EFEKTIFITAS METODE *GARDENING CLASS* SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI BAGI ANAK USIA DINI PADA PAUD DI KOTA KUPANG

Indriati Andolita Tedju Hinga*
*Prodi Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Nusa Cendana
Email: indriati.teddjuhinga@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Anak merupakan kelompok yang rentan risiko kurang gizi karena sebagian besar nutrisi digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Pola konsumsi pangan yang tidak seimbang merupakan faktor utama persoalan gizi. NTT merupakan propinsi dengan angka prevalensi gizi kurang dan stunting tertinggi di Indonesia. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi dapat dilakukan sejak dini melalui pendidikan gizi berbasis media, salah satunya dengan metode *Gardening class* (kelas berkebun). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *Gardening class* terhadap peningkatan pengetahuan dan minat anak mengkonsumsi sayur dan buah pada PAUD Fajar Kasih dan PAUD Cinta Bangsa di Kota Kupang. Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan rancangan penelitian *one-group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu 38 orang responden. Data dianalisis menggunakan uji *T-test* berpasangan *(paired-sample T-test)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Gardening class* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan minat anak mengkonsumsi sayur dan buah dengan nilai signifikansi (ρ)0,00<(α)0,05. Metode *Gardening class* sangat direkomendasikan sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif dalam pendidikan gizi pada anak.

Kata Kunci: Kelas Berkebun, Media Pendidikan Gizi, Anak

ABSTRACT

Children are a group that is vulnerable to the risk of malnutrition because most nutrients are used for growth and physical development. Unbalanced food consumption patterns are a major factor in nutrition problems. NTT is the province with the highest prevalence of malnutrition and stunting in Indonesia. Increased knowledge and awareness about nutrition can be done early through media-based nutrition education, one of which is the gardening class method. This study aims to determine the effectiveness of the gardening classes method to increase the knowledge and interest of children consuming vegetables and fruit at Fajar Kasih Preschool and Cinta Bangsa Preschool in Kupang City. The method used was pre-experiment with one-group pretest posttest research design. The sampling technique used was total sampling, namely 38 respondents. The data obtained were analyzed using paired-sample T-test. The results of this study indicate that the gardening classes method is effective in increasing the knowledge and interest of children consuming vegetables and fruits with a significance value (ρ)0.00<(α)0.05. Gardening class methods are highly recommended as one of the effective learning media in nutrition education for children.

***Keywords**: Gardening Class, Nutrition Education Media, Children*

PENDAHULUAN

Pola konsumsi pangan yang tidak seimbang merupakan faktor utama persoalan gizi di Indonesia. Anak merupakan kelompok yang rentan risiko kurang gizi karena sebagian besar nutrisi digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya yang berlangsung sangat cepat. Kekurangan gizi pada anak menyebabkan pertumbuhan diperiode emas tersebut terhambat baik fisik maupun otak serta rendahnya daya tahan tubuh sehingga mudah menderita berbagai penyakit infeksi karena sistem kekebalan tubuh belum berkembang dengan baik. Penyakit infeksi kronis maupun infeksi akut yang berulang seperti ISPA (Infeksi Saluran Penapasan Akut) dan diare yang

umumnya sering diderita anak berakibat timbalbalik dengan masalah gizi yang terjadi.

Masalah gizi dan nutrisi di Indonesia sudah termasuk dalam kategori cukup berat, sebab dari 117 negara yang mangalami masalah gizi di dunia, Indonesia merupakan salah satu dari 17 negara yang mempunyai 3 (tiga) masalah gizi yang terjadi diwaktu yang bersamaan, yakni stunting (balita pendek) mencapai 37,2%, wasting (kurus, berat badan tak sesuai tinggi) 12,1% dan obesitas atau kelebihan berat badan 11,9%. Persoalan gizi balita di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) sudah termaksut tahapan kronis, sebab NTT selalu menempati urutan pertama dalam 10 besar provinsi dengan prevalensi gizi kurang tertinggi berdasarkan Riskesda Tahun 2007, 2010 dan 2013. Provinsi NTT merupakan provinsi dengan prevalensi gizi kurang dan stunting mencapai >50% tertinggi setiap tahunnya[(1)], oleh karenanya masalah gizi menjadi prioritas untuk diselesaikan guna mendukung tercapainya *Millennium Development Goals* (MDGs) 2015.

