

EFEKTIVITAS MEMBACA KOMIK DAN METODE STORYTELLING DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG SARAPAN SEHAT

Sudarwati Nababan^{1*}, Maria Oviaanista Tete¹

¹ Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa

*Corresponding author: sudarwatinababan.unipamaumere@gmail.com

ABSTRACT

House Breakfast should be a healthy breakfast. A healthy breakfast contains the nutrients the body needs to carry out daily physical activities, increases endurance and supports children's growth. The aim of this research is to analyze the effectiveness of health education, reading comics and storytelling methods, in increasing students' knowledge about healthy breakfasts. This research is quasi-experimental research with a nonequivalent control group design. A sample of 45 students was taken using quota sampling technique. The sample was divided into 3 groups (intervention group 1, intervention group 2 and control group), each group had 15 respondents. The reason for the number 15 is because it considers the effectiveness of small group health education. The comic media used in this research is the health literacy comic series published by Pendidikan.id. The results of the research showed that there was an increase in students' knowledge after health education had a p-value of 0.000. Comic reading education and storytelling method comic education are equally effective in increasing students' knowledge. Comics are an alternative educational media that is suitable for elementary school children.

Keywords: Breakfast, comic, storytelling

PENDAHULUAN

Sarapan adalah makanan yang dimakan anak sejak bangun tidur sampai jam 10 pagi. Sarapan seyogianya adalah sarapan yang sehat. Sarapan sehat adalah sarapan yang mengandung zat gizi yang cukup secara kualitas dan kuantitas, artinya mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sarapan mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menambah daya tahan tubuh dan menunjang pertumbuhan anak⁽¹⁾.

Sarapan sehat yang direkomendasikan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah sarapan yang sesuai konsep menu isi piringku.⁽²⁾ Konsep menu isi piringku terdiri dari a) sumber karbohidrat dari makanan pokok nasi, jagung, ubi, atau penggantinya sebanyak dua pertiga porsi dari setengah piring b) sumber protein hewani dan nabati dari makanan lauk pauk tempe, tahu, telur, ikan kacang hijau, atau penggantinya sebanyak satu pertiga porsi dari setengah piring c) sumber vitamin mineral dan serat dari berbagai jenis sayuran sebanyak dua pertiga porsi dari setengah piring lainnya dan d) sumber vitamin dari berbagai jenis buah-buahan sebanyak satu pertiga porsi dari setengah piring.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang harus diikuti perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, minum air putih 8 gelas perhari, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit

setiap hari, memantau dan mempertahankan berat badan normal.⁽²⁾ Berat badan normal anak usia sekolah jika dihitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U) z score -2 Standar Deviasi sampai dengan 1 Standar Deviasi⁽³⁾.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 diketahui bahwa sebanyak 65% dari dua puluh lima ribu anak usia sekolah di Indonesia melewatkan sarapan pagi, 25% anak diantaranya masuk kategori status gizi stunting, dan 10% masuk kategori kurang gizi. Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah daerah dengan prevalensi kurus tertinggi yaitu sebesar 7,8% pada anak usia sekolah 5-12 tahun⁽⁴⁾.

Anak sekolah yang kurus disebabkan kurang mengkonsumsi makanan yang seimbang termasuk melewatkan sarapan. Tubuh anak yang tidak sarapan tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan sulit berkonsentrasi. Hal ini akibat rendahnya gula darah dan keterlambatan asupan glukosa ke dalam sel otak. Sarapan sehat mengandung 25% dari kebutuhan gizi harian, yang mempengaruhi pikiran tindakan seseorang disiang hari, terutama pada masa pertumbuhan anak⁽⁵⁾.

Hasil survey awal data satu bulan terakhir diketahui bahwa 10 siswa SDK Feondari merasa pusing dan lemas saat upacara bendera. Guru telah memberi nasihat kepada seluruh siswa tentang pentingnya sarapan saat apel pagi.

Puskesmas juga telah memberikan penyuluhan kepada siswa tentang berbagai informasi kesehatan bagi anak. Penyuluhan yang diberikan biasanya menggunakan metode ceramah dan demonstrasi.

