

Penyuluhan Gizi Tingkat Pengetahuan Jajan Anak Sekolah Dasar

Sunarto*, Mustamin, Nur Wahidah Apriani

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*Corresponding author: sunarto@poltekkes.mks-ac.id

Info Artikel: Diterima bulan Mei 2024 ; Publikasi bulan Juni 2024

ABSTRACT

Consumption of unhealthy snacks in children is caused by a lack of knowledge about healthy snacks. Consumption of snacks is something that is characteristic of children. Snacks that are bought by children are often not considered either in terms of cleanliness or the ingredients in these foods. This study is to determine the level of knowledge to determine the level of knowledge of school children's snacks before and after counseling, to determine the level of school children's snacking habits, and to analyze the effect of nutrition counseling on the level of knowledge of elementary school children's snacks. The design of this study is a pre-experimental study with a one group pre-test and post-test design at SD IT Al-Fikri Makassar in 2023. The population is students in grades 4, 5 and 6. The sample size is 59 people. Knowledge and eating habits are known by giving questionnaires to students. Statistical test with paired test T test. The study found that the sample was generally class 6B (37.3%), 11 years old (28.8%), 24 women (40.7%) and 35 men (59.3%). The level of knowledge before and after counseling was good (52.5%) and (84.7%). The habit of snacking before and after counseling is good (47.5%) and (44.1%). Statistical analysis revealed that there was an effect of counseling with a value of $p = 0.000$. There was no effect of counseling with p value = 0.281. There was an effect of counseling on the level of knowledge of elementary school children's snacks before and after counseling. There was no effect of counseling on snack habits of elementary school children. There was an effect of nutrition counseling on the level of knowledge of snacks of elementary school children. For students who have knowledge of snacks in the good category so that they remain clever in choosing snacks at school. It is expected that teachers will monitor the habits of snacks and food sold in school canteens and food vendors in the school environment so that students do not consume snacks carelessly to prevent health problems. For students who have a habit of snacking in the good category to maintain these habits.

Keywords: Knowledge, snacking habits, counseling

ABSTRAK

Konsumsi jajan tidak sehat pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang jajan yang sehat. Konsumsi jajanan merupakan hal yang menjadi ciri khas pada anak-anak. Jajanan yang dibeli oleh anak-anak seringkali tidak diperhatikan baik itu kebersihan maupun kandungan yang ada pada makanan tersebut. Studi ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan jajan anak sekolah sebelum dan sesudah penyuluhan, mengetahui tingkat kebiasaan jajan anak sekolah, dan menganalisis pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar. Desain studi ini adalah studi *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre test and post test design* di SD IT Al-Fikri Makassar tahun 2023. Populasi siswa kelas 4,5, dan 6. Besar sampel sebanyak 59 orang. Pengetahuan dan kebiasaan jajan diketahui dengan pemberian kuesioner kepada siswa. Uji statistik dengan Uji T tes berpasangan. Penelitian diketahui sampel umumnya kelas 6B (37,3%), umur 11 tahun (28,8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 24 siswa (40,7%) dan laki-laki sebanyak 35 siswa (59,3%). Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan baik sebanyak (52,5%) dan (84,7%). Kebiasaan jajan sebelum dan sesudah penyuluhan baik sebanyak (47,5%) dan (44,1%). Analisis statistik diketahui ada pengaruh penyuluhan dengan nilai $p = 0,000$. Tidak ada pengaruh penyuluhan dengan nilai $p = 0,281$. Ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah penyuluhan. Tidak ada pengaruh penyuluhan terhadap kebiasaan jajan anak sekolah dasar. Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar. Bagi siswa yang memiliki pengetahuan jajan dalam kategori baik agar tetap menjaga pandai dalam memilih jajan di sekolah. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memantau kebiasaan jajan dan jajanan yang dijual dikantin sekolah serta pedagang makanan yang ada di lingkungan sekolah sehingga siswa tidak mengonsumsi jajan sembarangan untuk mencegah gangguan kesehatan. Bagi siswa yang memiliki kebiasaan jajan dalam kategori baik agar tetap menjaga kebiasaan tersebut.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, Sikap gizi, Balok Uno

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah berada dalam fase pertumbuhan sehingga zat gizi penting untuk membantu tumbuh kembangnya. Kondisi ini yang menjadikan anak usia sekolah untuk sering jajan di lingkungan yang kebersihan dan nilai gizinya tidak selalu terjamin. Penumpukan senyawa karsinogenik dalam tubuh akibat sering mengonsumsi jajanan tidak sehat dan dengan jumlah yang banyak dapat menimbulkan penyakit (Syarifuddin et al., 2022). Anak-anak yang cukup umur untuk bersekolah juga dikenal sebagai tahun-tahun intelektual atau harmonis. Anak-anak dianggap siap untuk memulai pendidikan pada jenjang sekolah dasar adalah usia 6-7 tahun. Tahun sekolah dasar dibagi menjadi dua bagian yaitu umur (6-9 tahun) dan umur (10-12 tahun) (Kemenkes RI, 2017).

