in 2013 was 19.6%, and in 2018 it decreased by 17.7%, but it was still above the 2019 RPJMN target, i.e. 17%. Based on the results of the disturbed group discussion conducted by the author, it was found that the child's eating behavior was still inappropriate, the child's habit of eating snacks, the variety of children's food at each meal did not comply with the rules of balanced nutrition. (1) Purpose of service; The purpose of this service is to utilize audio-visual media to increase the satisfaction of eating behavior in school children; (2) Method: This service is health promotion assistance carried out by students using counseling methods using audio-visual to elementary school children aged 7-9 years; and (3) The results found were that there was an increase in eating behavior in school children after being given education through audio-visual media.*

**Keywords:** *audio; visual; eating behaviour; education.*



#### Article History:

Received: 10-05-2023  
Revised : 24-05-2023  
Accepted: 24-05-2023  
Online : 01-06-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Indonesia termasuk negara yang masih memiliki beberapa masalah gizi, seperti gizi kurang, stunting dan gizi lebih. Secara nasional, prevalensi masalah gizi kurang dan gizi buruk pada anak 0 – 59 bulan menurut indeks berat badan menurut umur tahun 2013 adalah 19,6%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan sebesar 17,7%, namun masih di atas target RPJMN tahun 2019, yaitu 17%. Pemerintah Indonesia menetapkan target 7% untuk prevalensi kurus pada anak di bawah 5 tahun dan prevalensi stunting sebesar 14% untuk anak di bawah 2 tahun pada tahun 2024 (Kemenkes RI, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, & RISKESDAS, 2018).

Kekurangan gizi dini kronis diketahui menyebabkan pengerdilan (tinggi badan menurut usia 2 SD di bawah nilai Z yang dinormalisasi untuk populasi anak-anak dengan gizi baik pada usia dan jenis kelamin yang sama) dan penelitian selama beberapa dekade telah mendokumentasikan hubungan antara pengerdilan dan keterlambatan perkembangan (Yolanda et al., 2022). Apabila anak menderita kekurangan gizi maka dapat berpengaruh pada daya tangkap, konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik menjadi tidak maksimal, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku menjadi terganggu (Herawati et al., 2017).

Kasus gizi kurang masih menjadi masalah utama kesehatan anak di negara berkembang dan negara berpenghasilan menengah ke bawah, seperti Bangladesh, Ethiopia, Vietnam, India, Pakistan, Nepal, Peru dan juga Indonesia. Negara-negara di Asia merupakan penyumbang terbesar anak-anak dengan gizi kurang, dengan 68%, diikuti oleh negara-negara Afrika dengan 28%<sup>19</sup>. Status gizi anak di Indonesia telah tercatat secara rutin<sup>20</sup>. Status gizi balita di Indonesia menunjukkan perbaikan dari tahun 2013 hingga 2018, prevalensi gizi kurang menurun dari 19,6% menjadi 17,7%<sup>3</sup>. Sayangnya, prevalensi ini masih dalam kategori tinggi menurut ambang batas prevalensi gizi buruk sebagai masalah kesehatan masyarakat yang telah ditetapkan oleh WHO (Aryastami, 2017). Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Asmin et al., 2021).

Keragaman makanan sering dikaitkan dengan peningkatan zat gizi mikro dan asupan energi (kalori dan protein), dan dengan demikian status gizi dan kesehatan yang lebih baik. Keragaman makanan menyebabkan peningkatan kesehatan anak di bawah usia lima tahun. Keragaman makanan didefinisikan sebagai jumlah kelompok makanan yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam. Biasanya dihitung berdasarkan jumlah kelompok makanan yang berbeda yang dikonsumsi selama periode waktu

tertentu. Saat ini, penggunaan keragaman pangan semakin populer sebagai indikator untuk menilai keragaman pangan, karena valid dan relatif sederhana untuk diukur, serta murah untuk digunakan di negara berkembang. Keragaman makanan merupakan indikator yang berguna untuk kecukupan gizi orang dewasa dan anak-anak. Keanekaragaman pangan individu mencerminkan keragaman pangan yang unik untuk dikonsumsi oleh individu (Panda et al., 2019).

