

Peran Dongeng Terhadap Sisa Makanan pada Siswa Sekolah Dasar Al - Irsyad Al – Islamiyyah Jember

Irfaul Hasanah ^{1*}, Muhammad Iqbal, S.Gz., M.P.H ², dr. Adhiningsih Yulianti, M.Gizi³,

¹⁾ Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

²⁾ Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

³⁾ Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

* *Korespondensi: Irfaul Hasanah, Irfaulhasanah259@gmail.com*

ABSTRACT

The needs of school-age children, if noted more carefully, children spend a lot of energy while studying and doing activities. Fairy tales are fictitious forms of story that are told or written to entertain and contain values. Previous research has shown that listening to fairy tales has benefits that can increase children's creativity and imaginative power. The general objective of this research is to be able to find out the role of fairy tales on leftovers in Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember elementary school students. This type of research is an experimental Quasi research with a one group pre-test and post-test approach. The subjects in this study were grade II students of Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember Elementary School with a total of 42 respondents. The rest of the data collection is done by estimation using Comstock form while the media used is a fairy books. Data results were analyzed using Wilcoxon test due to undistribution of normal data. The average of the rest of the food occurs despite the decline not all significant. The remaining staple food before the intervention was 33.81% while after an intervention of 23.33% with a difference of 10.48 ($P = 0.14$), the rest of the animal side dishes before the intervention 22.14% after the intervention of 16.55% with the difference of 5.59 ($P = 0.43$), the rest of the vegetable side dishes 49.40 Before the intervention and after the intervention was 30.36% with the difference of 19.04 ($P = 0.09$). The remaining vegetable before the intervention was 58.81% and after an intervention of 24.40% ($P = 0.01$) with a difference of 34.41. There are no significant differences in fairy tales against the rest of staple food, animal side dishes and vegetable side dishes. There are significant differences in fairy tales against leftover vegetable food..

Keywords: *Fairy tale, Food wasted*

I. PENDAHULUAN

Penelitian di Indonesia yang dilakukan terhadap anak didapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%, diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai sedang 44,5% (Judarwanto, 2011). Berdasarkan penelitian pendahuluan prevalensi di sekolah dasar Al – Irsyad Al – Islamiyyah sisa makanan anak yang meliputi makanan pokok sebesar 51%, Lauk hewani sebesar 49%, lauk nabati sebesar 55%, dan sayur sebesar 57%. Sekolah dasar Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember telah menyediakan makan siang untuk siswa siswinya sehingga orang tua tidak perlu khawatir kepada anak yang mungkin kelaparan saat siang hari.

Menurut Permono (2013) menyatakan bahwa anak merupakan periode usia yang masih dalam pembentukan karakter, dimana perlu adanya upaya bimbingan dari orang tua atau kerabat dekat untuk peningkatan tumbuh kembangnya. Peningkatan konsumsi makan seseorang dapat dilakukan melalui edukasi tentang gizi yang melibatkan dukungan keluarga atau kerabat dekat guna meningkatkan motivasi dalam merubah sikap dan pengetahuan (Bestari dan Pramono, 2014).

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa dengan mendengarkan dongeng, memiliki manfaat dapat meningkatkan kreativitas anak dan daya imajinatifnya. Anak diajak untuk turut membayangkan tokoh-tokoh dalam dongeng saat mendengarkan ceritanya (Fauziddin, 2014).

Sisa makanan seorang anak perlu diperhatikan karena makanan yang dikonsumsi anak secara langsung berpengaruh terhadap kecukupan zat gizi. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lokasi tersebut, masih terdapat banyak siswa yang menyisakan makanan. Selain itu, siswa juga senang apabila guru bercerita saat jam pelajaran sembari menjelaskan mata pelajaran tertentu. Menurut Parfitt (2014) dongeng secara langsung dapat memberikan pendidikan dan pengetahuan serta memahami kondisi emosi dan perilaku anak. Oleh sebab itu, hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai sisa makanan pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan membacakan dongeng menggunakan media buku kepada siswa serta kemudian di lihat hasil sisa makanannya sehingga peneliti dapat mengetahui perbedaan sisa makanan setelah pemberian tersebut.