Permasalahan gizi di Indonesia salah satunya karena pola konsumsi pangan harian yang masih belum sesuai dengan standar kecukupan gizi yang ditetapkan. Kebiasaan kurang konsumsi sayur dan buah semakin hari makin memprihatinkan. Perilaku kurang konsumsi sayuran dan buah bukan saja terjadi pada anak tetapi pada semua golongan umur. Hasil Riskesdas 2013 menunjukan bahwa 93,5% masyarakat diberbagai provinsi masih kurang mengonsumsi sayur dan buah[(1)]. Rata-rata konsumsi sayur hanya 40,35kg/kapita/tahun, sedangkan buah hanya 34,55 kg/kapita/tahun[(2)], sedangkan konsumsi ideal sayur menurut *Food and Agriculture Organization* (FOA) adalah 91,25 kg/kapita/tahun dan buah 73 kg/ kapita/tahun[(3)].

Secara fisiologis kekurangan gizi yang terjadi pada anak dikarenakan tingginya kebutuhan gizi pada usia tersebut. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal sangat tergantung dari beberapa hal, diantaranya adalah pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas sesuai dengan kebutuhan. Pada masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, sebab selain faktor ketersedian pangan adapula faktor anak yakni seringkali orang tua menghadapi masa dimana anak sulit makan[(4)]. Hal tersebut jika berlangsung terus-menerus, maka asupan gizi harian untuk pertumbuhan yang optimal tidak terpenuhi.

Gejala kesulitan makan yang terjadi pada anak umumnya berupa; (1) Anak mengalami kesulitan mengunyah, menghisap, menelan makanan atau hanya bisa memakan makanan lunak atau cair, (2) Anak memuntahkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk didalam mulut, (3) Anak makan berlama-lama dan memainkan makanan yang dimakan, (4) Anak sama sekali tidak mau memasukan makanan ke dalam mulut atau menutup rapat mulutnya, (5) Anak memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan saat diberikan, (6) Anak tidak menyukai banyak variasi makanan yang diberikan[(5)]. Umumnya anak dengan kesulitan makan hanya makan dengan porsi yang sedikit, bahkan adapula yang mempunyai kebiasaan makan yang aneh atau ganjil yakni hanya mau makan jenis makanan tertentu saja yang umumnya kurang atau tidak mengandung gizi yang memadai.

Anak umumnya tidak menyukai sayuran, karena perkembangan gerakan koordinasi motorik mulut anak yang masih belum sempurna. Faktor fisiologis tersebut menyebabkan ketidakmampuan anak dalam mengunyah dan menelan masih terbatas terutama diusia < 3 tahun. Sebagian besar kasus anak yang kurang konsumsi sayuran umumnya karena tidak menyukai rasa, tampilan/bentuk dan pengolahan sayuran yang kurang diminati anak. Konsumsi buah pada anak juga masih rendah karena umum tidak selalu tersedia setiap harinya. Hal ini sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak sebab sayuran dan buah merupakan sumber gizi, karena mengandung berbagai vitamin dan mineral yang sangat diperlukan tubuh[(4)]. Berdasarkan hal tersebut, maka perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak dini pada anak melalui sarana pendidikan mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

