

## Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Mengenai Sarapan Dengan Permainan Kartu Kuartet

*Increasing Elementary School Children's Knowledge About Breakfast With Quartet Card Game*

Kartika Amin Nugroho<sup>1</sup>, Septriana<sup>1\*</sup>, Endri Yuliati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

\*Email: sept3ana@respati.ac.id

### Abstrak

**Latar belakang:** Sebuah penelitian di salah satu sekolah dasar (SD) di Surakarta menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada anak SD masih rendah yaitu 15%. Melewatkan sarapan pada anak-anak dapat menurunkan daya konsentrasi, mengantuk, dan mudah stres. Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode edukasi yang menarik bagi anak-anak untuk meningkatkan pengetahuan tentang sarapan, salah satunya adalah dengan permainan kartu kuartet. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh permainan kartu kuartet terhadap pengetahuan siswa mengenai sarapan. **Metode:** Penelitian *quasi eksperimental* ini menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan di SDIT Jumapolo, Karanganyar, Jawa Tengah pada bulan Juli 2019. Responden berjumlah 84 siswa kelas V dengan intervensi berupa permainan kartu kuartet. Pengetahuan tentang sarapan sebelum dan setelah intervensi diukur dengan kuesioner yang telah divalidasi dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Setelah intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p=0,000$ ), dari nilai median *pretest* 40 menjadi 50 pada *posttest*. **Kesimpulan:** permainan kartu kuartet dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sarapan di SDIT Jumapolo, Karanganyar, Jawa Tengah.

**Kata kunci:** pengetahuan; sarapan; kartu kuartet; siswa

### Abstract

**Background:** A study at an elementary school (SD) in Surakarta showed that breakfast habits among elementary school children were still low, namely 15%. Skipping breakfast in children can reduce concentration, sleepiness, and stress easily. Knowledge can influence behavior. Therefore, an interesting educational method is needed for children to increase their knowledge about breakfast, one of which is by playing a quartet card game. **Purpose:** to determine the effect of a quartet card game on students' knowledge of breakfast. **Methods:** This quasi-experimental study used the *One-Group Pretest-Posttest Design* which was carried out at SDIT Jumapolo, Karanganyar, Central Java in July 2019. There were 84 class V respondents with an intervention in the form of a quartet card game. Knowledge about breakfast before and after the intervention was measured by a validated questionnaire and analyzed by the *Wilcoxon* test. **Results:** After the intervention, there was a significant increase in knowledge ( $p=0.000$ ), from a median *pretest* of 40 to 50 in the *posttest*. **Conclusion:** a quartet card game can increase students' knowledge about breakfast at SDIT Jumapolo, Karanganyar, Central Java.

**Keywords:** knowledge; breakfast; quartet games; student

## PENDAHULUAN

Status gizi yang baik dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya dengan mempraktekkan pola sarapan pagi (Almatsier, 2010). Sarapan diharapkan mampu memenuhi 25% dari total kebutuhan energi dalam sehari (Ristiana, 2009). Terlebih lagi bagi anak sekolah, sarapan sangat penting karena di sekolah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar (Sartika, 2012).

Berdasarkan Riskesdas (2010), sekitar 3500 anak usia sekolah (6-12 tahun) tidak terbiasa sarapan sehat atau hanya sarapan dengan minuman dan asupan energi kurang dari AKG. Angka tidak sarapan pada anak sekolah dasar juga bervariasi dari 17% di Jakarta hingga 59% di Yogyakarta. Penelitian di SDN 1 Karangasem Surakarta menunjukkan hanya 15% siswa kelas V SD yang mempunyai kebiasaan sarapan sedangkan untuk kelas III dan IV hanya sekitar 11,25% (Iqbal, 2015).