II. METODOLOGI

Jenis Penelitian ini yaitu Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas II berjumlah 75 responden dengan subyek berjumlah 42 responden. Peneliti juga mulai membuat rancangan dongeng yang kemudian divalidasi. Validasi dilakukan menggunakan skala likert. Analisis dan pengolahan data menggunakan uji Paired t-test jika berdistribusi normal dan uji Wilcoxon Sign Test apabila tidak berdistribusi normal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di yayasan Al – Irsyad Al – Islamiyyah Jember. Sebuah sekolah yang terletak di Jl. Karimata Gg. Barokah No. 53, Gumuk Kerang, Sumbersari, kabupaten Jember, Jawa Timur 68121. Al – irsyad Al – Islamiyyah Jember. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang sudah memiliki akreditasi A dengan menampung sebanyak 442 siswa. Rata-rata guru yang mengajar sekolah tersebut lulusan S1. Sekolah ini selalu memberikan wajib makan siang kepada seluruh siswa.

Validasi Media

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dalam bentuk kuantitatif sebagai data primer dan data kualitatif berupa kritik dan saran dari validasi ahli media dan ahli materi. Validasi berupa buku dongeng untuk siswa kelas II sekolah dasar.

Berdasarkan hasil angket validasi terdapat saran yang sama dari ahli materi dan ahli media yaitu bahasa yang digunakan disesuaikan dengan EYD agar mudah dipahami oleh anak – anak atau siswa.

Hasil angket dari validasi ahli materi antara lain :

- a. Permudah bahasa menjadi kalimat yang sesuai EYD.
- b. Halaman terakhir “Tahukah kalian” diawali dengan pentingnya makan tidak langsung menjelaskan sisa makanan.

Hasil angket dari validasi ahli media antara lain :

- a. Judul Diganti “Chanu Dalam Tubuh Vhi”.
- b. Perhatikan SPOK dan pilih kata yang mudah dibaca



Gambar 3.1 Diagram Presentasi Kelayakan Materi dan Media Buku Dongeng

Hasil dari validasi ahli materi sebesar 88% kategori kelayakan sangat layak dan hasil validasi ahli media sebesar 68% kategori kelayakan layak. Berdasarkan hasil skala likert menunjukkan bahwa media buku dongeng layak untuk diimplementasikan kepada responden. Menurut Suharsimi (2007) media dikatakan layak apabila sudah mencapai presentase 61-80% dan dikategorikan sangat layak jika presentasi 80-100%.

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 42 responden yang termasuk dalam analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan data frekuensi dan persentase dari data demografi anak yaitu usia dan jenis kelamin. Berikut jumlah responden menurut usia dan jenis kelamin.

Tabel 3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	
		N	%
Umur	7 tahun	10	24%
	8 tahun	30	71%
	9 tahun	2	5%
	Total	42	100%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	32	76%
	Perempuan	10	24%
	Total	42	100%

Sumber: Data Primer (2019)

Rerata siswa berusia 8 tahun sebanyak 30 siswa dengan presentase 71%. Dominan siswa berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 32 siswa. Pada usia 8 tahun anak sudah dapat memahami dongeng dengan baik sehingga anak dapat mengerti maksud pesan dari sebuah dongeng. Menurut Contento (2011), usia pada siswa sekolah dasar (7-12 tahun) merupakan waktu pengembangan utama dan penguasaan keterampilan kognitif, fisik, dan sosial. Anak-anak pada usia 7-12 tahun sangat ingin memahami orang dan dunia di sekitar mereka. Pada masa ini anak – anak juga memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga banyak kebutuhan gizi tidak dapat terpenuhi secara optimal. Pada penelitian ini dominan siswa berjenis kelamin laki-laki, menurut Powell et al. (2011) menyatakan bahwa anak laki-laki lebih banyak mengalami masalah kesulitan makan dari pada perempuan. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan karena anak laki-laki lebih

emosional daripada anak perempuan (Mascola et al, 2010). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ostberg dan Hagelin (2010) mengatakan bahwa anak perempuan lebih banyak mengalami masalah kesulitan makan dibanding anak laki-laki.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan sisa makanan sebelum dan sesudah pemberian dongeng. Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Test dengan (Sig.<0,05). Berikut Perbandingan sisa makanan siswa sebelum dan sesudah implementasi dongeng.