Pola makan yang beragam sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi esensial terutama bagi masyarakat yang berisiko mengalami kekurangan gizi, karena dapat menyebabkan gizi buruk. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan status gizi, diantaranya adalah sosial ekonomi orang tua dalam hal pekerjaan orang tua, keadaan lingkungan sekitarnya, ketidaktahuan orang tua tentang pemberian gizi yang baik untuk anak, persepsi orang tua melalui stimulus yang diterima dan didasarkan pada pengetahuan yang dimiliki kemudian untuk monitoring pertumbuhan balita dan mengambil langkah penanggulangan status gizi balita (Handayani, 2017; R. P. Sari et al., 2022)

Angka Stunting di Lombok Barat terus mengalami penurunan sejak tahun 2008 mencapai 50%, tahun 2014 turun menjadi 38%, 36% pada tahun 2016 dan pada tahun 2020 sejumlah 29% masih rendah dari Provinsi NTB sejumlah 30%. Angka ini harus membuat kita karena butuh kerja keras dari semua pihak untuk mencapai Lombok barat bebas Stunting di tahun 2024 (Mulianingsih et al., 2021).

Berdasarkan hasil diskusi terfokus berkelompok yang dilakukan penulis ditemukan bahwa perilaku anak dalam makan masih tidak tepat, kebiasaan anak makan *snack*, variasi makanan anak setiap kali makanan tidak mematuhi kaidah gizi seimbang. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Panjaitan et al., 2019; Safitri & Darmaningtyas, 2016).

Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan edukasi menggunakan media audio visual. Audio visual merupakan metode pembelajaran untuk dapat memproses teori abstrak menjadi lebih konkrit (Ningtyias et al., 2020; Susilowati et al., 2018). Audio visual merupakan metode pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi dengan metode penglihatan dan pendengaran. Sarana yang dapat digunakan dalam metode pembelajaran audio visual bisa menggunakan televisi, film, video dan sound slide Audiovisual yang dapat digunakan untuk mempengaruhi seseorang memperoleh informasi dapat melalui film atau video yang melibatkan penglihatan dan pendengaran (D. P. Sari

& Suciana, 2019). Tujuan dari pengabdian ini adalah memanfaatkan media audio visual dalam meningkatkan ketepatan perilaku makan pada anak sekolah.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dengan menggunakan audio visual. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan kegiatan pemberdayaan mahasiswa dalam melakukan promosi kesehatan. Kegiatan pengabdian dilakukan di SDN 1 Gerung pada tanggal 3 Desember 2022 pukul 09.30 – 11.00 WITA. Sasaran kegiatan pengabdian adalah 38 orang siswa SD berusia 7-9 tahun. Pengabdian dilakukan dengan melibatkan dua (2) orang Dosen dan lima (5) orang mahasiswa Keperawatan prodi D.3 semester 3 STIKES Yarsi Mataram. Langkah pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi Pra Kegiatan, Kegiatan dan Evaluasi, adapun langkah kegiatan sebagai berikut:

### **1. Pra kegiatan**

Pada langkah pra kegiatan tim pengabdian melakukan persiapan dengan berkordinasi dengan kepala sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan dan mengetahui gambaran keadaansasaran dan mitra pengabdian masyarakat.

### **2. Kegiatan**

Kegiatan dilakukan selama sembilan puluh menit dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang melalui media audio visual berupa ppt dan video edukasi. Materi yang disampaikan antara lain:

- a. Pengertian gizi seimbang.
- b. Komponen Nutrisi.
- c. Manfaat gizi seimbang.

### **3. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui jumlah sasaran yang hadir dan peningkatan ketepatan perilaku makan pada anak. Evaluasi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung dengan meminta anak mencontohkan cara makan yang benar dalam satu piring makanan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan anak dengan menampilkan komponen dalam satu kali makan. Langkah pelaksanaan kegiatan dapat dilihat secara ringkas, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Langkah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahap dan bentuk kegiatan berupa: (1) Prakegiatan; (2) Kegiatan; dan (3) Evaluasi. Kegiatan diikuti oleh 38 orang siswa SD berusia 7-9 tahun.