Melewatkan sarapan menyebabkan adanya perubahan metabolisme tubuh. Hal ini berkaitan dengan berbagai dampak buruk seperti suasana hati yang buruk, peningkatan risiko obesitas dan fungsi kognitif yang rendah (Wadolowska dkk, 2019). Sarapan diperlukan untuk mengembalikan glikogen dan menstabilkan kadar insulin. Terjadinya keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke sel darah) dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar. Akibatnya, timbul rasa malas, lemas, lesu, pusing serta mengantuk yang dampak jangka panjangnya menimbulkan anemia pada anak-anak. Kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga mempengaruhi prestasi belajarnya (Jalal & Sumali, 2002).

Terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi anak-anak tidak sarapan. Contoh faktor eksternal adalah faktor ekonomi menengah ke bawah sehingga tidak mampu memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan dan kedua orangtua bekerja sehingga pola makan terabaikan. Faktor internal antara lain antara lain pengetahuan, perilaku, pemahaman bahwa jika makan pagi terlalu banyak dapat menyebabkan mengantuk dan kegemukan, takut terlambat sekolah, tidak mau makan, tidak terbiasa sarapan (Ratnawati, 2001). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan sarapan pada siswa SD antara lain : pendidikan, umur, lingkungan, social budaya, tingkat pendidikan orangtua, pola makan, kebiasaan makan (Sofianita & Ratu, 2014).

Media kampanye sarapan sehat di Kabupaten Bogor dapat meningkatkan pengetahuan anak dari sebelum intervensi yang sebagian besar tergolong dalam kategori kurang (58,5%) menjadi sebagian besar kategori sedang (49,3%). Selain itu, penggunaan media kartu bergambar juga mampu meningkatkan jumlah subyek yang melakukan sarapan dari 83,3% menjadi 86,7% (Briawan dkk, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi anak dengan kebiasaan sarapan (Sofianita dkk, 2015).

Suatu penelitian menunjukkan bahwa permainan kartu kuartet efektif untuk kegiatan belajar mengajar (Wahyuni & Hidayah, 2016), serta praktis dan efektif sebagai media pembelajaran (Wawan & Dewi, 2010). Di sisi lain, masa anak-anak merupakan masa yang penting untuk mengedukasi tentang pola makan yang sehat agar dapat menjaga pola makan yang sehat pada kemudian hari (Lee, 2009). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan media kartu kuartet untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang sarapan.

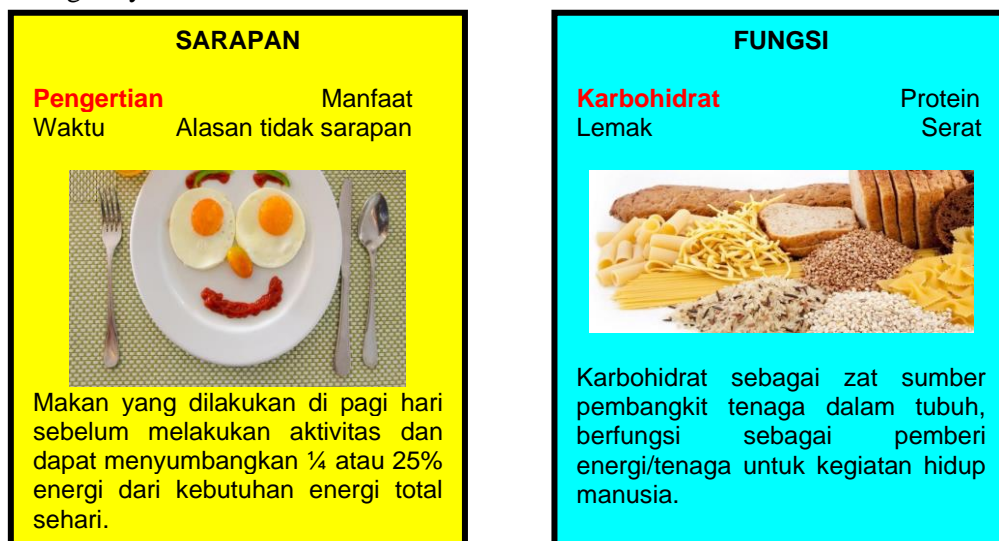
## METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu atau *Quasi Experimental Design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2019 di SDIT Jumapolo, Karanganyar, Jawa Tengah. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua siswa kelas V di SDIT Jumapolo, Karanganyar, Jawa Tengah yang berjumlah 84 orang. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu permainan kartu kuartet tentang sarapan sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan siswa SD tentang sarapan.

