

Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Kelas V dan VI di Sekolah Dasar Negeri 235 Maluku Tengah

Rahma Tunny^{1*}, Wa Jumaria Urata¹, Rifka Indriani¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, Maluku, Indonesia

*Koresponden: Rahma Tunny, ; rahmatunny0@gmail.com; Jl. Lintas Seram Kairatu, Indonesia

Submitted: Agustus 27, 2024 -Revised: September 5, 2024 -Accepted: November 7, 2024

ABSTRACT

The existence of nutritional problems in school children is caused by children's behavior towards health in an effort to maintain and improve body health. To reduce children's exposure to unhealthy and dangerous snacks, promotional efforts or nutrition education about healthy snacks are needed. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on healthy snacks on the knowledge and attitudes of school children in grades V and VI at SD Negeri 235 Maluku Tengah. This research design uses a pre-experimental approach with a one group pretest - posttest design. The statistical test used is the Parametric Test (Paired Sample T-test) if the data is normal and if the data is not normal then use the Wilcoxon Test. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon Test, the p-value obtained was 0.000 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a significant difference in increasing student knowledge and the results of the Paired Sample T-test p-value of 0.000 ($p < 0.05$) indicate that there is a significant difference in changes in student attitudes. These results indicate that the nutrition education provided to students has been effective in improving the knowledge and attitudes of school children about healthy snacks. So it can be concluded that there is an effect of providing nutrition education about healthy snacks on the knowledge and attitudes of grade V and VI school children at SD Negeri 235 Maluku Tengah.

Keywords: school children; nutrition education; healthy snacks

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada anak sekolah disebabkan oleh perilaku anak terhadap kesehatan dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh. Untuk mengurangi paparan anak terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan berbahaya, diperlukan upaya promosi atau edukasi gizi tentang makanan jajanan yang sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang jajanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah di kelas V dan VI di SD Negeri 235 Maluku Tengah. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan desain *one group pretest – posttest design*. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Parametrik (*Paired Sample T-test*) jika data berdistribusi normal, namun jika datanya tidak normal maka menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon* nilai p-value yang diperoleh sebesar 0.000 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa dan hasil Uji *Paired Sample T-test* nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan sikap siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada siswa telah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang jajanan sehat. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi tentang jajanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah kelas V dan VI di SD Negeri 235 Maluku Tengah.

Kata Kunci: anak sekolah; edukasi gizi; jajanan sehat

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan istilah yang merujuk pada anak-anak yang berusia antara 6 hingga 12 tahun dan telah memulai pendidikan di tingkat dasar atau sekolah dasar¹. Salah satu yang harus diperhatikan pada masa ini adalah kebiasaan makan anak di sekolah. Makanan jajanan adalah jenis makanan dan minuman yang siap dikonsumsi dan dapat dibeli langsung dari penjual makanan, baik itu diproduksi oleh penjual itu sendiri maupun oleh orang lain, tanpa perlu diolah lagi².

Menurut data yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2020, prevalensi gizi kurang pada anak sekolah cukup tinggi, sekitar 11,8%. Selain itu, prevalensi obesitas terus

meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018³. Adanya permasalahan gizi pada anak sekolah disebabkan oleh perilaku anak terhadap kesehatan dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh. Untuk mengurangi paparan anak terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan berbahaya, diperlukan upaya promosi atau edukasi gizi tentang makanan jajanan yang sehat.

Pengetahuan mengenai jajanan sehat mempengaruhi sikap yang mendukung terhadap pemilihan jajanan yang aman⁴. Siswa lebih cenderung memilih makanan dengan harga yang murah, warna yang menarik dan mencolok, serta mengandung bahan tambahan pangan berbahaya. Oleh karena itu, edukasi gizi dan kesehatan yang tepat di sekolah dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terkait dengan pemilihan makanan jajanan yang sehat⁵.

Berdasarkan hasil observasi pada 15 siswa yang diamati, ditemukan terdapat 4 siswa yang tidak sarapan karena takut terlambat, 4 siswa tidak terbiasa makan pagi, dan 7 siswa tidak sarapan karena sudah diberikan uang saku untuk membeli jajan di sekolah. Selain itu, hasil wawancara dengan kepala sekolah, meskipun sekolah telah menerapkan beberapa program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), namun dari petugas kesehatan belum pernah mengadakan penyuluhan atau program edukasi yang membahas tentang jajanan sehat di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Kelas V dan VI di SD Negeri 235 Maluku Tengah".