PAUD merupakan wadah pendidikan yang idealnya dapat mengembangkan aspek fisik dan non fisik termasuk mental, emosional dan sosial serta kesehatan anak secara efektif[6]. Pendidikan kesehatan khususnya edukasi gizi pada anak merupakan upaya pembinaan melalui pemberian rangsangan pengetahuan tentang gizi guna tumbuh kembang anak yang optimal. Metode *Gardening class* (kelas berkebun) merupakan salah satu media edukasi gizi dalam upaya mengenalkan anak pada berbagai jenis makanan yang sehat dan bergizi sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode *gardening class* terhadap peningkatan pengetahuan dan minat anak mengkonsumsi sayur dan buah dengan sasaran anak usia dini pada PAUD di Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen (*pre experimental design*) dengan rancangan *one group pretest posttest*. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau perlakuan [7]. Penelitian ini dilaksanakan di 2 (dua) PAUD yang ada di Kota Kupang yaitu Fajar Kasih di Kelurahan Oepura Kecamatan Maulafa dan PAUD Cinta Bangsa Kelurahan Manulai II Kecamatan Alak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu 38 orang responden yaitu anak-anak peserta PAUD yang berumur 2-5 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara menggunakan kuesioner dan lembar observasi terhadap anak perseta PAUD (38 orang), guru PAUD (4 orang) dan orang tua/wali anak (38 orang). Data selanjutnya dianalisis menggunakan uji T-test berpasangan *(paired-sample T-test)*, untuk melihat efektifitas penerapan metode *Gardening class* terhadap pengetahuan dan minat anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) *Pretest*, yaitu tahap pertama berupa wawancara untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan observasi untuk mengetahui minat konsumsi buah dan sayuran setiap anak dengan memberikan sampel makanan berupa olahan sayuran dan buah sebelum dilakukan intervensi/program, (2) Pelaksanaan intervensi berupa program *Gardening class* pada murid PAUD, (3) *Posttest*, yaitu tahap terakhir berupa wawancara untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan observasi untuk mengetahui minat konsumsi buah dan sayuran setiap anak dengan memberikan sampel makanan berupa olahan sayuran dan buah setelah mendapat perlakuan/ program *Gardening class*.

Pelaksanan eksperimen atau program *Gardening class* terdiri dari kegiatan indoor dan outdoor yaitu; (1) Penyuluhan gizi dengan media pemutaran video kartun gizi, mewarnai buku bergambar dengan tema berbagai jenis sayuran dan buah, simulasi menu seimbang, demo pengolahan makanan berbasis buah dan sayuran lokal, (2) *Happy gardening* dengan pendekatan partisipatif, demo dan praktek mulai dari persiapan media tanam, pembibitan, penanaman, perawatan dan pemanenan sayuran serta pengolahan sayuran dan buah lokal bersama guru PAUD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan metode Gardening class atau kelas berkebun dalam penelitian ini adalah kegiatan bertanam yang dilakukan disekolah dengan melibatkan seluruh murid PAUD dan guru dalam memanfaatkan lahan/halaman sekolah sebagai media pembelajaran yang langsung bersentuhan dengan alam/ lingkungan sekitar. Penelitian ini dilakukan di 2 (dua) PAUD di Kota Kupang dengan sasaran 38 orang responden murid PAUD yang terdiri dari 20 (53%) murid PAUD Fajar Kasih dan 18 (47%) murid PAUD Cinta Bangsa.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu murid perempuan lebih banyak yaitu 21 orang (55%) daripada murid laki-laki 17 orang (45%). Rentang

umur responden dalam penelitian ini yakni 2-5 tahun yang terdiri dari usia 2 tahun yang paling sedikit yaitu hanya berjumlah 2 orang (5%), usia 3 tahun berjumlah 13 orang (34%) dan yang terbanyak adalah usia 4 tahun mencapai 20 orang (53%) dan usia 5 tahun berjumlah 3 orang (8%).

