

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI PADA SISWA SDN KEDUNGUTER 01 DI BREBES

Siti Nurjanah*¹, Rifatul Masrikhiyah*², Yuniarti Dewi Rahmawati*³

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Indonesia
e-mail: noerjannah065@gmail.com

ABSTRAK

Usia sekolah (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan camilan yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah dasar. Mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada siswa SDN Kedunguter 01 Brebes. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan Pre dan Post test desain. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa dan siswi kelas 4 dan 5. Sampel dalam penelitian ini 103 siswa. Instrumen penelitian ini adalah penyuluhan, Leaflet, alat peraga, kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test dengan tingkat pemaknaan $p < 0,05$ diperoleh dari dua variabel yakni pengetahuan gizi p-value (0,000) dan sikap tentang gizi p- (0,000) yang berarti lebih kecil 0.05 ($p\text{-value} < 0,05$) maka ada pengaruh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi. Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada siswa SDN Kedunguter 01

Kata kunci : Pendidikan gizi, Pengetahuan, Sikap tentang gizi

ABSTRACT

School age (ages 5 to 14 years), is a period of rapid growth and development. At this age, physical activity continues to increase, such as playing, exercising or helping parents at work. Good nutritional intake in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. Nutrition education will increase children's nutritional knowledge and will help children's attitudes that can influence children's habits in choosing healthy foods and snacks. The effect of nutrition education on health may be more effective if the target is directly at primary school age children. To determine the effect of nutrition education on knowledge and attitudes about nutrition in students of SDN Kedunguter 01 Brebes. This type of research is a quasi-experimental design with Pre and Post test designs. The population in this study were all students in grades 4 and 5. The sample in this study was 103 students. The instruments of this research were counseling, leaflets, teaching aids, questionnaires. Statistical analysis using paired t-test with a significance level of $p < 0.05$ were obtained from two variables, namely knowledge of nutrition p-value (0.000) and attitudes about nutrition p- (0.000) which means less than 0.05 ($p\text{-value} < 0, 05$) eating has an effect. These results indicate that nutrition education increases knowledge and attitudes about nutrition. There is an effect of nutrition education on knowledge and attitudes about nutrition in students of SDN Kedunguter 01

Keywords: nutrition education, knowledge, attitude about nutrition

PENDAHULUAN

Usia sekolah (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makannya.[1] Permasalahan gizi pada anak SD biasanya diawali dengan kurangnya asupan energi dan protein di bawah kebutuhan minimal. Selain itu, prevalensi kurang makan buah dan sayur yang masih tergolong tinggi, aktivitas fisik yang masih tergolong rendah dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang berpengaruh terhadap asupan energi dan proteinnya, serta memiliki kebiasaan memilih – milih makanan sehingga variasi makanan yang dikonsumsi menjadi kurang terpenuhi. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan jajanan anak SD masih belum memadai, tetapi anak SD seringkali menjadikan makanan jajanan sebagai sumber makanan utama dan terbiasa makan - makanan jajanan yang kurang sehat di sekolah dari pada makan- makanan bekal dari rumah. [2] Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian komik bergambar, *leaflet* pada anak sekolah. [1]

Menurut *Healthy People 2010*, Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan camilan yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah dasar. [3]

Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto dan Ardiyana Pramono, menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak SD tentang gizi anak sekolah. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa yang berjudul Pengaruh Pendidikan

Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa SDN Bendungan di Semarang. Pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada kedua kelompok. [3] Gambaran dan perhatian tentang kesehatandan gizi pada anak sekolah merupakan isu yang sangat penting. Masalah gizi pada anak sekolah ini sering dikaitkan dengan pola konsumsi kebiasaan makan dan perilaku baik dirumah maupun di sekolah. Perilaku makan seperti, konsumsi makanan jajanan, *junk food* atau *street food* dari nilai gizi mengandung lemak, terutama makanan jajanan yang di goreng ini sering terjadi. Selain itu makanan jajanan juga tidak mengenyangkan. Mungkin hal inilah yang dapat dikaitkan dengan terjadinya obesitas pada anak-anak sekolah. [4]

Praktik gizi dan pendidikan gizi merupakan salah satu prioritas utama di negara-negara maju. Istilah *school feeding* dikenal dan diterapkan untuk mengurangi kelaparan dan meningkatkan status gizi anak. [5] *School feeding* dengan pengawasan ahli gizi memberikan dampak positif yaitu penurunan jumlah anak yang melewatkan sarapan dan peningkatan kualitas hidup anak. Sistem *school feeding* di negara-negara maju belum dapat dikembangkan di semua sekolah di Indonesia. Oleh sebab itu, *school feeding* di Indonesia dapat disiasati dengan membawa makanan gizi seimbang dari rumah. [6]