Tabel 3.2 Perbandingan Sisa Makanan

Jenis Makanan	Rerata±S D Sebelum	Rerata± SD Sesudah	Selisih	P
Makanan Pokok	33,81± 39,05	23,33± 33,50	10,4 8	0,1 4
Lauk Hewani	22,14±32 ,89	16,55± 32,55	5,59	0,4 3
Lauk Nabati	49,40±47 ,73	30,36± 43,13	19,0 4	0,0 9
Sayur	58,81± 7,47	24,40± 39,07	34,4 1	0,0 1*

Sumber: Data Primer (2019)

Keterangan:

Wilcoxon :(*) bermakna secara statistik (Sig.<0,05)

Data hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan rata-rata sisa makanan setelah intervensi tidak ada beda secara signifikan. Namun, hanya sayur yang memiliki beda secara signifikan dengan ($p>0,05$) yaitu $p = 0,14$ serta selisih 10,48. Perbedaan rata-rata makanan pokok sebelum intervensi yaitu 33,81% setelah intervensi sebesar 23,33% dan tidak ada beda secara signifikan. Makanan pokok merupakan makanan utama yang mengandung banyak karbohidrat yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada anak-anak (Muzzammil, 2015). Penurunan sisa makanan pokok ini dapat didasarkan pada media yang digunakan, pada gambar halaman 2 dan terakhir yang menunjukkan bahwa makanan harus habis dimakan oleh tokoh utama. Menurut Putri dan Neni (2017) mengungkapkan pengaruh dari pendidikan kesehatan dalam suatu media buku cerita sangat berpotensi dalam membentuk pengetahuan anak. Namun, dalam penelitian ini peneliti tidak melihat faktor lain yang menyebabkan sisa makanan pada anak. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Fadhilah dkk (2018) yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berhubungan dengan perilaku pola makan pada anak sehingga tidak hanya dari faktor pengetahuan namun juga faktor selera makan dan nafsu makan anak.

Lauk hewani memiliki rata-rata sebelum 22,14% setelah intervensi sebesar 16,55% dan tidak ada beda secara signifikan dengan ($p>0,05$) yaitu $p = 0,43$ serta selisih 5,59. Lauk hewani cenderung disukai oleh anak-anak karena memiliki rasa dan tekstur yang lebih menarik selera makan anak dibandingkan dengan lauk yang

lain (Mulyani dkk, 2014). Pada media yang digunakan sebagai sarana dongeng ini terdapat kata dimana tokoh dokter memberi nasihat agar tidak malas makan dan selalu makan makanan sehat seperti sayur, buah, ikan dan lain-lain. Media ini dapat menjadi salah satu alasan penurunan sisa lauk hewani pada anak. Namun, tidak mencerminkan sebuah perubahan perilaku karena hanya dilakukan sekali. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Purnamasari dkk (2017) dilakukan selama dua minggu yang menyatakan bahwa apabila ingin membuat perubahan perilaku maka intervensi tidak hanya dilakukan sekali namun beberapa kali.

Lauk nabati memiliki perbedaan rata-rata sebelum 49,40% setelah sebesar 30,36% dan tidak ada beda secara signifikan dengan ($p > 0,05$) yaitu $p = 0,09$ serta selisih 19,04. Penurunan lauk nabati ini dapat didasari karena dalam penyampaian saat mendongeng peneliti menyebutkan bahwa tahu tempe penting untuk tubuh. Pada halaman 2 dan terakhir terdapat juga gambar tahu lengkap dengan nasi, sosis dan daging yang harus dihabiskan sang tokoh dan terdapat kata himbauan agar tidak malas makan. Peneliti juga menyebutkan bahwa tahu tempe memiliki kandungan protein tinggi yang dapat mempengaruhi perkembangan anak (Rismiyanti, 2008). Menurut Dany (2013) menyatakan bahwa penyampaian dongeng dapat menjadi salah satu faktor peningkatan nafsu makan anak karena anak diajak untuk ikut membayangkan karakter – karakter yang ada dalam dongeng.