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang tercatat sebagai siswa kelas V dan VI di SD Negeri 235 Maluku Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling yakni pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 46 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi tentang jajanan sehat, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Setelah data diolah, selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan SPSS. Adapun analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-test* jika datanya normal dan jika data tidak normal menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Kelas V dan VI Di SD Negeri 235 Maluku Tengah Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	25	54,3
Perempuan	21	45,7
Total	46	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (54,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri 235 Maluku Tengah Tahun 2023

Usia	n	%
10 Tahun	1	2,2
11 Tahun	21	45,7
12 Tahun	20	43,5
13 Tahun	3	6,5
15 Tahun	1	2,2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden berusia 11 tahun sebanyak 21 orang (45,7%).

2. Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat

No	Pengetahuan	<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%
1	Baik	10	21,7	24	52,2
2	Cukup	30	65,2	21	45,7
3	Kurang	6	13,0	1	2,2
Total		46	100	46	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui pengetahuan siswa tentang jajanan sehat sebelum diberikan edukasi gizi cenderung memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 30 siswa (65,2%). Sedangkan pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi gizi memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 24 siswa (52,2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat

No	Pengetahuan	<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%
1	Positif	11	23,9	27	58,7
2	Negatif	35	76,1	19	41,3
Total		46	100	46	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui sikap siswa dalam memilih jajanan sehat sebelum diberikan edukasi gizi cenderung memiliki sikap yang negatif sebanyak 35 siswa (76,1%), sedangkan sikap siswa sesudah diberikan edukasi gizi memiliki sikap yang positif sebanyak 27 siswa (58,7%).

3. Pengaruh Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa

Tabel 5. Pengaruh Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan Siswa

	<i>Asymp.Sig</i>	<i>Z</i>
<i>Pretest- Posttest</i>	0.000	-4,704

Pada tabel 5 hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p-value 0.000 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan edukasi gizi berpengaruh terhadap pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa.

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Gizi tentang Jajanan Sehat terhadap Sikap Siswa

Sikap	<i>Mean</i>	<i>P</i>
<i>Pretest-</i>	71,08	0.000
<i>Posttest</i>	78,20	

Pada tabel 6 menggunakan uji *Paired Sample T-test* didapatkan hasil untuk pengaruh edukasi dengan sikap siswa didapatkan hasil sig 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti edukasi gizi berpengaruh terhadap sikap tentang jajanan sehat pada siswa.

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu⁶. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup. Walaupun mayoritas anak memiliki pengetahuan yang cukup, tetap penting untuk meningkatkan pengetahuan anak lebih lanjut. Anak sekolah perlu

mendapatkan informasi pengetahuan yang tepat mengenai jajanan yang baik untuk dikonsumsi. Dengan demikian, mereka dapat menjadi lebih sadar dan bijaksana dalam memilih makanan jajanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka⁷. Hasil pengumpulan data *posttest* ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terbukti secara statistik melalui Uji *Wilcoxon*, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah edukasi.

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi tentang jajanan sehat dikarenakan sebagian besar responden sebelumnya belum pernah menerima penyuluhan atau edukasi tentang jajanan sehat di sekolah⁸. Melalui edukasi, informasi yang disampaikan tersebut dapat membantu siswa memahami manfaat, makanan sehat, cara memilih jajanan yang baik, dan pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk kesehatan dan pertumbuhan mereka. Peningkatan pengetahuan tentang makanan jajanan yang sehat melalui edukasi sering dianggap sebagai langkah pertama dalam mempengaruhi perilaku kesehatan. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang makanan jajanan yang sehat, maka cenderung lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan yang lebih baik untuk kesehatan⁹.