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre dan post test desain*. Metode ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap tentang gizi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada anak di SDN Kedunguter 01 Brebes. Lokasi penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kedunguter 01 Brebes. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Juli-Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V yang terdiri dari dua ruang kelas total populasi penelitian berjumlah 123 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Komparasi* data di uji *Normalitas* terlebih dahulu apabila data terdistribusi normal menggunakan uji *paired T-test* tapi apabila data tidak terdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon*. Jika nilai $P < 0,05$ maka H_a diterima, artinya ada perbedaan pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi di SD Negeri Kedunguter 01 Brebes. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah bol point, leaflet, alat peraga, proyektor, kamera dan bahan yang digunakan adalah kuesioner berisi tentang pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kedunguter 01 Brebes. Hasil data yang didapat diproses dan diolah dengan sistem komputerisasi dan disajikan dalam bentuk analisis bivariat, analisis bivariat yaitu Jika nilai $P < 0,05$ maka H_a diterima, artinya ada perbedaan pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi di SD Negeri Kedunguter 01 Brebes.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Umur	N	%
9 - 10	43	41,7
11 - 12	60	58,3
Total	103	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	48,5
Perempuan	53	51,5
Total	103	100,0

Dari tabel.1 tersebut dapat dilihat bahwa sampel paling banyak adalah golongan umur 11-12 tahun sebanyak 60 orang (58.3%), golongan umur 9-10 tahun sebanyak 43 orang (41.7%). Umur anak sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok umur yang masih mengalami tumbuh kembang dan memerlukan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang mereka, namun pada masa ini anak-anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga perlu diberikan pendidikan gizi sebagai salah satu cara mengatasi masalah gizi pada anak sekolah. [2]

Jenis kelamin merupakan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 orang (48.5%) dan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 Orang (51.5%), seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 . Karakteristik Responden berdasarkan Pengetahaun dan Sikap tentang gizi

Variabel	Mean± SD	Max-Min
Pengetahuan		
Pre-test	4,80 ± 1,833	10 - 2
Post-test	8,38 ± 1,422	10 – 3
Sikap		
Pre-test	16,30 ± 5,421	29 - 10
Pos-test	26,26 ± 1,857	29 – 21

Tabel. 2 menunjukkan bahwa rata- rata nilai *pre-test* pengetahuan siswa SD Kedunguter 01 sebesar 4,80 dengan nilai maksimum 10 dan nilai minimum 2, sedangkan rata-rata nilai *post-test* pengetahuan siswa SD Kedunguter 01 sesudah diberi pendidikan gizi adalah 8,38 dengan nilai maksimum 10 dan nilai minimum 3. Dari hasil tersebut, ternyata ada perubahan rata-rata pengetahuan anak SD Kedunguter 01 sesudah diberikan pendidikan gizi yaitu sebesar 3,58.

Rata- rata nilai pre-test sikap siswa SD Kedunguter 01 sebesar 16,30 dengan nilai maksimum 29 dan nilai minimum 10, sedangkan rata- rata nilai post-test sikap siswa SD Kedunguter 01 sesudah diberi pendidikan gizi adalah 26,26 dengan nilai maksimum 29 dan nilai minimum 21. Dari hasil tersebut, ternyata ada perubahan rata- rata pengetahuan anak SD Kedunguter 01 sesudah diberikan pendidikan gizi yaitusebesar 9,96.

Tabel 3. Pengaruh pendidikan terhadap pengetahaun

Variabel	N	Mean	Std.Deviation	p-value
Pengetahuan				
Pre-Test	103	4,80	1,833	0,000
Post-Test	103	8,38	1,422	

Tabel 3. menunjukan bahwa rata-rata nilai pendidikan gizi terhadap pengetahuan tentang gizi pada saat *pre-test* adalah 4.80 dan rata-rata nilai pengetahuan pada saat *post-test* adalah 8.38 berdasarkan hasil tersebut mengalami kenaikan rata-rata dikarenakan pada saat penyuluhan pendidikan gizi media yang digunakan media yang mudah dipahami oleh responden. Dari hasil uji statistik menggunakan *uji paired T-test* yang menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan tentang gizi pada siswa SD Negeri Kedunguter 01.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang, jika seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik maka tindakan dan perilaku seseorang terhadap gizi juga akan baik. Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang sangat penting untuk dikenalkan sejak dini pada kalangan masyarakat. Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah salah satunya dengan melalui pendidikan. Program pendidikan kesehatan dan gizi sebagai salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas. [7] Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan

gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. [8].

Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin banyak panca indera yang digunakan pada saat pemaparan materi dalam hal ini penggunaan media gizi (komik), maka akan lebih banyak menimbulkan daya tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan menjadi jauh lebih mudah diterima khususnya pada anak usia sekolah. [9]

Penyuluhan gizi seimbang penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi bagi anak sekolah. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi melalui penyuluhan merupakan langkah yang tepat dilakukan dan didukung oleh pihak-pihak yang peduli terhadap anak sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghani Nirmala, (2019) tentang “Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap dan Porsi Konsumsi Sayur di Anak SD Negeri 105349 Paluh Kemiri” Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak SD tentang gizi anak sekolah dan juga sejalan dengan penelitian Susanti, (2015) menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan media cetak sebesar 81,46%. Hal ini karena media cetak dapat menampilkan gambar dan bahasa yang mudah dimengerti oleh sasaran. [10]

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap tentang Gizi

Variabel	N	Mean	Std.Deviation	p-value
Sikap				
Pre-Test	103	16,30	5,421	0,000
Post-Test	103	26,26	1,857	

Tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata nilai pendidikan gizi terhadap sikap tentang gizi pada saat *pre-test* adalah 16.30 dan rata-rata nilai sikap pada saat *post-test* adalah 26.26 berdasarkan hasil tersebut mengalami kenaikan rata-rata dikarenakan *leaflet*, proyektor dan alat peraga mempermudah siswa-siswi untuk menerima pesan dan mengetahui isi pesan gizi seimbang yang sudah tergambar didalam *leaflet*. Promosi gizi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan gizi kesehatan kepada masyarakat, kelompok ataupun perorangan (individu). Diharapkan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut selanjutnya diharapkan dapat membentuk sikap yang baik, dan pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap tindakan atau perilaku gizi dan kesehatan pada sasaran. [11]

Dari hasil uji Statistik menggunakan uji *paired t-test* yang menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap tentang gizi pada siswa SD Negeri Kedunguter 01. Sikap gizi seimbang menunjukkan perubahan ke arah positif, terutama terlihat pada seputar konsumsi aneka ragam makanan dan pemilihan jenis makanan, Dalam penelitian ini, terutama dalam pemenuhan kebutuhan mengenai pengetahuan gizi dan dukungan mampu memberi contoh sikap dan perilaku gizi seimbang dengan baik. [12]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indraswari, S. H. (2019) tentang “Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso 1-172 Surabaya ” Setelah diberikan pendidikan gizi dengan media *leaflet* tentang gizi mengalami perubahan sikap antara sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media *leaflet*, proyektor dan alat peraga, Dan mengalami peningkatan sikap pada anak sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada siswa SDN Kedunguter 01 Brebes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Untuk para siswa-siswi agar lebih memperhatikan informasi yang dipajang berupa poster atau leaflet di lingkungan sekolah.
2. Untuk para guru, agar lebih mengarahkan siswa-siswi untuk mengamati beberapa poster atau leaflet yang telah dipajang di lingkungan sekolah
3. Perlu dilakukan berbagai upaya dari pihak sekolah bekerjasama dengan dinas kesehatan atau puskesmas setempat dalam meningkatkan promosi kesehatan atau tentang gizi melalui penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nuryanto N, Pramono A, Puruhita N, Muis Sf. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*. 2014;3(1):32-6.
2. Marisa M, Nuryanto N. *Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Sdn Bendungan Di Semarang* (Doctoral Dissertation, Diponegoro University). 2014
3. Department Of Health, Human Services, Washington, Dc., Healthy People 2010 (Group), United States Government Printing Office. Healthy People 2010: Understanding And Improving Health. Us Department Of Health And Human Services; 2000.
4. Sinaga T. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016.
5. Irnani H, Sinaga T. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*. 2017 Dec;6(1):58-64.
6. Maslakah N, Setyaningrum Z. Pengaruh Pendidikan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Di Sd Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal kesehatan*. 2017 Dec 20;10(1):9-16.
7. Judarwanto W. Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah. Institusi Pertanian Bogor. 2006.
8. Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
9. Nugroho A. Pengaruh media pendidikan gizi (komik) terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan berat badan pada anak sekolah dasar dengan obesitas. *Jurnal Kesehatan*. 2018 May 25;9(1):57-63.
10. Notoatmodjo .Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta 2012
11. Prameswari GN. Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *JHE (Journal of Health Education)*. 2018 Sep 19;3(1):1-6.
12. Kurdanti W, Khasana TM, Fatimah AS. Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*. 2019 Oct 30;42(2):61-70.