Perbedaan pada sayur rata-rata sebelum 58,81% setelah intervensi sebesar 24,40% dan mengalami perbedaan secara signifikan dengan ($p < 0,05$) yaitu $p = 0,01$ serta selisih 34,41. Penurunan ini dikarenakan pada gambar media hal 11-13 menunjukkan bahwa para kuman memakan sayur. Pada saat mendongeng selain menyampaikan bahwa sayur itu penting bagi tubuh. Dengan demikian bahwa media ini dapat menarik perhatian dan membuat anak menjadi ingin tahu apa pesan dari dongeng tersebut. Menurut Sanchez dkk., (2009) bahwa dongeng dapat menghubungkan rangsangan melalui penggambaran karakter seperti kebiasaan yang dilakukan sang tokoh dalam dongeng, dapat menjadi wahana untuk mengasah imajinasi, membuka pemahaman dan belajar pada pengalaman sang tokoh dalam dongeng tersebut.

Teknik bercerita dalam penelitian ini menggunakan media berupa buku dongeng. Dalam bercerita anak-anak memiliki kendala dalam melihat karakter dalam buku karena bentuk buku yang kurang besar sehingga peneliti harus berkeliling agar anak-anak dapat melihatnya. Terdapat pula anak-anak yang secara tiba-tiba duduk di bawah bergerombol agar dapat melihat karakter di dalam media. Pada saat mendongeng berlangsung anak-anak mendengarkan dongeng dengan baik. Setelah mendongeng peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan bagi anak-anak untuk melihat seberapa fokus dan faham dari isi cerita dalam dongeng. Dongeng merupakan salah satu metode yang sesuai dengan anak sekolah dasar, dimana di masa-masa itulah imajinasi anak masih segar dan dapat dikembangkan, selain itu, dongeng diketahui sebagai aktifitas rileks memang memiliki potensi konstruktif untuk mendukung tumbuh kembang anak (Ipriansyah, 2011). Menurut Azkiya dan Iswinarti (2016), dongeng juga dapat digunakan sebagai sarana penyampaian ilmu atau pengetahuan menarik untuk para siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Asy'ariyah dkk., (2015) bahwa dongeng dapat mempengaruhi anak-anak dalam meningkatkan nafsu makan..

Banyak faktor yang mempengaruhi sisa makanan pada anak, faktor internal yaitu keadaan psikis, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan, sedangkan faktor eksternal yaitu cita rasa, tekstur, aroma, penampilan dan variasi makanan (Aula, 2011). Dominan setiap anak-anak memang memiliki ketertarikan pada makanan tertentu. Menurut Mulyani dkk (2014) mengatakan bahwa anak cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya membentuk kebiasaan pola makan anak sampai dewasa.

Kelemahan dari penelitian ini yaitu dominan data tersebut memberikan hasil yang tidak signifikan, salah satu penyebab hal tersebut dapat disebabkan karena teknik bercerita yang dilakukan hanya sekali. Kurangnya teknik bercerita ini dapat mengakibatkan anak menjadi cepat melupakan isi cerita tersebut. Pengamatan sisa makanan dilakukan estimasi menggunakan form comstok. Pengamatan ini hanya dilakukan satu kali sehingga tidak dapat menggambarkan suatu perubahan dari perilaku responden. Perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, antara lain susunan syaraf pusat, persepsi, motivasi dan emosi (Azwar, 2010). Pengamatan yang ditujukan untuk melihat perubahan perilaku sebaiknya dilakukan lebih dari satu kali dan dapat juga berkali-kali (Irwan, 2017).

Banyak faktor yang mempengaruhi sisa makanan anak. Bukan hanya pada tingkat pemahaman tentang pentingnya suatu makanan untuk kesehatan. Namun, juga karena nafsu makan atau selera makan anak.