Penyediaan makanan yang tepat jenis, mutu, dan jumlah sangat membantu dalam perkembangan anak secara optimal. Kehadiran nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam komposisi hidangan dan bagaimana komposisinya dengan makanan lain menentukan kualitas makanan. Jumlah nutrisi yang dikonsumsi tergantung pada apa yang dibutuhkan tubuh. Tubuh dapat mencapai status kesehatan gizi yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya secara khusus baik kualitas maupun kuantitasnya. Pemberian jenis

dan kualitas makanan yang beragam dapat pula membantu pertumbuhan perkembangan anak usia sekolah (Iklima, 2017). Konsumsi jajanan merupakan hal yang menjadi ciri khas pada anak-anak. Anak-anak sering mengonsumsi makanan di luar tanpa mempertimbangkan kualitas atau bahan makanan tersebut. Dari 99% anak sering mengonsumsi jajan di sekolah. Menurut (BPOM) kemungkinan anak mengalami gangguan kesehatan meningkat karena tingginya persentase anak yang makan jajanan (Sumarni et al., 2020).

Konsumsi jajan tidak sehat pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang jajan yang sehat. Pada jajanan tidak sehat banyak terdapat bahan aditif yang bersifat karsinogenik bagi (Nasution 2015). Hasil (BPOM), menunjukkan bahwa terdapat sekitar 40% - 44% kategori jajanan yang tidak layak atau tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Karena menggunakan zat-zat kimia berbahaya seperti boraks, formalin, rhodamine B, dan *methanyl yellow* (Sumarni et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surya Syarifuddin menunjukkan bahwa 19 siswa (36,5%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 33 siswa (63,5%) memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan untuk sikap siswa dalam kategori baik 30 orang (57,7%) dan siswa yang memiliki sikap kategori buruk sebanyak 22 orang (42,5%) (Syarifuddin, 2022). Berdasarkan Dwikani Oklita, dkk, (2019) Kebiasaan ngemil siswa meliputi seberapa sering mereka makan dan apa yang mereka makan. Mayoritas siswa atau 86 anak (78,9%) makan jajanan dua sampai tiga kali sehari. 10 siswa lebih (9,2%) dan 13 siswa lebih (11,9%) masing-masing jajan lebih dari empat kali per hari (M. C. Harahap et al., 2020).

World Health Organization (2019) terdapat sekitar 600 juta episode penyakit berasal dari makanan terjadi setiap tahun, disebabkan karena konsumsi makanan yang kurang sehat. Menurut statistik kesehatan tahun 2017, terdapat 30 kejadian keracunan makanan dan minuman di Indonesia, dengan 69,2% kasus tersebut disebabkan oleh makanan dan 7,69% oleh minuman (Kus Aisya Amira, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar karena belum ada penyuluhan gizi yang diberikan kepada siswa dari pihak sekolah.

MATERI DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah studi pre eksperimen dengan rancangan *one group pre test and post test design*. Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukn di SD IT AL-Fikri Makassar dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2023

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SD IT AL-Fikri Makassar. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 dengan jumlah seluruh siswa 145 orang. Dan untuk besar sampel berjumlah 59 orang didapatkan melalui rumus *Slovin* dengan metode pengambilan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, seperti nama, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, umur, dan kelas. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang meliputi data pengetahuan jajan dan kebiasaan jajan. Data gambaran umum lokasi penelitian dan jumlah siswa SD IT AL-Fikri Makassar diperoleh dari pihak sekolah.

Cara Pengolahan, Analisis, dan penyajian Data

Pengolahan data pengetahuan dan kebiasaan jajan diolah dengan cara memberi skor pada jawaban dikuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda dengan 3 aitem pilihan. Setiap jawaban benar = 1 dan salah = 0. Untuk skor total jawaban. benar 10 poin. Setelah skor dijumlah dan dirata-ratakan kemudian dikategorikan pengetahuan baik atau kurang. Dengan kategori baik jika minimal menjawab 6 pertanyaan (60%) sedangkan kategori kurang jika menjawab kurang dari 6 pertanyaan. Analisis data dianalisis menggunakan Uji Statistik dan untuk hipotesa dengan menggunakan Uji T Tes berpasangan dengan nilai $p < 0,005$. Penyajian data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi dengan berpedoman pada teori-teori dan hasil-hasil penelitian yang sesuai.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi

SD IT AL – Fikri Makassar adalah salah satu satuan pendidikan pada jejang sekolah dasar di Tamalanrea, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Waktu belajar kelas 1 dan 2 sampai jam 13.30, Kelas 3 s.d 6 jam 15.00. Kurikulum digunakan kurikulum dinas pendidikan 100% plus kurikulum Kepesantrenan dan Diniyah Takmiliah Awaliah. Ekstrakurikuler yang ada yaitu Nasyid, Pesantren Ramadhan, Outing Class, Outbond,

Tadabbur Alam, Qur'an Camp, Pameran hasil karya, Market Day, Perkemahan Kampung Islami, Cooking Day, Jumat Berkah, BAKSOS, MABIT, Pramuka SIT, Karate, Panahan, English Club.

Karakteristik Sampel

Tabel 1
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
IV A	4	6,8
IV B	20	33,9
V A	13	22,0
VI B	22	37,3
Total	59	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
9	11	18,6
10	10	25,4
11	17	28,8
12	16	27,1
Total	59	100

Sumber : Data primer, 2023

Tabel 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	24	40,7
Perempuan	35	59,3
Total	59	100

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 4
Distribusi sampel tingkat pengetahuan jajan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan		Nilai P
	n	%	n	%	
Baik	31	52,5	50	84,7	0,000
Kurang	28	47,5	9	15,3	
Total	59	100	59	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 5
Distribusi sampel tingkat kebiasaan jajan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan		Nilai <i>P</i>
	n	%	n	%	
Baik	28	47,5	26	44,1	0,281
Kurang	31	52,5	33	55,9	
Total	59	100	59	100	

Sumber : Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD IT Al-Fikri Makassar bahwa pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan gizi yang baik sebanyak 31 orang (52,5%) dan kurang sebanyak 28 orang (47,5%). Sedangkan sesudah penyuluhan gizi yang baik sebanyak 50 orang (84,7%) dan kurang sebanyak 9 orang (15,3%). Domain perilaku sehat adalah pengetahuan. Mengetahui hasil dari penginderaan item tertentu, dan mengetahui adalah produk akhir dari penginderaan. Tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh domain pengetahuannya (kognitif) (Rodrigo Garcia Motta, Angélica Link, Viviane Aparecida Bussolaro et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nasihah (2016) bahwa dari hasil analisis statistik uji-t berpasangan. Berdasarkan temuan, rata-rata skor pengetahuan sebelum konseling adalah 9,74, dan setelah terapi menjadi 17,21. Dengan p-value 0,000 (0,05), hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor sikap. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya pengetahuan siswi baik sebelum maupun sesudah penyuluhan gizi memberikan pengaruh.

Pada penelitian ini diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media *Power Point* sebanyak 2 kali dengan materi penelitian yaitu pengertian jajanan, bahaya jajanan, manfaat makanan jajanan, syarat makanan jajanan, jenis makanan jajanan, dan kelompok makanan jajanan.

Kebiasaan jajan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD IT Al-Fikri Makassar bahwa kebiasaan jajan siswa sebelum diberikan penyuluhan gizi yaitu sebanyak 28 siswa (47,5%) dan kurang sebanyak 31 siswa (52,5%). Sedangkan kebiasaan jajan siswa sesudah dilakukan penyuluhan gizi yang baik sebanyak 26 siswa (44,1%) dan kurang sebanyak 33 siswa (55,9%).

Sesehat apapun makanan tersebut, anak usia sekolah akan tetap memilihnya jika mereka menyukainya. Siswa dengan cepat mendapatkan jajanan yang dijual di sekolah atau di taman. Selain jajanan di rumah, dan mereka lebih cenderung mencoba berbagai jenis jajanan. Anak-anak seringkali hanya menghabiskan sebagian dari waktunya di sekolah untuk menghabiskan uang saku dengan berbelanja di kantin sekolah (Pristyanti, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Y. Fitri et al., 2020) bahwa 33 siswa sekolah dasar berpartisipasi dalam studi eksperimen kuasi, yang menggunakan strategi observasi pre-posttest dan analisis data menggunakan uji statistik T-test dependen. Hasilnya, didapatkan rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan masing-masing adalah 10,45% dan 11,88 %. Sebelum dan setelah penyuluhan, tipikal perilaku masing-masing adalah 6,73% dan 7,09%. Kesimpulannya, penyuluhan berdampak pada pemahaman anak sekolah tentang jajanan tradisional, namun tidak berdampak pada perilaku atau kebiasaan jajan anak sekolah dasar.