Kartu kuartet digunakan sebagai media penyuluhan, berjumlah 24 kartu, ukuran 8,5 cm x 6 cm. Kartu dibagi menjadi 6 kategori, yaitu 1) sarapan (pengertian, manfaat, waktu, alasan tidak sarapan), 2) jenis makanan sarapan (bubur ayam, lontong sayur, nasi goreng, sereal), 3) komposisi sarapan (karbohidrat, lemak, protein, serat), 4) bahan makanan (jagung, ikan, minyak kelapa sawit, brokoli), 5) fungsi (karbohidrat, lemak, protein, serat), dan 6) efek tidak sarapan (mengantuk, tidak konsentrasi, mudah stres, susah BAB). Dalam setiap kategori terdapat 4 objek yang sama, dan pada setiap objek memiliki penjelasan masing-masing.

Permainan kartu kuartet dimainkan dengan cara:

1. Permainan kartu kuartet dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil berjumlah 4 siswa/kelompok. Siswa duduk melingkar.
2. Kartu dibagikan dengan setiap siswa masing-masing mendapat 4 kartu, sedangkan sisa kartu ditempatkan di tengah.
3. Setelah masing-masing mendapat kartu, pemain melakukan hompimpa untuk menentukan pemain pertama.
4. Pemain pertama menyebutkan kategori yang diinginkan, apabila semua pemain tidak memiliki kartu maka pemain pertama harus mengambil 1 kartu yang ada di tengah.
5. Selanjutnya, pemain kedua menyebutkan kategori yang diinginkan. Jika pemain lain mempunyai kategori kartu yang diinginkan, maka pemain tersebut harus memberikan kartunya. Jika pemain lain tidak ada yang memiliki kartu yang disebutkan maka pemain tersebut harus mengambil kartu ditengah.
6. Apabila pemain sudah mengumpulkan semua objek yang ada di kategori, maka pemain tersebut harus membacakan penjelasan kartu. Apabila belum mengumpulkan semua objek yang ada dikategori, maka permainan dilanjutkan ke pemain selanjutnya.
7. Langkah di atas dilakukan berulang sampai semua kartu habis dan mendapatkan kategorinya.



Gambar 1. Contoh Kartu Kuartet

Pengetahuan sebelum dan setelah intervensi diukur dengan kuesioner dari Ariwidyaningsih (2015) yang telah dimodifikasi. Kuesioner telah divalidasi pada 34 siswa SDN 01 Jumapolo. Dari 25 soal pada kuesioner, diperoleh 20 soal yang dinyatakan valid dan reliable. Hanya soal yang mempunyai  $r$  hitung  $> r$  table yang digunakan dalam penelitian ini. Bentuk soal adalah pilihan ganda dengan pilihan jawaban a, b, c dan d. Kisi-kisi soal pada kuesioner dapat dilihat pada table 1.

Setiap soal pada kuesioner yang bernilai benar dinilai 1 sedangkan jika salah dinilai 0. Skor setiap siswa dihitung dengan  $(\text{total nilai benar}/\text{jumlah soal}) \times 100\%$ . Selanjutnya, pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu 1) baik (nilai 76 – 100%), 2) cukup (nilai 56 – 75%) dan 3) kurang (nilai  $< 56\%$ ) (Wawan & Dewi, 2010).

Analisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi dilakukan dengan uji *Wilcoxon* karena distribusi data tidak normal (hasil tes uji Kolmogorov-Smirnov  $p < 0,05$ ). Penelitian ini sudah mendapatkan surat kelaikan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan, dengan no. 103.3/FIKES/PL/IV/2019.

## HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas V. Karakteristik responden dapat dilihat pada table 2. Sebagian besar responden (60,7%) berjenis kelamin laki-laki dan berusia 10 tahun yaitu sebanyak 51 responden (60,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	51	60,7
Perempuan	33	39,3
<b>Usia (tahun)</b>		
9	4	4,8
10	51	60,7
11	29	34,5
<b>Total</b>	84	100

Nilai median sebelum intervensi adalah 40 dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 75. Setelah intervensi, nilai median meningkat menjadi 50, dengan nilai minimum yaitu 15 dan nilai maksimum 90. Skor pengetahuan meningkat secara signifikan setelah intervensi (table 1).

**Tabel 2. Perbedaan skor pengetahuan *pretest* dan *posttest***

Nilai	Min	Maks	Median	$p^*$
<i>Pretest</i>	15	75	40	0,000
<i>Posttest</i>	15	90	50	

Berdasarkan hasil kuesioner, diketahui soal yang paling banyak dijawab salah yaitu soal no. 7 mengenai bahan makanan sumber protein (65 siswa), no. 9 mengenai bahan makanan sumber karbohidrat (69 siswa), no. 13 mengenai fungsi lemak (72 siswa), no. 15 mengenai jumlah kalori lemak (76 siswa), dan no. 18 mengenai zat gizi penghasil energi dengan jumlah responden 66 siswa. Di sisi lain, soal yang paling banyak dijawab benar yaitu soal no. 4 mengenai makanan sumber protein (65 siswa), no. 10 mengenai efek tidak sarapan (74 siswa), no. 11 mengenai efek tidak sarapan (76 siswa) dan no. 19

mengenai efek kelebihan energi (60 siswa).

## PEMBAHASAN

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pendidikan dan umur. Umur berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan karena semakin bertambahnya umur seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Selain itu pendidikan juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan karena pendidikan diperlukan untuk memperoleh informasi (Wawan & Dewi, 2010). Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa alat bantu promosi kesehatan adalah alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan, materi, atau pesan kesehatan. Alat bantu ini biasanya disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu memperagakan sesuatu di dalam proses promosi kesehatan. Alat peraga disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diperoleh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Setiyorini & Abdullah (2013) tentang penggunaan media permainan kartu kuartet pada mata pelajaran IPS untuk peningkatan hasil belajar siswa di sekolah dasar, yang menyatakan bahwa permainan kartu kuartet dapat mengefektifkan aktivitas guru sehingga meningkatkan motivasi belajar siswa dan efektifitas aktivitas siswa dalam pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu, kartu kuartet dapat meningkatkan nilai pengetahuan karena siswa antusias ketika diperkenalkan dan dijelaskan oleh guru cara menggunakan memainkan kartu kuartet. Penelitian Wahyuni & Hidayah (2016) tentang pengembangan permainan *chem quartet* sebagai media pembelajaran pada materi sistem periodik unsur kelas X SMA juga menyatakan bahwa permainan *chem quartet* merupakan permainan yang praktis dan efektif sebagai media pembelajaran. *Chem quartet* dapat meningkatkan nilai pengetahuan karena *chem quartet* merupakan media pembelajaran yang menarik baik dari segi penampilan maupun cara bermain sehingga dengan permainan ini akan menciptakan suasana belajar yang santai dan menyenangkan.

Penelitian lain (Kamil dkk, 2013) menunjukkan bahwa pemahaman materi tentang wayang kulit purwa mengalami peningkatan setelah digunakannya media permainan kartu kuartet dalam pembelajaran. Melalui penggunaan kartu kuartet, siswa belajar dengan fokus dan bersungguh-sungguh. Penggunaan kartu bergambar "Color Me Healthy" dilaporkan oleh 93% subyek atau tempat penelitian dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang makan yang sehat (Dunn dkk, 2006).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan sarapan pagi pada siswa SD antara lain: pendidikan, umur, lingkungan, sosial budaya, tingkat pendidikan orangtua, pola makan, kebiasaan makan. Pendidikan gizi pada golongan umur ini sangat penting, karena usia anak-anak mudah menerima dan menyerap pelajaran serta meneruskan kepada orang tua, keluarga dan teman sebaya di sekitar mereka (Sofianita & Ratu, 2014).