Menurut Minantyo (2011) menjelaskan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi sisa makanan yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan sisa makanan pokok setelah pemberian dongeng. Rerata sebelum intervensi 33,81% dan sisa makanan pokok setelah intervensi sebanyak 23,33% dengan $p = 0,14$.
2. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan sisa makanan lauk hewani setelah pemberian dongeng. Rerata lauk hewani sebelum intervensi 22,14% dan sisa lauk hewani setelah intervensi sebanyak 16,55% dengan $p = 0,43$.
3. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan sisa makanan lauk nabati setelah pemberian dongeng. Rerata lauk nabati 49,40% sebelum intervensi dan sisa lauk nabati setelah intervensi ialah 30,36% dengan $p = 0,09$.
4. Terdapat perbedaan secara signifikan sisa makanan sayur setelah pemberia dongeng.
5. Reratasayursebelum intervensi memiliki rata-rata sebesar 58,81% dan setelah intervensi sebesar 24,40% dengan $p = 0,01$

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pengembangan mengenai kelayakan dan efektifitas buku dongeng tersebut.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran sisa makanan menggunakan metode penimbangan agar hasil dari sisa makanan lebih efektif serta dilakukan pengamatan lebih dari sekali
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi sisa makanan anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya teknik bercerita dapat dilakukan beberapa kali guna menggambarkan suatu perubahan dari perilaku responden.

REFERENSI

- Judarwanto W. 2011. Mengatasi kesulitan Makan pada Anak. Jakarta: Puspa Swara.
- Bestari. G. S. dan AdriyanP. 2014. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan SayurAnak Di Paud Cemara, Semarang. *Journal of Nutrition College*. 3 (4) : 918-924.
- Fauziddin, M. 2014. Pembelajaran PAUD bermain, cerita, dan bernyanyi secara islami. Bandung: Rosda.
- Permono.H. 2013. Peran Orang tua Dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Untuk Membangun Karakter Anak Usia Dini. Bandung: Prosiding Seminar Nasional Parenting: 1-10.
- Parfitt, E.L. 2014. Storytelling as a trigger for sharing conversations. Sidoarjo: Umsida Press.
- Suharsimi. 2007. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muzzammil Fajr. 2015. Gambaran Asupan Karbohidrat dan Status Gizi Anak. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Contento, Isobel R. 2011. Nutrition Education. America. Jones and Barlett Publisher.

- Putri, R. M. dan Neni Maemunah. 2017. *The Role of Education in Improving the Knowledge of Children about the Importance of Vegetables*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mulyani E.Y., Intan S.M., Putri H., Nanda A.R. 2014. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi. *Jurnal Abdimas*. 1(1): 1-11.
- Fadilah O. 2013. *Gambaran Sisa Makanan, Kontribusi Zat Gizi Dan Biaya Makan Pasien Rawat Inap Di RSUD Salatiga*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnamasari Rizka. 2017. *Tingkat Penerimaan Media Pendidikan Gizi (Buku Cerita Bergambar) dan Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak*. Skripsi. Institut pertanian Bogor.
- Rismiyanti, C. 2008. *Konsumsi Protein untuk Peningkatan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sanchez, T., Zam, G., Lambert, J. 2009. Story-telling as an effective strategy in teaching character education in middle grade social studies. *Journal for the liberal arts and sciences*. 4(1): 1-9.
- Ipriansyah. 2011. Peran Dongeng bagi Perkembangan dan Pembentukan Kepribadian Anak. *Jurnal Pendidikan Islam*. 16(01): 1-5
- Danny D.E. 2013. Pembentukan Karakter Anak Melalui Kegiatan Mendongeng. *Jurnal Undip*. 17 (1): 1-17
- Azkiya N. R dan Iswinarti. 2016. Pengaruh Mendengarkan Dongeng terhadap Kemampuan Bahasa Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 04(02): 1-15
- Aula Lisa E. 2011. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Sisa Makanan pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Haji Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Asy'ariyah Nor Z., Yuni Sufyanti A., Ilya Krisnana. 2015. Storytelling Sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur. *Jurnal Pediomaternal*. 3 (1): 1-20
- Azwar. 2010. *Perilaku Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Irwan. 2017. *Etika Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Minantyo, H. 2011. *Dasar–Dasar Pengolahan Makanan*. Jakarta: Graha Ilmu-ISBN: 978-979-756-762.