Di lingkungan sekolah, makanan sering dikonsumsi dalam bentuk jajanan. Food and Agriculture Organization (FAO) mendefinisikan jajanan sekolah (street food) sebagai makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima di tengah keramaian atau di pinggir jalan yang dimaksudkan untuk langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. 78% anak sekolah makan makanan cepat saji di lingkungan sekolah, menurut data Badan Pengawas Obat dan Makanan. Fakta bahwa sebagian besar sekolah memelihara kantin sekolah dan sebagian masih membiarkan penjual makanan keliling untuk berjualan di sana mendukung hal ini (Nasriyah et al., 2021).

Analisis Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Jajan Anak Sekolah Dasar

Hasil analisis data pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan jajan anak sekolah dasar di SD IT AL-Fikri Makassar nilai nilai p 0,000 hal ini menunjukkan nilai ($p < 0,005$), menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat jajan anak sekolah dasar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Noviana 2013) bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di Surakarta; efek ini signifikan secara statistik untuk pengetahuan tetapi tidak untuk sikap. Hal ini berbeda dengan

penelitian yang dilakukan (Khusna et al., 2019) bahwa Sikap siswa usia sekolah dasar tidak terpengaruh saat diberikan penyuluhan jajan sehat dengan gaya ceramah menggunakan media slide atau media booklet.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 1) Tingkat pengetahuan anak sekolah dasar di SD IT AL-Fikri Makassar sebelum penyuluhan gizi terdapat sebanyak 31 orang (52,5%) kategori baik dan sebanyak 28 orang (47,5%) kategori kurang. Sedangkan tingkat pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan gizi terdapat sebanyak 50 orang (84,7%) kategori baik dan sebanyak 9 orang (15,3%) kategori kurang. 2) Tingkat kebiasaan jajan anak sekolah dasar di SD IT AL-Fikri Makassar sebelum dilakukan penyuluhan gizi terdapat sebanyak 28 orang (47,5%) kategori baik dan sebanyak 31 orang (52,5%) kategori kurang. Sedangkan kebiasaan jajan anak sekolah dasar di SD IT AL-Fikri Makassar sesudah dilakukan penyuluhan gizi terdapat sebanyak 26 orang (44,1%) kategori baik dan sebanyak 33 orang (55,9%) dengan kategori kurang. 3) Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan anak sekolah dasar di SD IT Al-Fikri Makassar. Saran 1) Bagi siswa yang memiliki pengetahuan jajan dalam kategori baik agar tetap menjaga pandai dalam memilih jajan di sekolah. 2) Diharapkan kepada guru untuk memantau kebiasaan jajan dan makanan yang dijual di kantin sekolah serta pedagang makanan yang ada di lingkungan sekolah sehingga siswa tidak mengonsumsi jajan sembarangan untuk mencegah gangguan kesehatan. 3) Bagi siswa yang memiliki kebiasaan jajan dalam kategori baik agar tetap menjaga kebiasaan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nasriyah, N., Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). *Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12, 123.
2. Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). *Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah*. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13.
3. Harahap, M. C., Widarti, I. G. . A., & Mataram, I. K. A. (2020). *Gambaran Kebiasaan Jajan Dan Status Gizi Anak Sekolah*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 1–7
4. Iklima, N. (2017). *Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17.
5. Kemenkes RI. (2017). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
6. Khusna, N., Setiaji, H. B., & Sahli, Z. (2019). *Effect of Counseling on Healthy Snacks on Knowledge and Attitudes of Primary School Children*. *Health*, V, 40–49.
7. Kus Aisyah Amira. (2020). *Pengaruh Edukasi Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Terhadap Pengetahuan dan Self-Efficacy Pemilihan Jajan Pada Siswa Kelas 5 SD di Surabaya (Studi di SDN Kalisari I/242 dan SDN Sutorejo I/240 Surabaya)*.
8. Pristiyanti, A. (2017). *Kebiasaan Jajan Anak Di Sekolah Dengan Kejadian Demam Typhoid pada anakusia sekolah*.
9. Rodrigo Garcia Motta, Angélica Link, Viviane Aparecida Bussolaro, G. de N. J., Palmeira, G., Riet-Correa, F., Moojen, V., Roehe, P. M., Weiblen, R., Batista, J. S., Bezerra, F. S. B., Lira, R. A., Carvalho, J. R. G., Neto, A. M. R., Petri, A. A., Teixeira, M. M. G., Molossi, F. A., de Cecco, B. S., Henker, L. C., Vargas, T. P., Lorenzetti, M. P., Bianchi, M. V., ... Alfieri, A. A. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri*. In *Pesquisa Veterinaria Brasileira* (Vol. 26, Issue 2).
10. Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). *Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan Pada Jajanan Tidak Sehat*. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289.
11. Syarifuddin, S. (2022). *Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I*. 6(3), 5369–5376.