

PENGARUH MEDIA EDUKASI ULAR TANGGA “SERU” TERHADAP PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK PRA SEKOLAH DI PAUD KOTA CIMAH

*The Influence of Snakes and Ladders Educational Media “SERU” on
Knowledge of Fruit and Vegetable Consumption in Pre School Children at
PAUD Cimahi City*

Alvira Nurul Dwi Putri^{1*)}, Atin Karjatin²

^{1*)} Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Email:
alvira2018@student.poltekkesbandung.ac.id

² Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: atinkarjatin@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: Developing countries in the health sector are undergoing epidemiological transitions including degenerative diseases. Degenerative diseases can occur, one of which is due to lifestyle changes such as reduced public interest in consuming fruits and vegetables. According to Riskesdas data in 2018 in Indonesia, the lack of fruit and vegetable consumption in the population aged ≥ 5 years is 95.5%, West Java is 98.8% and Cimahi City is included in the city that is still low in fruit and vegetable consumption.

Purpose: Knowing the influence of the snakes and ladders educational media “SERU” on the knowledge of fruit and vegetable consumption in pre-school children at PAUD Cimahi City. **Methods:** This study used a quasy experiment design with a one-group pretest-posttest design with a sample (total sampling) of 32 students. Data analysis using Paired T-test. **Results:** The average knowledge score of respondents before being given the intervention was 50.65 and the average knowledge score of the respondents after being given the intervention was 71.78. There was an increase in knowledge by 21,13. The p value in this study was ($p=0.000$), the influence of the snakes and ladders educational media “SERU” on knowledge of fruit and vegetable consumption, because the snakes and ladders media is fun so that children are interested in learning while playing, effective for knowledge review, full color, and can motivate them to continue learning. **Conclusion:** The influence of the snakes and ladders media “SERU” on the knowledge of fruit and vegetable consumption in pre-school children at PAUD Cimahi City.

Key words: knowledge; consumption; fruit and vegetable; Snakes and ladders;preschooler.

ABSTRAK

Latar Belakang: Negara berkembang dalam bidang kesehatan sedang mengalami transisi epidemiologi diantaranya adalah penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi salah satunya karna adanya perubahan gaya hidup seperti berkurangnya minat masyarakat mengkonsumsi buah dan sayur. Menurut Data Riskesdas tahun 2018 di Indonesia kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 5 tahun adalah 95,5%, Jawa Barat sebesar 98,8% dan Kota Cimahi termasuk kedalam kota yang masih rendah akan konsumsi buah dan sayur. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh media edukasi ular tangga “SERU” terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD Kota Cimahi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest – posttest* dengan sampel (*total sampling*) sebanyak 32 peserta didik. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test*. **Hasil:** Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi sebesar 50,65 dan rata-rata skor pengetahuan responden sesudah diberikan intervensi sebesar

71,78. Adanya peningkatan pengetahuan sebesar 21,13. Nilai *p value* pada penelitian ini sebesar ($p=0,000$) adanya pengaruh media edukasi ular tangga “SERU” terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur, karena media ular tangga menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain, efektif untuk review pengetahuan, *full color*, dan dapat memotivasi agar terus belajar. **Simpulan:** Adanya pengaruh media ular tangga “SERU” terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD Kota Cimahi.

Kata kunci: pengetahuan; konsumsi; buah dan sayur; ular tangga; anak pra sekolah.

PENDAHULUAN

Saat ini negara berkembang dalam bidang kesehatan sedang mengalami transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, diantaranya adalah penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi salah satunya karena adanya perubahan gaya hidup, yaitu salah satunya berkurangnya minat masyarakat mengkonsumsi buah dan sayur. Jika keadaan ini berlanjut terus, maka akan terjadi masalah gizi yang cukup serius kepada generasi muda selanjutnya, menurunnya imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput dan kelebihan berat badan.