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak antara lain: faktor keluarga dan faktor anak. Keluarga dengan ekonomi orang tua lemah tidak mampu menyediakan sarapan yang sehat. Orang tua dengan ekonomi mampu, sering memberikan uang saku lebih sehingga anak cenderung tidak sarapan namun memilih jajan di sekolah. Anak yang rutin sarapan kemungkinan karena faktor keluarga dengan kebiasaan sarapan dan makan bersama. Orang tua dengan pengetahuan yang baik tentang sarapan sehat akan menyediakan makanan dengan gizi seimbang dan mendorong kebiasaan anak untuk sarapan. Anak yang memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya sarapan akan memiliki sikap positif dan cenderung memiliki praktik sarapan yang rutin sebelum melanjutkan aktivitas.⁽⁶⁾

Edukasi kesehatan merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan individu, tentang berbagai informasi untuk mempertahankan kesehatan, salah satunya sarapan sehat. Edukasi kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai metode, pemilihan metode dan media yang efektif harus mempertimbangkan karakteristik sasaran.⁽⁷⁾ *Storytelling* adalah salah satu metode edukasi kesehatan dengan tehnik bercerita. *Storytelling* merupakan metode edukasi kreatif yang efektif menumbuhkan ide-ide untuk menanamkan nilai-nilai pada anak tanpa perlu menggurui.⁽⁸⁾

Media edukasi komik merupakan gambar-gambar tidak bergerak yang disusun membentuk jalinan cerita sehingga menarik minat membaca siswa. Gambar dapat berupa gambar lucu, gambar dengan karakter kartun binatang, kartun tumbuhan atau benda mati lainnya. Komik pendidikan serial adalah media pembelajaran yang paling tepat untuk anak usia sekolah dasar.⁽⁹⁾

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan edukasi kesehatan menggunakan media komik dengan metode membaca dan edukasi kesehatan media komik dengan metode *storytelling* untuk menganalisis efektivitas media dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang sarapan sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan tanggal 23-31 Agustus 2023 di Sekolah Dasar Katolik Feondari. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group*. Populasi sebanyak 173 siswa tahun pelajaran 2023.

Sampel penelitian 45 siswa kelas 4, 5, dan 6 diambil dengan tehnik *quota sampling*. Kriteria sampel yaitu siswa yang bersedia mengikuti edukasi kesehatan dan lancar membaca. Sampel dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok intervensi satu 15 responden, kelompok intervensi dua 15 responden dan 15 responden lainnya menjadi kelompok kontrol.

Alasan peneliti menentukan jumlah 15 responden untuk masing-masing kelompok, karena mempertimbangkan keefektifan edukasi kesehatan metode kelompok kecil maksimal 15 orang. Pemilihan responden untuk menentukan responden mana yang masuk kelompok intervensi satu, kelompok intervensi dua dan kelompok kontrol dari 45 responden dilakukan dengan tehnik *simple random sampling*.

Media komik yang digunakan dalam penelitian ini adalah komik literasi seri kesehatan yang diterbitkan oleh pendidikan.id. Komik menginformasikan kepada anak-anak usia 7+ tentang pentingnya sarapan sebelum beraktivitas, apa manfaatnya dan apa risiko jika tidak sarapan.

Gambar 1: cover depan media komik⁽¹⁰⁾



Urutan cerita sebagai berikut: seorang anak laki-laki bernama Dio berlari dari kamarnya siap pergi ke sekolah, Ibu Dio membawa makanan mengajak Dio sarapan namun Dio menolak dengan alasan takut mengantuk, Dio berangkat ke sekolah SD Tunggal tanpa sarapan, saat pelajaran berlangsung Dio menyampaikan kepada guru bahwa perutnya terasa perih, Guru menganjurkan dio untuk beristirahat di UKS, dokter memeriksa Dio dan menyampaikan bahwa Dio terkena sakit maag, dokter menanyakan apakah dio sering tidak sarapan, Dio menjawab bahwa ia tidak pernah sarapan dengan alasan takut mengantuk, dokter menjelaskan kepada Dio pentingnya sarapan yaitu sebagai sumber energi dan meningkatkan kerja otak.

dokter menganjurkan Dio sarapan sebelum melakukan aktivitas, dokter menjelaskan manfaat sarapan, contoh menu yang benar yaitu makanan rendah lemak kaya protein dan berserat tinggi dengan porsi secukupnya, sarapan berlebihan dapat membuat seseorang mengantuk, dokter menganjurkan Dio pergi ke kantin makan dan minum obat dari dokter setelah makan⁽¹⁰⁾.

Responden intervensi satu diberikan edukasi kesehatan menggunakan media komik dengan metode *storytelling* sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan waktu edukasi 20 menit. Siswa berdiri membentuk lingkaran besar mengitari edukator di tengah. Peneliti selaku edukator menceritakan 16 gambar berseri dalam suasana santai diselingi dramatisasi dengan intonasi nada berbeda sambil memotivasi siswa. Siswa laki-laki akan membentuk lingkaran kecil setiap kali edukator menyebut kata Dio dan kembali ke lingkaran besar jika edukator menyebutkan kata Dio berikutnya, Siswa Perempuan akan meletakkan tangan kanan di dada kiri (salam sehat) setiap edukator menyebut kata sarapan. Siswa diminta untuk berkonsentrasi mendengarkan cerita, jika ada siswa yang tidak melakukan gerakan seperti yang disepakati akan diberikan hukuman menyanyi tentang sarapan pagi.

