

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MODUL KESEHATAN TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS)
SEKOLAH DASAR**

***THE EFFECTIVENESS OF HEALTH MODUL TO INCREASE KNOWLEDGE
OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AT ELEMENTARY SCHOOL***

**Dyah Umiyarni Purnamasari, Nur Ulfah, Kusnandar
Jurusan Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman**

ABSTRACT

Measurement of nutritional status and physical fitness of school children in the District of South Purwokerto not be interpreted as the complete data and performed routinely. This study aims to increase knowledge of physical education teachers through the provision of health module. The research method using a Quasi Experiment with design One Group Pre-Test and Post-Test. Test data analysis using Paired T-Test. The results showed differences in the results of the $p\text{-value} = 0.000 < \alpha: 0.05$, thus indicating no significant differences in health knowledge through the media module to change the average score of knowledge that is 22.05. Suggestion to apply their knowledge for the measurement of nutritional status and physical fitness routine in the students so that the data obtained can be used to plan health interventions in school children.

Key words : modul, nutritional status, physical fitness

Kesmasindo, Volume 6, (3) Januari 2014, Hal. 176-182

PENDAHULUAN

Hasil analisis data kebugaran jasmani yang dikumpulkan pada kegiatan *Sport Development Index* tahun 2006 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani masyarakat Indonesia 37,4 % masuk kategori kurang sekali, 43,90% kurang, 13,55 % sedang dan hanya 5,15 % yang masuk kategori baik dan baik sekali (Kemendikpora, 2007). Hal ini cukup memprihatinkan karena tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah di Indonesia.

Pada Kabupaten Banyumas, masih ditemukan prevalensi anak sekolah laki-laki kurus sebanyak 7,7 %, dan perempuan 7,3 %, serta berat badan berlebih 6,6 % pada anak laki-laki dan 4,6 % pada anak perempuan (Laporan Riskesdas, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Wati (2011) pada SDN 1 Karangklesem Kecamatan Purwokerto Selatan ternyata menemukan adanya gangguan gizi yang lebih tinggi yaitu anak sekolah

laki-laki kurus sebanyak 23,1 %, perempuan sebanyak 50 %, serta berat badan berlebih 23,1 % pada anak laki-laki dan 7,1 % pada anak perempuan.

Prevalensi tingginya gangguan gizi dan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar sebenarnya dapat dicegah dengan adanya pemantauan rutin status gizi dan kebugaran jasmani anak sekolah dasar yang dilakukan sendiri oleh penanggung jawab kesehatan di sekolah. Pemantauan tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk merencanakan program pencegahan maupun penanggulangan gangguan kesehatan yang terjadi.

Pemantauan status gizi yang sering dipergunakan adalah dengan menggunakan metode antropometri, yaitu suatu metode yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Adapun pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran anak sekolah adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sudah distandarkan metodenya dan disepakati berlaku untuk seluruh Indonesia. TKJI ini sangat tepat

diterapkan karena sudah disesuaikan dengan kondisi fisik anak Indonesia (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010).

Kegiatan kesehatan di SD Purwokerto Selatan biasanya terintegrasi dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan yang berkaitan dengan pemantauan kesehatan adalah dilakukannya pengukuran tinggi dan berat badan anak baru masuk sekolah, dan pendidikan kebugaran jasmani secara rutin tiap minggunya.

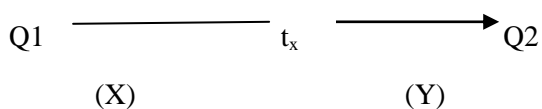
Data tinggi dan berat badan yang sudah dikumpulkan sayangnya tidak ada yang diolah untuk diinterpretasikan menjadi data status gizi yang dapat digunakan untuk merencanakan program gizi sekolah, demikian juga kegiatan pendidikan jasmani tidak melakukan kegiatan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa secara rutin.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan guru-guru pendidikan jasmani (Penjas) di SD seKecamatan Purwokerto Selatan melalui pemberian modul kesehatan yang berisi tentang penentuan status gizi dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Diharapkan setelah pengetahuannya

meningkat, maka guru-guru penjas dapat melakukan pengukuran status gizi dan kebugaran jasmani siswanya secara rutin untuk meningkatkan derajat kesehatan siswanya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Quasi Experiment*, yaitu penelitian eksperimen dimana pengalokasian perlakuan terhadap kelompok subjek tidak dilakukan dengan cara pengacakan. Adapun desainnya adalah Satu kelompok Pra-Uji dan Pasca-Pengamatan dengan kelompok perlakuan berperan sebagai kontrol atas dirinya sendiri, pengamatan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (Siagian, 2010). Rancangan penelitiannya seperti Gambar 1.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