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan (Mahmudah dan Sari, 2020).¹ Konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Menurut WHO dalam Pedoman Gizi Seimbang secara umum menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.²

Masyarakat Indonesia masih relatif rendah dalam konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah dan sayur. Indonesia tahun 2018 kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 5 tahun adalah 95,5%,

Jawa Barat sebesar 98,8%.³ Sedangkan, menurut penelitian Sumiati tahun 2020 wilayah Kota Cimahi tahun 2020 proporsi konsumsi buah dan sayur yang kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun adalah 97,4%, sehingga dapat dikatakan konsumsi buah dan sayur di kota Cimahi masih rendah.⁴ Kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi buah dan sayur salah satunya adalah usia pra sekolah. Usia anak pra sekolah (4-6 tahun) adalah usia emas dimana pada masa ini perkembangan fisik dan psikologisnya sangat pesat sehingga butuh nutrisi yang baik dan seimbang.⁵

Faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak antara lain adalah faktor pengetahuan.⁶ Maka dari itu perlu dilakukan upaya pemberian informasi mengenai pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah menggunakan media ular tangga. Media ular tangga merupakan media edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan anak, karena media ular tangga dapat menciptakan suatu proses pembelajaran yang inovatif dan interaktif.⁷

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh media edukasi ular tangga “SERU” terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD Kota Cimahi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik PAUD Cimahi sebanyak 32 peserta didik dengan sampel menggunakan seluruh jumlah populasi atau *Total Sampling*. Penelitian dilakukan di PAUD Kota Cimahi Tahun 2022.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner berupa 15 pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban ABC bergambar yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan responden.

Peneliti melakukan pengambilan data primer. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17-18 Mei 2022. Calon responden penelitian diberikan Penjelasan Subjek Penelitian (PSP) dan *Informed Consent* yang disetujui orangtuanya. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner *pretest*, kemudian diberikan intervensi. Pada hari berikutnya, responden diberikan intervensi kembali, lalu dilakukan pengisian kuesioner *posttest*.

Media edukasi ular tangga "SERU" yang disebarakan telah melewati proses pengembangan media dengan model 4D (*Define, Design, Development dan Dissemination*).⁸ Pada tahap *Define*, peneliti mengidentifikasi dan menentukan dasar permasalahan, menganalisis peserta didik, tugas, konsep, dan merumuskan tujuan pembelajaran. Pada tahap *Design*, peneliti menyusun isi materi sesuai standar tes, memilih media yang cocok, lalu pemilihan format media, dan merancang media. Pada tahap *Development*, peneliti melakukan uji kelayakan media kepada ahli media dan materi serta kepada skala kecil berjumlah 30 anak PAUD. Didapatkan hasil penilaian uji media adalah 75%, uji materi adalah 81,17%, dan penilaian uji coba skala kecil adalah 81,67%. Hasil tersebut berdasarkan teori kriteria kelayakan media termasuk dalam kategori sangat layak.⁹ Lalu tahap terakhir *Dissemination*, melakukan penyebaran media edukasi ular tangga "SERU" terhadap pengetahuan

konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD dapat digunakan untuk intervensi.

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan Uji *Shapiro Wilk* dan didapatkan hasil data berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji statistik menggunakan Uji *Paired T-test* dengan derajat kesalahan 5% untuk membuktikan hipotesis penelitian.

Penelitian ini sudah mendapat keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dengan nomor *ethical clearance* No.09/KEPK/EC/V2022.

HASIL

Pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Pengetahuan Responden sebelum diberikan Media Edukasi Ular Tangga "SERU" di PAUD Kota Cimahi Tahun 2022

Pengetahuan	N	Mean	SD
Sebelum	32	50,65	18,063

*Uji Statistik

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi sebesar 50,65 dan standar deviasi sebesar 18,063.

Pengetahuan responden sesudah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Pengetahuan Responden sesudah diberikan Media Edukasi Ular Tangga "SERU" di PAUD Kota Cimahi Tahun 2022

Pengetahuan	N	Mean	SD
Sesudah	32	71,78	17,422

*Uji Statistik

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan intervensi sebesar

71,78 dan standar deviasi sebesar 17,422.