#### 1. Prakegiatan

Sebelum kegiatan pengabdian tim melakukan sosialisasi kegiatan dan diskusi kelompok terfokus. Prakegiatan dilakukan untuk mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh lima (5) orang mahasiswa dari STIKES Yarsi Mataram dan didampingi dua (2) orang dosen. Pemilihan lokasi dipilih berdasarkan angka kejadian perilaku makan anak yang tidak tepat. Berdasarkan hasil fokus diskusi terpadu antara tim dan pihak sekolah diketahui bahwa perilaku makan anak sekolah tidak tepat dan tidak sesuai dengan gizi seimbang, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pembukaan Kegiatan

## 2. Kegiatan

Kegiatan dibagi menjadi tiga waktu pembukaan lima belas (15) menit, materi enam puluh (60) menit yang terdiri dari penyampaian materi pengertian gizi seimbang, komponen nutrisi, manfaat gizi seimbang, dan pemberian makan pada saat sakit. Materi gizi seimbang yang disampaikan terkait keseimbangan antara zat-zat penting yang terkandung di dalam makanan maupun minum yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Kecukupan makanan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang harus makan makanan dan minum minuman yang mengandung zat gizi utama yang cukup jumlahnya, baik zat tenaga, zat pembangun maupun zat pengatur. Gizi seimbang juga dicontohkan dengan menggunakan metode "Isi Piringku" yang dikampanyekan oleh Kementerian Kesehatan RI. Selama penyampaian materi, anak terlihat antusias dan tertarik terhadap penyampaian materi.



**Gambar 3.** Materi Kegiatan

Rangkaian kegiatan pengabdian dapat dilihat secara singkat, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Kegiatan Penyuluhan melalui audio visual

No	Prosedur Penyuluhan	Uraian Kegiatan	Kegiatan Peserta	Metode dan Media
1.	Pembukaan (15 menit)	Pembukaan: a. Menyampaikan Salam b. Perkenalan c. <i>Ice breaking</i> d. Menjelaskan Tujuan dari penyuluhan e. Melakukan Kontrak Waktu f. Pretest	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Mendengarkan d. Kesepakatan e. Menjawab	Ceramah

2.	Penyajian Materi (60 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang pada anak</li> <li>2. Menjelaskan tentang Komponen Nutrisi</li> <li>3. Menjelaskan tentang manfaat gizi seimbang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan dan menyimak</li> <li>2. Memperhatikan dan menyimak</li> <li>3. Memperhatikan dan menyimak</li> </ol>	Video dan PPT
3.	Penutup (15 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posttest</li> <li>2. Memberikan reward</li> <li>3. Menyimpulkan materi bersama</li> <li>4. Menutup Penyuluhan dengan salam.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab pertanyaan</li> <li>2. Menerima reward</li> <li>3. Menyimpulkan materi Bersama</li> <li>4. Menerima leaflet</li> <li>5. Menjawabsalam</li> </ol>	Diskusi

### 3. Evaluasi

Tim pengabdian melakukan evaluasi kehadiran dan evaluasi perilaku anak tentang makan. Dari hasil evaluasi diketahui bahwa sasaran yang hadir yaitu sejumlah 38 orang. Berikut karakteristik sasaran yang hadir berdasarkan jenis kelamin, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Karakteristik Sasaran

No		Frekuensi	%
Jenis Kelamin			
1	Laki Laki	18	47
2	Perempuan	20	53
Total		38	100
Usia			
1	7	12	32
2	8	11	29
3	9	15	39
Total		38	100