Q1 : Skor pengetahuan guru penjas sebelum perlakuan

t_x : Intervensi dengan media Modul

Q2 : Skor pengetahuan guru penjas setelah perlakuan

X : Nilai sebelum perlakuan

Y : Nilai setelah perlakuan

Sampel dari penelitian ini adalah seluruh guru penjas dan pembina penjas (Kepala Sekolah) pada SD se Kecamatan Purwokerto Selatan, dengan kriteria inklusi :

1. Bersedia menjadi responden
2. Masih tercatat sebagai guru penjas pada SD di Kecamatan Purwokerto Selatan

Adapun kriteria eksklusinya yaitu tidak hadir dalam kegiatan dan menerima modul kesehatan. Jumlah sampel keseluruhan adalah 36 orang. Analisis data dengan menggunakan Uji Paired T-Test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan guru penjas sebelum dan sesudah penjelasan modul berjumlah 36 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Purwokerto selatan mempunyai 26 Sekolah Dasar Negeri, 5 Sekolah Dasar Swasta dan 4 MI (Laporan Bulanan Unit Pendidikan Kecamatan, 2011). Dalam 1 SD ada yang mewakilkan 2 peserta meliputi guru penjas dan pembinanya, ada pula yang mewakilkan hanya guru penjasnya saja. Berikut adalah distribusi peserta berdasarkan jenis sekolah.

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Sekolah

No	Jenis Sekolah	Jumlah	
1	Sekolah Dasar Negeri	2	8,8
2	Sekolah Dasar Swasta	2	5,6
3	Madrasah Ibtidaiyah (MI)	2	5,6
Jumlah		6	00

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa peserta yang datang

sudah mewakili populasi guru Penjas di Kecamatan Purwokerto Selatan.

Selanjutnya dilakukan penelitian dengan memberikan kuesioner sebelum perlakuan (Pra-Uji) dan setelah perlakuan (Pasca-Pengamatan). Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Sampel Pra-Uji dan Pasca-Pengamatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar Pretest		Jawaban Benar Postest	
		N	%	N	%
		1	Status gizi adalah keadaan tubuh yang menggambarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan	35	94,6
2	Antropometri berasal dari kata Antro dan meter	10	27	10	27
3	Indeks Massa tubuh bisa digunakan untuk anak sekolah	28	75,7	28	75,7
4	Indeks massa tubuh mencerminkan status gizi akumulasi masa lampau	9	24,3	17	45,9
5	Kategori IMT anak sekolah yang normal adalah -2 SD s.d +3 SD	21	56,8	28	75,7
6	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes yang sudah ditetapkan secara nasional	37	100	37	100
7	Loncat tegak merupakan tes untuk mengukur daya tahan jantung	27	73	34	91,9
8	Tes baring duduk menggunakan satuan hitungan gerak	31	83,8	34	91,9
9	Mengukur kecepatan untuk anak usia 10-12 tahun dengan lari 30 meter	21	56,8	32	86,5
10	Tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus	31	83,8	36	97,3

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T-Test* Pengetahuan pada Sampel

Kelompok	Skor Rata-rata	Sig.(2-tailed)	Simpulan
Pra-Uji	64,17	0,000	Ada perbedaan pengetahuan
Pasca-Pengamatan	87,22		

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik Pra-Uji dan Pasca-Pengamatan pada guru Penjas dalam kelompok perlakuan menggunakan Uji *Paired T-Test* dengan hasil nilai $p=0,000$ lebih kecil dari Alpha: 0,05, sehingga menunjukkan ada perbedaan pengetahuan kesehatan yang signifikan melalui media modul. Berdasarkan perubahan nilai rata-rata skor pengetahuan pada kelompok Pra-Uji 64,17 menjadi 87,22 menunjukkan terdapat perubahan skor rata-rata pengetahuan yaitu 22,05 .