Peningkatan pengetahuan pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media edukasi ular tangga dilakukan dengan menguji skor *pretest* dan *posttest* untuk membuktikan hipotesis penelitian. Hal pertama yang dilakukan adalah dengan menguji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Uji normalitas data dilakukan menggunakan Uji *Saphiro Wilk* melalui aplikasi SPSS dengan hasil nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,080 dan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,128 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan analisis menggunakan Uji *Paired T-test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Pengaruh Media Edukasi Ular Tangga “SERU” Terhadap Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah di PAUD Cimahi Tahun 2022

Variabel	Mean	N	T	P
Sebelum	50,65	32	-	
Sesudah	71,78	32	8,360	0,000

$$\Delta \text{ mean} = 21,12$$

*Uji Statistik

Berdasarkan tabel di atas, Hasil analisis pengetahuan nilai t hitung sebesar -8,360 dan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,005) maka ada pengaruh media edukasi ular tangga “SERU” terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD Kota Cimahi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis pengetahuan pada 32 anak pra sekolah di PAUD Cimahi, skor rata-rata sebelum diberikan intervensi media edukasi ular tangga “SERU” tentang konsumsi buah dan sayur yang meliputi definisi, macam dan manfaat, kandungan, cara pengolahan, anjuran konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah dan dampak tidak konsumsi

buah dan sayur adalah 50,65 dengan nilai standar deviasi 18,063. Melihat hasil *pretest*, sebagian responden belum tahu dan paham tentang konsumsi buah dan sayur, hal ini karena karena kurangnya informasi yang didapatkan, belum pernah mendapatkan edukasi dan belum adanya alat peraga atau media mengenai konsumsi buah dan sayur.

Selaras dengan dengan penelitian Sulistyoningih (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah antara lain adalah faktor pengetahuan.⁶ Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi yang didupakannya. Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal.¹⁰ Pendidikan formal dapat diperoleh dari pembelajaran di sekolah, sedangkan pembelajaran informal dapat diperoleh dari pelatihan maupun pendidikan kesehatan.

Kurangnya informasi mengenai konsumsi buah dan sayur menyebabkan menurunnya imunitas atau kekebalan tubuh dan terjadi masalah gizi yang cukup serius kepada generasi muda selanjutnya.

Pengetahuan responden sesudah diberikan intervensi media edukasi ular tangga “SERU” adalah 71,78 dengan nilai standar deviasi 17,422. Seluruh responden mengalami peningkatan skor *pretest* ke *posttest* dengan selisih sebesar 21,13 dan dapat dikatakan tidak ada yang mengalami penurunan skor. Setelah diberikan intervensi media ular tangga “SERU” sebanyak 2 kali dalam 2 hari, responden memainkan dan mempelajarinya materi edukasi dengan mendengarkan panduan dari peneliti dan guru sehingga responden menjadi tahu tentang konsumsi buah dan sayur.

Salah satu faktor meningkatnya pengetahuan responden yaitu media promosi kesehatan yang menarik, inovatif dan mudah dipahami. Selain itu menurut hasil penelitian Hutagalung Ahmad F (2016) mengatakan pemberian informasi dengan permainan

ular tangga yang menarik dan suasana belajar yang menyenangkan dapat membuat responden lebih dapat menerima informasi yang diberikan.¹¹