Tahap awal penelitian dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan minat murid PAUD Fajar Kasih dan PAUD Cinta Bangsa terhadap konsumsi sayuran dan buah sebelum diberi perlakuan/program berupa metode *Gardening class*. Hasil *pretest* yang diperoleh menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori kurang yaitu mencapai 82%, selanjutnya kategori cukup hanya 13%, dan yang paling rendah terdapat pada kategori baik yaitu hanya 5% (Tabel.1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Minat Responden Terhadap Konsumsi Buah dan Sayuran Sebelum Diberikan Intervensi Menggunakan Program *Gardening class*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	31	82
2	Cukup	5	13
3	Baik	2	5
	Total	38	100

Tahap selanjutnya setelah penerapan program *Gardening class* dilakukan *prostest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan minat murid PAUD Fajar Kasih dan PAUD Cinta Bangsa terhadap konsumsi sayuran dan buah setelah diberi perlakuan/program berupa metode *Gardening class*. Hasil *posttest* yang diperoleh menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori cukup yaitu 47% dan selanjutnya kategori baik yaitu 32%, sedangkan responden terendah terdapat pada kategori kurang yaitu 21% (Tabel.2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Minat Responden Terhadap Konsumsi Buah dan Sayuran Sesudah Diberikan Intervensi Menggunakan Program *Gardening class*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	8	21
2	Cukup	18	47
3	Baik	12	32
	Total	38	100

Efektivitas penerapan metode *Gardening class* sebagai Media Edukasi Gizi pada murid PAUD Fajar Kasih dan PAUD Cinta Bangsa terhadap tingkat pengetahuan dan minat konsumsi sayuran dan buah dinilai berdasarkan hasil jawaban pada kuesioner dan lembar observasi sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji T-test dependen.

Tabel 3. Distribusi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Program/ Metode *Gardening class* Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Anak

Pengetahuan	Kelompok Eksperimen/Program *Gardening class*			*Sig. (2-tailed)*
	Mean	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	
Pretest	55,73	10	30	0.00
Posttest	75,83	50	90	
Selisih Nilai	20,10	40	60	

Perubahan nilai pada murid PAUD yang diberikan perlakuan dengan program *Gardening class* terlihat dari nilai rata-rata (mean) nilai *pretest* yaitu 55,73 yang meningkat menjadi 75,83 setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil uji t *Paired-Sample T-test*, perubahan tersebut juga bermakna secara statistik dengan nilai signifikansi ρ=0,00 atau lebih kecil (<) nilai α= 0,05 (Tabel.3). Berdasarkan hasil uji statistik tersebut dapat dilihat bahwa terjadi perubahan pengetahuan dan minat murid PAUD terhadap konsumsi sayuran dan buah setelah diberikan program atau penerapan metode *Gardening class* sebagai Media Edukasi Gizi, sehingga dapat disimpulkan bahwa program atau metode *Gardening class* efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan minat anak mengkonsumsi sayuran dan buah sejak dini.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan wadah edukasi gizi untuk mengenalkan sejak dini pada anak tentang keanekaragaman dan manfaat sayur dan buah bagi kesehatan serta menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan sejak dini. Program *Gardening class* merupakan salah satu wadah untuk mengenalkan anak tentang lingkungan hidup disekitarnya, menumbuhkan rasa peduli dan cinta anak terhadap lingkungan, serta melatih anak untuk menghargai tanaman dan belajar tentang sebuah proses kehidupan serta melatih motorik dan mengembangkan otot kecil anak melalui gerakan-gerakan yang dilakukan saat berkebun[(7)].

Peningkatan pengetahuan dan minat anak dalam mengkonsumsi buah dan sayuran sejak dini merupakan upaya preventif yang dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi permasalahan gizi masyarakat. Perilaku kurang konsumsi sayuran dan buah bukan saja terjadi pada anak tetapi pada semua golongan umur. Hasil Riskesdas 2013 menunjukan bahwa 93,5% masyarakat diberbagai provinsi masih kurang mengonsumsi sayur dan buah[(1)]. Rata-rata konsumsi sayur hanya 40,35kg/kapita/tahun, sedangkan buah hanya 34,55 kg/kapita/tahun[(2)], sedangkan konsumsi ideal sayur menurut *Food and Agriculture Organization* (FOA) adalah 91,25 kg/kapita/tahun dan buah 73 kg/ kapita/tahun[.]. Konsumsi sayur dan buah harian yang dianjurkan FAO adalah 300-400 gram/orang/hari, sehingga balita dan anak usia sekolah adalah 250 gram sayur dan 150 gram buah yang setara dengan 2½ porsi atau 2½ mangkuk sayur setelah dimasak dan ditiriskan, sedangkan buah setara dengan 3 pisang ambon dan 2 apel ukuran sedang dalam sehari[(3)].