Efektivitas modul terhadap peningkatan pengetahuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2013) dengan menggunakan media modul untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen laktasi , dan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Suryani (2013) dengan menggunakan modul dan audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan penggunaan Monosodium Glutamat pada ibu rumah tangga.

Peningkatan pengetahuan dilakukan lewat pendidikan kesehatan, yaitu suatu usaha untuk menghasilkan perubahan dan peningkatan

pengetahuan dalam waktu pendek, sehingga dapat berperilaku sesuai dengan tuntunan nilai-nilai kesehatan Notoatmodjo (2007). Keunggulan modul yaitu memungkinkan penyampaian materi dengan lebih mendalam, selain itu seseorang dapat meninjau atau mempelajari berulang-ulang sampai pada tahap dia memahami tentang materi dalam modul tersebut. Agar intensitas penerimaan materi lebih tinggi maka harus ada kesesuaian isi materi dengan kenyataan serta kebutuhan dari penerima (Sayogya, 2005).

Materi yang disampaikan dalam modul ini sangat sesuai dengan kebutuhan para guru penjas di Kecamatan Purwokerto Selatan, meliputi cara pengukuran antropometri, perhitungan status gizi dan pengukuran kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Pemahaman materi ini dapat menjadi dasar pengelola sekolah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi belajar siswa melalui penerapannya secara rutin. Penelitian yang dilakukan Legi (2012) menunjukkan adanya hubungan antara peningkatan status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Chomitz *et al* (2009)

pada siswa di Amerika menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa.

Efektivitas penggunaan modul juga ditunjukkan melalui praktek pengukuran dan perhitungan status gizi serta kesegaran jasmani pada anak sekolah secara acak, hasilnya ternyata semua sampel yang terpilih mampu melakukan praktek pengukuran dan perhitungan status gizi serta kesegaran jasmani dengan tepat. Hal ini menunjukkan sudah diserapnya materi yang terdapat dalam modul dengan baik dan peluangnya yang besar untuk

dapat diterapkan dalam usaha kesehatan sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan modul kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan guru penjas sekolah dasar di Kecamatan Purwokerto Selatan terbukti efektif. Hal ini dibuktikn dengan uji Paired T-Test dengan hasil signifikan ($p \text{ value}=0,000 < 0,05$) . Sarannya adalah penerapan pengetahuan yang didapat untuk pengukuran status gizi dan kesegaran jasmani yang rutin pada siswa sehingga dapat diketahui status kesehatan anak sekolah dasar di Kecamatan Purwokerto Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chomitz, Virginia R, Meghan M Slinning, Robert J McGowan, Suzanne E. Mitchell, Glen F. Dawson, Karen A. Hacker. Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *Journal of School Health* [Volume 79, Issue 1, pages 30–37, January 2009](#)
- Kemeneqpora. 2007. *Laporan SDI Nasional tahun 2006*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta
- Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2007. Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Depkes RI, Jakarta.

- Legi, Nonce Nova. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan Malalayang. *Jurnal Gizido. Vol 4 , No 1 (2012)*
- Notoadmodjo.2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Purnamasari, DU dan Erna Kusuma Wati. 2011. Analisis Tinggi dan Berat Badan Anak baru Masuk Sekolah sebagai Deteksi Dini Gangguan Gizi pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmas Indonesia Vol 05 (01) Januari 2012*.
- Ramawati D, Lutfatul Latifah, Eni Rahmawati. Efektivitas Modul untuk Manajemen Laktasi Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan Soedirman Vol 8 NO 1 Tahun 2013*.
- Sayoga, B. 2005. *Prinsip-Prinsip Media Promosi untuk Kesehatan*. Magister Perilaku dan Promosi Kesehatan

Program Studi Ilmu Kesehatan
Masyarakat Program Pasca Sarjana
UGM, Yogyakarta.

Siagian, Albiner. 2010. *Epidemiologi Gizi*.
Penerbit Erlangga, Jakarta.

Wibowo, S dan Dyah Suryani. Pengaruh
Promosi Kesehatan Metode Audio
Visual Dan Metode Buku Saku
Terhadap Peningkatan Pengetahuan
Penggunaan Monosodium Glutamat
(MSG) Pada Ibu Rumah
Tangga. *Kesmas*, Vol.7, No.2, September
2013, pp. 67~73