Keterbatasan penelitian ini adalah pada saat pemberian intervensi peneliti tidak bisa mengawasi responden satu per satu karena dalam penelitian ini setiap satu kelas hanya diawasi oleh satu peneliti/enumerator dan satu guru. Keterbatasan dari desain penelitian ini yaitu tidak ada kelompok pembanding (kelompok kontrol) sehingga harus berhati-hati dalam pengambilan kesimpulan perubahan yang terjadi pada hasil *pretest* dan *posttest* karena intervensi.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Permainan kartu kuartet tentang sarapan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SDIT Jumapolo, Karanganyar, Jawa Tengah

### **Saran**

Permainan kartu kuartet tentang sarapan ini diharapkan dapat meningkatkan minat siswa untuk rajin sarapan sehingga menimbulkan kesadaran mengenai kebiasaan sarapan. Selain itu, permainan kartu kuartet dapat dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk materi yang lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Ariwidyarningsih, E. (2015). Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Media Promosi Terhadap Pengetahuan Pentingnya Sarapan Pagi Pada Siswa SDN Gatot Subroto 1 Kota Bandung. Bandung : Skripsi Universitas Esa Unggul.
- Briawan, D, Ikeu E, & Ratu D.K. (2013). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. Bogor : Skripsi Institut Pertanian Bogor sofianita 2015
- Departemen Kesehatan RI. (2010). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Dunn, C., Thomas, C., Ward, D., Webber, K., Cullitan, C., Pegram, L., dkk. (2006). Design and implementation of a nutrition and physical activity curriculum for child care settings. *Public Health Research, Practice, and Policy*. *Prev Chronic Dis*, 3(2), A58
- Iqbal, F.M. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Surakarta: Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jalal, F. & Sumali.(2002). Gizi dan Kualitas Hidup.Widyakarya Pangan dan Gizi VI, PUSPITEK.
- Kamil, R.I, Suharno & Karsono. (2013). Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet dalam Upaya Peningkatan Pemahaman Materi Wayang Kulit Purwa. Surakarta: Skripsi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lee, A. (2009). Health-promoting schools: evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Appl Health Econ Health Policy*, 7(1):11-7.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.Jakarta : Rineka Cipta.
- Ratnawati, S. (2001). Sehat Pangkal Cerdas. Jakarta: Penerbit Kompas.
- Ristiana, S. (2009). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak SD. Medan:Skripsi Universitas Sumatra Utara.
- Sartika, R.A.D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi Dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. Jakarta:Skripsi Universitas Indonesia.
- Setiyorini, I &Abdullah M.H. (2013).Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet pada Mata Pelajaran IPS untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. Surabaya : Skripsi Universitas Negeri Surabaya.
- Sofianita, N.I & Ratu A.D.S. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sarapan Pada Siswa SD/MI Terpilih di Kota Depok, Jawa Barat. Jakarta : Skripsi Universitas

Indonesia.

- Sofianita, N.I, Firlia A.A & Eflita M. (2015). Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. Jakarta : Skripsi UPN Veteran Jakarta.
- Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Gornicka, M., Jeruszka-Bielak, M., dkk. (2019). Skipping Breakfast and a Meal at School: Its Correlates in Adiposity Context. Report from the ABC of Healthy Eating Study of Polish Teenagers. *Nutrients* 11, no. 7: 1563. <https://doi.org/10.3390/nu11071563>
- Wahyuni, E.S & Hidayah, R. (2016). Pengembangan Permainan Chem Quartet Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Sistem Periodik Unsur Kelas X SMA. Surabaya: *Unesa Journal of Chemical Education* Vol. 5, No. 1. pp 83-91.
- Wawan, A., Dewi, M. (2010). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Nuha Medika: Yogyakarta