Media edukasi ular tangga "SERU" berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan anak pra sekolah tentang konsumsi buah dan sayur. Media ular tangga memiliki kelebihan yaitu media menyenangkan untuk belajar sambil bermain, efektif untuk *review* pengetahuan, sangat disenangi karena *full color*, dan dapat memotivasi agar terus belajar (Filaela, 2020).¹² Sejalan dengan hasil penilitian Laili (2019) daya terima ular tangga edukatif menunjukkan hasil yang baik, hampir semua responden sangat suka dengan ular tangga edukatif 93,3% karena didapatkan hampir seluruh responden menyukai media ular tangga edukatif hal ini disebabkan ular tangga edukatif dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.¹³ Belajar sambil bermain sangat merangsang responden untuk melakukan kegiatan ini. Permainan ular tangga edukatif ini sangat cepat untuk responden mengingat materi penyuluhan yang disampaikan. Diperkuat oleh hasil penelitian Sari, Fayasari, dan Ardianti (2021) bahwa edukasi dengan permainan ular tangga sayur buah secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan mengetahui konsumsi sayur buah.¹⁴ Media edukasi ular tangga "SERU" ini dapat menumbuhkan rasa *Awareness, Interest, Desire*, dan *Action* peserta didik.

Hasil analisis pada uji *paired t test* didapat nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya adanya pengaruh media edukasi ular tangga "SERU" terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di PAUD Kota Cimahi.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Lubis dan Aritonang (2018) bahwa terdapat pengaruh media edukasi ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur dengan nilai $p (0,0001) < \alpha$

$(0,05)$.¹⁵ Selain itu, hasil penelitian Afriani (2018) diketahui nilai skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 9,00 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 14,00.¹⁶

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media edukasi ular tangga "SERU" dapat meningkatkan pengetahuan anak pra sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur.

Penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media ular tangga "SERU" terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah dengan peningkatan sebesar 21,13 dari rata-rata skor pengetahuan 50,65 sebelum diberikan media edukasi ular tangga "SERU" menjadi 71,78 sesudah diberikan media edukasi ular tangga "SERU".

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanu Wa Ta'ala. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada orang tua beserta keluarga tercinta, seluruh jajaran direksi Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Jurusan Promosi Kesehatan, seluruh responden yang bersedia mengikuti penelitian beserta orang-orang yang terlibat di dalamnya, dan rekan-rekan seperjuangan yang telah mendukung serta memajukan do'a demi kelancaran penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur*. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 155.
2. Kemenkes. (2014). *PMK No.41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

- English Language Teaching*, 39(1), 1–24.
3. Kementerian Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
 4. Sumiati, D. (2020). *Pengaruh Edukasi Melalui Media Motion Graphic Terhadap Pengetahuan Gizi, Kebiasaan, dan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMAN 3 Cimahi*. *Science of Surveying and Mapping*, 41, 1–6.
 5. Umar, F., & Muhammad Nurmaallah. (2018). *Analisis Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Di Paud Terpadu Nusa Indah Kota Parepare*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 98–106.
 6. Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
 7. Wulanyani, N. M. S. (2014). *Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Melalui Permainan Ular Tangga*. 40(2), 181–192.
 8. Mulyatiningsih, E. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran*.
 9. Arikunto & Saffrudin. (2009). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
 10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
 11. Hutagalung, A. F. (2016). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Bermain Puzzle dan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Kelas IV dan Kelas V Tentang Pencegahan Diare di SDN 013872 Pasar Lapan Kecamatan Air Putih Kabupaten Batubara*.
 12. Filaela, N. (2020). *Pengaruh Media Pembelajaran Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa SD Negeri Bergas Lor 2*. Universitas Ngudi Waluyo.
 13. Laili, R. P. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Melalui Media dan Ular Tangga Edukatif Terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Siswa SDN*.
 14. Fayasari, T. A. K. T. S. W. (2021). *Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja di Jakarta Selatan*. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 18–25.
 15. Handayani I, Lubis Z., & Aritonang. E.Y. (2018). *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang Buah dan Sayur pada Siswa MTS-S Almanar Kecamatan Hampan Perak*. *Jumantik*, 3(1), 115–123.
 16. Afriani, D. G. (2018). *Pengaruh Permainan Ular Tangga Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan, dan Perubahan Sikap Pada Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah Kec. Tanjung Morawa*. Poltekkes Kesehatan Medan.