Untuk mengetahui perilaku makan anak, tim melakukan evaluasi dengan meminta anak secara acak untuk mempraktekan makanan yang tepat yang harus dimakan dalam satu piring, lima (5) orang anak yang dipilih secara acak mencontohkan isi makan dalam satu piring menjawab dengan benar. Selain itu tim juga melakukan evaluasi pengetahuan anak setelah materi diberikan, 100% anak menjawab dengan benar. Evaluasi diberikan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang ada pada saat *pretest*. Perbedaan pengetahuan anak sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui audio visual dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Pengetahuan Sasaran Sebelum Dan Sesudah  
Diberikan Edukasi Audio Visual

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Pretest	28	73
Posttest	38	100

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 37% terhadap pengetahuan anak mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media audio visual. Dari peningkatan tersebut diharapkan terjadi perubahan perilaku anak dalam makan. Media audio-visual tidak saja menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang lebih singkat, akan tetapi apa yang diterima melalui media audio-visual lebih lama dan lebih baik tinggal dalam ingatan. Media audio-visual mempermudah orang menyampaikan dan menerima pelajaran atau informasi serta dapat menghindarkan salah pengertian (Jago et al., 2019; Meidiana et al., 2018).

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan perilaku makan pada anak dengan menggunakan media audio visual pada anak sekolah sebesar 37%. Sebagai tindakan lanjutan yang dapat dilakukan adalah penelitian faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku makan pada anak.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada SDN 1 Gerung atas izin dan kerjasamanya dalam pengabdian ini. Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) STIKES Yarsi Mataram yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Aryastami, N. K. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4), 233–240. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i4.7465.233-240>
- Asmin, A., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita. *Jurnal Endurance*, 2(2), 217. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1742>
- Herawati, H. D., Gamayanti, I. L., Tsani, A. F. A., & Gunawan, I. M. A. (2017). Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 161. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).161-169](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).161-169)
- Jago, F., Marni, & Limbu, R. (2019). Pengetahuan Ibu, Pola Makan Balita, dan

- Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Danga Kecamatan Aesesa Kabupaten Nagekeo. *Lontar: Journal of Community Health*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.35508/ljch.v1i1.2153>
- Kemendes RI, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, & RISKESDAS. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Mulianingsih, M., Yolanda, H., Widiastuti, N. A., & Hayana, H. (2021). Media Permainan Ular Tangga sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Polindes Gerung Utara Puskesmas Gerung Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.51214/japamul.v1i1.88>
- Ningtyias, F. wahyu, Endariadi, D. S. E., & Rohmawati, N. R. (2020). Determinan Kejadian Balita Bawah Garis Merah (Bgm) Di Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 146–158. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.839>
- Panda, S. K., Lakra, K., & Panda, S. C. (2019). Dietary Diversity Among Women In The Reproductive Age Group In Urban Field Practice Area, Vimsar, Burla, 9–14.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Safitri, Y. A., & Darmaningtyas, I. P. (2016). Pola Makan Battita “Z” Dengan Status Gizi BGM (Bawah Garis Merah) Di Puskesmas Ketawang Kabupaten Malang. *Hesrti Wira Sakti*, 4(1), 94–100. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/POLA-MAKAN-BATITA>
- Sari, D. P., & Suciana, F. (2019). Pengaruh Edukasi Audio Visual Dan Role Play Terhadap Perilaku Siaga Bencana Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(2), 44–51. <https://doi.org/10.31603/nursing.v6i2.2543>
- Sari, R. P., Rahayuwati, L., & Setiawan, A. S. (2022). Eating Behavior and Caries Experience in Children with Growth Stunting. *European Journal of Dentistry*. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1758069>
- Susilowati, L., Rustiyaningsih, A. 2, & Hartini, S. (2018). Pengaruh Program Bina Diri Dan Pelatihan Dengan Metode Video Modeling Terhadap Keterampilan Berpakaian Anak Disabilitas Mental Di SLB Negeri 1 Bantul, 2–3.
- Yolanda, H., Supinganto, A., Mulianingsih, M., & Haris, A. (2022). Pembentukan pendamping nutrisi balita (putri balita) dalam pemenuhan nutrisi balita bawah garis merah, 6(3), 2059–2069.