Pengetahuan baik tentang gizi dan makanan jajanan yang sehat mempengaruhi sikap yang cukup mendukung terhadap pemilihan jajanan yang aman. Sikap merupakan suatu pandangan tetapi dalam hal ini masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki seseorang⁹. Hasil pengumpulan data *pretest* sebagian besar responden berada dalam kategori sikap yang negatif. Hal ini dipengaruhi kebiasaan jajan siswa di rumah yang kurang memahami tentang jajanan sehat sehingga membuat siswa mudah tertarik dengan berbagai jenis jajanan. Masih rendahnya sikap siswa tentang makanan jajanan juga dipengaruhi oleh bermacam hal seperti media dan juga lingkungan.

Setelah mendapatkan edukasi gizi tentang jajanan sehat, sikap siswa cenderung mengalami perbedaan yang signifikan terbukti melalui analisis menggunakan Uji *Paired Sample T-test*. Perubahan sikap ini dipengaruhi oleh sejauh mana isi komunikasi atau rangsangan diperhatikan, dipahami, dan diterima oleh siswa sehingga memberi respon positif mengingat beberapa faktor yang mempengaruhi penyuluhan antara lain bahan atau materi yang diajarkan, suasana, waktu, alat yang digunakan, serta kondisi penyuluh dan siswa¹⁰. Komunikasi dan edukasi kesehatan yang tepat memang memerlukan perhatian dan pemahaman yang baik dari penerima pesan. Jika pesan tidak disampaikan dengan baik, efeknya dapat berkurang.

Selain pengetahuan yang dimiliki, sikap juga dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah dan lembaga pendidikan tempat anak bersekolah. Kebiasaan makan di rumah dan budaya makan dalam keluarga dapat membentuk pola makan dan preferensi makanan seseorang sejak dini. Pengaruh lembaga pendidikan, seperti sekolah juga dapat memainkan peran dalam membentuk sikap siswa terhadap makanan melalui program edukasi dan lingkungan yang mendukung pola makan yang sehat¹¹.

Beberapa penelitian mendukung penelitian ini menemukan bahwa pemberian edukasi gizi secara terstruktur dan interaktif terbukti meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai kriteria jajanan sehat di sekolah¹². Dalam penelitian lain edukasi gizi yang menggunakan media gambar dan video mampu meningkatkan daya tarik dan pemahaman siswa tentang makanan bergizi¹³. Penelitian lain mendapatkan anak-anak yang mendapatkan edukasi secara langsung menunjukkan perubahan sikap positif terhadap pemilihan makanan jajanan sehat¹⁴. Diikuti penelitian sejenis yang menemukan hasil bahwa metode ceramah interaktif disertai diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya memilih jajanan yang aman¹⁵. Evaluasi *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan sikap anak setelah intervensi edukasi gizi¹⁶. Begitu juga penelitian lain yang menemukan pemberian edukasi gizi selama lebih dari satu kali (berulang) lebih efektif dibanding satu kali pertemuan¹⁷.

Pada penelitian lain berkesimpulan bahwa sikap positif terhadap jajanan sehat meningkat terutama pada anak yang sebelumnya sering mengonsumsi jajanan tidak sehat¹⁸. Diikuti penelitian bahwa anak-anak cenderung lebih mudah menerima informasi gizi jika diberikan melalui pendekatan menyenangkan seperti permainan edukatif atau *role play*¹⁹. Dalam penelitian lain menemukan edukasi gizi juga berdampak pada perilaku, seperti membawa bekal dari rumah dan mulai membaca label kemasan makanan²⁰. Hasil penelitian lainnya menunjukkan keterlibatan guru dan orang tua dalam edukasi gizi meningkatkan keberlanjutan sikap dan pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat²¹.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang jajanan sehat. Namun, peningkatan pengetahuan dan terbentuknya sikap dalam kemungkinan besar dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikuti sertakan dalam penelitian ini,

misalnya pendidikan orang tua, sumber informasi lain yang sering didapat oleh siswa, uang saku yang dibawa ke sekolah, dan lain-lain. Variabel yang tidak diteliti ini dapat memberikan konteks lebih lanjut tentang perubahan sikap siswa terhadap jajanan sehat. Pendidikan yang diterima dari orang tua atau informasi yang ditemukan di luar lingkungan sekolah juga dapat berpengaruh terhadap bagaimana siswa merespon edukasi yang diberikan di sekolah. Demikian pula, faktor ekonomi seperti uang saku juga bisa mempengaruhi pilihan makanan siswa di sekolah.