Responden intervensi dua diberikan edukasi kesehatan dengan media komik dengan metode membaca sendiri sebanyak 3 kali dengan waktu edukasi 20 menit.

Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner angket dengan 10 pertanyaan tertutup sesuai konsep sarapan sehat dalam komik (waktu yang baik untuk sarapan, manfaat sarapan, risiko jika tidak sarapan, contoh menu sarapan sehat, porsi dan zat gizi dalam sarapan sehat). Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0.

Pretest dilakukan sebelum edukasi kesehatan tanggal 23 Agustus 2023. Edukasi kelompok intervensi satu dilakukan tanggal 24-26 Agustus 2023.

Edukasi kelompok intervensi dua dilakukan tanggal 28-30 Agustus 2023. *Posttest* dilakukan tanggal 31 Agustus 2023.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan bantuan SPSS dan diuji menggunakan analisis *chi square* dan *manova post hoc tukey* dengan tingkat kemaknaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden diketahui bahwa paling banyak siswa umur 11-12 tahun dan jenis kelamin perempuan (tabel 1). Sebelum edukasi kesehatan diketahui bahwa distribusi karakteristik responden dan nilai mean pengetahuan *pretest* responden antara kelompok intervensi satu (*storytelling*), kelompok intervensi dua (membaca komik) dan kelompok kontrol homogen secara statistik karena *p value* lebih dari 0,05 (tabel 2)

Hasil *multivariat analisis of varians* pada tabel 2 diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan edukasi kesehatan *p-value* 0,000. Peningkatan nilai *mean* pengetahuan kelompok intervensi satu (*storytelling*) sebesar 4,46 poin, peningkatan nilai *mean* pengetahuan kelompok intervensi dua (membaca komik) sebesar 4 poin dan peningkatan nilai *mean* kelompok kontrol 0,14 poin.

Peningkatan pengetahuan siswa pada kelompok intervensi karena adanya edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah kegiatan yang berlandaskan prinsip prinsip belajar, dilakukan dengan cara menyampaikan pesan, menumbuhkan keyakinan sehingga masyarakat tahu, mau dan mampu melakukan suatu anjuran yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan⁽⁷⁾.

Berdasarkan uji *post hoc tukey* yang tertulis pada tabel 3 diketahui bahwa edukasi media komik tentang sarapan dengan metode *storytelling* sama efektifnya dalam meningkatkan pengetahuan siswa jika dibandingkan dengan edukasi media komik dengan metode siswa membaca sendiri, *p value* sebesar 0,44

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden masing-masing kelompok

Karakteristik	Kelompok penelitian			<i>p-value</i>
	<i>Storytelling</i> (n=15)	Membaca komik (n=15)	Kontrol (n=15)	
Umur	n (%)	n (%)	n (%)	
9-10 tahun	6 (40)	6 (40)	7 (47)	0,487
11-12 tahun	9 (60)	9 (60)	8 (53)	
Jenis kelamin	n (%)	n (%)	n (%)	
Laki-laki	7 (47)	7 (47)	8 (53)	0,646
perempuan	8 (53)	8 (53)	7 (47)	

Tabel 2. Nilai mean dan hasil uji manova masing-masing kelompok

Variabel	Kelompok penelitian			p-value
	Storytelling (n=15)	Membaca komik (n=15)	Kontrol (n=15)	
Pengetahuan (<i>pretest</i>)	<i>mean</i> 1,40	<i>mean</i> 1,33	<i>mean</i> 1,46	0,302
Pengetahuan (<i>posttest</i>)	<i>mean</i> 5,86	<i>mean</i> 5,33	<i>mean</i> 1,6	0,000*

Tabel 3. Hasil uji post hoc tukey

Pengetahuan	Hasil pengukuran			p-value
	Rata-rata perbedaan	95% CI		
		lower	upper	
Storytelling Membaca komik	0,46	0,08	0,59	0,441
Storytelling Kontrol	4,32	3,52	5,12	0,001*
Membaca komik Kontrol	3,86	2,59	4,65	0,001*

Edukasi menggunakan media komik dengan metode storytelling, hasilnya tidak lebih baik dari edukasi menggunakan media komik dengan metode siswa membaca sendiri, karena edukasi menggunakan media yang sama yaitu komik. komik memiliki gambar, tulisan yang menarik, dan menghibur dalam setiap frame-nya. Oleh karena itu meskipun komik dibaca sendiri, siswa dapat dengan mudah memahami gambar dan teks komik tentang sarapan sehat ini. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Redyastuti yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi menggunakan media komik terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.⁽¹¹⁾ Penelitian lainnya diketahui bahwa penyuluhan menggunakan media komik dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang keamanan makanan jajanan di sekolah⁽¹²⁾. Pembelajaran menggunakan media komik berpengaruh pada motivasi belajar siswa. Komik dapat membangkitkan minat membaca khususnya siswa yang tidak suka membaca⁽¹³⁾.