Pola konsumsi pangan yang tidak seimbang merupakan faktor utama persoalan gizi di Indonesia. Berdasarkan fakta tersebut, maka edukasi gizi berbasis media pembelajaran sangat efektif untuk mengubah pola konsumsi masyarakat sedini mungkin. Salah satu media edukasi gizi yang efektif adalah program atau metode *Gardening class* yang perlu diterapkan sejak dini disekolah. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuntariningsi Apri (2018), yang menyatakan bahwa kurangnya gizi pada anak terutama anak pada masa pertumbuhan tidak terlepas dari kebiasaan anak mengkonsumsi makanannya serta kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi terutama perhatian terhadap apa yang dikonsumsi disekolah, sehingga kebun

sekolah adalah salah satu program yang dapat memberikan pengetahuan dasar tentang gizi kepada anak[9].

Penelitian yang mendukung lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dampang D.P dkk (2018), yang membuktikan bahwa program *School Based Intervention* yang berupa *School gardening, Cooking class* dan pemberian buah dan sayur dalam bentuk olahan disekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur para siswa[10].

Berdasarkan data hasil penelitian dan penelitian pendukung lainnya, maka program atau metode *Gardening class* sangat efektif untuk digunakan sebagai salah satu Media Edukasi Gizi untuk mengenalkan sejak dini pada anak tentang keanekaragaman dan manfaat sayuran dan buah bagi kesehatan serta menumbuhkan minat anak mengkonsumsi sayuran sejak dini guna menunjang tumbuh kembang anak yang optimal, sebab efek psikologis dari berkebun membuat anak senang mengonsumsi apa yang telah ditanamnya sendiri serta meningkatkan kreatifitas dan motorik anak melalui metode belajar yang menyenangkan.

SIMPULAN

Program atau metode *Gardening class* sangat direkomendasikan sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif dalam pendidikan gizi pada anak, sebagai salah satu program yang dapat memberikan pengetahuan dasar dan kesadaran tentang gizi kepada anak serta menumbuhkan minat anak mengkomsumsi sayuran dan buah sejak dini. Berdasarkan hal tersebut maka program *Gardening* efektif diterapkan disekolah serta ditingkat keluarga atau rumah tangga dalam mewujudkan keluarga dan sekolah yang mandiri dan sadar gizi sebagai program edukasi gizi guna pencegahan dan penanggulangan masalah gizi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2014. Riset Kesehatan Dasar 2013. <www.riskesda.litbang. depkes. go.id>.
2. Global Nutrition Report. 2014. Global Nutrition Report 2014 <www. global nutrition report.org>.
3. Food and Agriculture Organization (FAO). 2007. World Watch List for Domestic Animal Diversity 3rd Ed. <www.fao.org>.
4. Tedju Hinga I.A., Aipipidey D**.,** 2017**.** Implementasi Kebun Edukasi Bagi PAUD di Kota Kupang Dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Gizi Sejak Dini. Jurnal Pengabdian Masyarakat Undana. Volume. VIII No.2. hal. 8-15.
5. Judarwanto W., 2009. Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak. Puspas Swara. Jakarta.
6. Kemendikbud RI., 2016. Petunjuk Teknis penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD 2015. Direktorat PPAU. Jakarta.
7. Notoatmodjo, S., 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
8. Hexxa Academi. 2014. Gardening Class. <www.hexxa-academy.com>.
9. Kuntariningsi A., 2018. Analisis Dampak Program Kebun Sekolah Untuk Mengatasi Kekurangan Gizi Anak. Jurnal Kesehatan Komunitas. Volume 04 No. 01 hal.26-32.
10. Dampang D.P., Kustiyah L., Dwiriani M.C., 2018. School Based Intervention Sebagai Upaya Perbaikan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Volume 14 No. 03 hal. 260-267.