REFERENSI

1. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Republik Indonesia. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Dipetik April 30, 2023, dari <https://kbbi.kemendikbud.go.id/>
2. Happy Novriyanti Puwadi, N. D. *Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video tentang Jajanan Sehat Pamulang Barat Tahun 2019*. *Jurnal Medika Utama* Vol. 01 No. 02. 71-72. (2020).
3. Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Dipetik April, 30, 2023, dari Jakarta: Kementerian Kesehatan RI: https://www.kemkes.go.id/resource/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf
4. Novia Sri Wulandari, Haris Sofyana, Sri Kusmiati, Nursyamsyah. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun dalam Memilih Pangan Jajanan Sekolah (PJAS)*. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* Vol. 2 No. 1 Juni 2022.73-76. (2022)
5. Sari, N. N. *Knowledge, Attitudes and Behavior on Snack Consumption in Yogyakarta City*. *National Public Health Journal*, 12(2).56-60. (2018).
6. Tarawan, V. M., Hanna G., zjulia W. G., Ronny Lesmana. *Hubungan antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimeyan*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2) 129-132. (2020).
7. Rizona F, Karolin Adhisty, Fuji Rahmawati. *Efektivitas Edukasi tentang Jajanan Sehat terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight*. *Ners Jurnal Keperawatan* Vol. 15 No. 1.1-13. (2019).
8. Aditya Dwi Saputra, Kurnia Rachmawati, Musafaah. *Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan Perilaku Siswa tentang Konsumsi Jajanan Sehat di Kantin Sekolah*. *Jurnal Nerspedia*.220-226. (2022)
9. Novita Islamiah. *Pengaruh Media ULTAJAS (Ular Tangga Jajanan Sehat) terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Jajanan Sehat bagi Siswa-Siswi Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu*. Bengkulu: Repository Poltekkes Kemenkes Bengkulu. (2022).
10. Ari Desyana F., Deni F. H. M., Novitasari T. F. *Tingkat Pengetahuan Anak tentang Gizi dan Perilaku Pemilihan Jajanan pada Anak Sekolah*. (2021). *Journal of Mother and Child Concesrns*, Vol. 1 No. 1 Juni 2021. 33-36.
11. Aminudin, M. *Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI SULaimaniyah Mojaung Jombang*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* : 1(1). 14. (2020).
12. Sari RM, Lestari F. *Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD tentang jajanan sehat*. *J Gizi Klin Indonesia*. 2021;17(2):89–95.
13. Pratiwi DA, Kusumawati A. *Edukasi gizi berbasis multimedia terhadap perubahan perilaku siswa SD dalam memilih jajanan*. *Media Gizi Indonesia*. 2020;18(1):34–42.
14. Wulandari R, Handayani L. *Pengaruh pemberian edukasi melalui leaflet terhadap pemahaman siswa tentang makanan sehat*. *J Nutr Health*. 2019;7(3):150–7.
15. Fitriana D, Sugiarto D. *Perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah edukasi gizi tentang jajanan sehat*. *J Kesmas*. 2022;12(1):21–7.
16. Hasanah U, Prasetya H. *Intervensi edukasi dengan media poster terhadap pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar*. *Gizi Indonesia*. 2021;44(2):65–71.
17. Rohmah N, Yulianti D. *Pengaruh edukasi gizi interaktif terhadap kebiasaan jajan anak SD*. *J Gizi dan Pangan*. 2020;15(2):105–12.

18. Dewi RS, Rachmawati I. Efektivitas edukasi gizi dengan metode bermain terhadap perubahan sikap siswa sekolah dasar. *J Gizi Komunitas*. 2021;6(3):98–103.
19. Lestari H, Nugroho A. Edukasi tentang keamanan pangan dan kebiasaan jajan siswa SD. *J Kesehatan Masyarakat*. 2019;10(4):212–9.
20. Yuliana M, Fahmi R. Pengaruh edukasi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat. *J Gizi Indonesia*. 2023;6(1):58–64.
21. Handayani T, Putri SS. Pemberian edukasi gizi melalui modul terhadap sikap anak dalam memilih makanan. *Media Promosi Gizi Indonesia*. 2020;3(2):45–50.