Komik tentang pentingnya sarapan sehat yang digunakan dalam penelitian ini juga dapat disampaikan dengan tehnik bercerita (*storytelling*) karena merupakan gambar lucu, berurutan yang mengungkapkan suatu karakter yang memerankan cerita untuk menyampaikan pesan secara cepat. Guru sebagai storyteller harus bersifat produktif artinya dalam bercerita guru harus melibatkan pikiran, kesiapan mental, perkataan yang jelas sehingga dapat dipahami siswa.⁽¹⁴⁾ Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Prabawardani & Agung yang menggunakan media komik dengan metode *storytelling* untuk meningkatkan keterampilan berbicara bahasa indonesia siswa⁽¹⁵⁾. *Storytelling* adalah salah satu model pembelajaran yang dapat meningkatkan apresiasi sastra bagi siswa sekolah dasar. Kegiatan apresiasi dapat mengembangkan pengalaman imajinasi, membawa kesenangan mengembangkan perasaan, memperbaiki sikap, membangkitkan atusiasme, dan interaksi siswa⁽¹⁴⁾.

KESIMPULAN

Karakteristik dan pengetahuan siswa dari ketiga kelompok sebelum intervensi bersifat homogen. Edukasi kesehatan menggunakan media komik dengan cara siswa membaca sendiri dan media komik dengan cara *storytelling* sama efektifnya dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

SARAN

Bagi siswa disarankan untuk sarapan setiap pagi dan orang tua agar selalu menyiapkan sarapan sehat bagi anak-anak. Bagi pihak sekolah dan puskesmas, disarankan agar menggunakan media komik untuk menyampaikan pesan kesehatan sebagai salah satu alternatif media edukasi yang cocok bagi anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mawarni, Elita E. Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah. *War Pengabd.* 2018;11(4):97–107.
2. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktur Jendral Bina Gizi dan KIA; 2014.
3. Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemenkes RI; 2017. 224 p.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riskesdas 2018 [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018
5. Direktorat Sekolah Dasar. Bersinergi Dukung Studi Baseline dan Pemodelan Program Gizi untuk Anak SD dan MI [Internet]. 2022. Available from: <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/public/artikel/detail/bersinergi-dukung-studi-baseline-dan-pemodelan-program-gizi-untuk-anak-sd-dan-mi>
6. Meriska I, Pramudho K, Murwanto B. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *J Kesehat.* 2014;5(1):90–7.
7. Nababan S. Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Bandung: Media Sains Indonesia; 2023.
8. Cunha T., Nababan S, Wida ASW. Efektivitas penggunaan metode storytelling dalam pendidikan kesehatan anak terhadap pencegahan covid-19. *Bali Med J.* 2022;9(3):235–45.
9. Pertiwi GE, Dwija DA, Soewardikoen didit W. Komik Edukasi Jajanan Sehat. *Demandia.* 2016;1(1):83–95.
10. Kipin School Mendukung Gerakan Literasi Nasional dengan 500 Komik Literasi Pendidikan [Internet]. Available from: https://komik.pendidikan.id/baca-komik/sarapan_itu_penting_lho.html
11. Redyastuti E, Wijaningsih W, Jaelani M, Yuniarti. Efektivitas Edukasi Gizi menggunakan Media Komik terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *J Ris Gizi.* 2017;5(2).
12. Hamida K, Zulaekha S, Mutalazimah. Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan Sekolah Siswa Sekolah Dasar. *J Kesehat Masy.* 2012;8(1):72–9.
13. Mahendra ER, Siantoro G, Pramono M, Surabaya UN, Pembelajaran M, Belajar M. Pengembangan Komik Pendidikan Sebagai Media Pembelajaran dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *J Educ Dev.* 2021;9(1):279–84.
14. Ririhena RL. Guru Sebagai Storyteller di Sekolah Dasar. *J Pedagog dan Din Pendidik.* 2020;8(1).
15. Prabawardani, Agung P. Pengaruh Metode Storytelling Berbantuan Komik Terhadap Keterampilan Berbicara Bahasa Ndongesia Siswa Kelas V. *J Edutech Univ Pendidikan Ganesha.* 2018;6:147–58.