

PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU JAJAN, DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR GMIT KUANINO KOTA KUPANG

Asweros U. Zogara^a

^aProgram Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, 85000

*Email : eroz.zogara@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah dasar merupakan aset negara yang sangat penting bagi keberhasilan pembangunan bangsa yang harus disiapkan kesehatannya sejak dini, baik secara fisik maupun mental. Akan tetapi, banyak anak sekolah dasar yang mengalami masalah gizi, yaitu kurang gizi (*stunting* dan *wasting*) dan gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan adanya masalah gizi pada anak sekolah yang harus menjadi perhatian semua pihak. Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7%, kurus 11,2%, dan gemuk 18,8%. Banyak faktor yang berkaitan dengan terjadinya masalah gizi, antara lain pengetahuan gizi dan perilaku jajan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan gizi, perilaku jajan, dan status gizi siswa SD GMIT Kuanino Kupang. Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Adapun responden penelitian adalah siswa kelas V dan VI dengan sampel sebanyak 148 siswa. Hasil yang diperoleh yaitu lebih banyak responden berjenis kelamin laki-laki yang berpengetahuan gizi kurang dibandingkan perempuan, tetapi responden berjenis kelamin laki-laki berperilaku jajan lebih baik dibandingkan perempuan. Sebagian besar responden berstatus gizi normal (57.40%) sedangkan responden yang kurus sebesar 34.50% dan obesitas 2.70%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar responden telah memiliki perilaku jajan yang baik, tetapi tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi responden yang masih rendah. Perlu ada upaya berkelanjutan untuk peningkatan pengetahuan gizi siswa.

Kata kunci: *status gizi, pengetahuan gizi, perilaku jajan, anak sekolah dasar*

ABSTRACT

Elementary school children are nation's assets that will play vital roles in the development of our country whose health must be prepared early, both physically and mentally. However, many elementary school children have nutrition-related health problems, such as malnutrition (*stunting* and *wasting*), *overweight* and obesity. Based on 2013 Riskesdas, there were nutritional problems that should become the concern of all parties involved. The prevalence of *stunting* in children aged 5-12 years is 30.7%, 11.2 for *wasting* and 18.8% for *overweight* cases. Many factors can be associated with nutritional problems, such as nutrition knowledge and snacking behavior. The aim of this study is to describe knowledge about nutrition, snacking behavior, and nutritional status of elementary school students at SD GMIT Kuanino, Kupang. The study was *cross-sectional* and involving the total samples of 148 students. The results showed that male respondents had less knowledge about nutrition than female respondents, yet males respondents had better snacking behavior than female respondents. Most respondents had a normal nutritional status (57.40%), *stunting* 34.50%, and obesity 2.70%. It is concluded that even though most respondents have good snack behavior, their nutritional knowledge is still low. There needs to be an on going effort to increase students' knowledge on nutrition.

Keywords: *nutritional status, nutritional knowledge, snacking behavior, elementary school children*

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan aset negara yang sangat penting bagi keberhasilan pembangunan bangsa yang harus disiapkan kesehatannya sejak dini, baik secara fisik maupun mental. Kehidupan anak yang

aktif serta sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sangat mempengaruhi status kesehatannya[1]. Status kesehatan yang baik dapat dipertahankan dengan asupan gizi yang

tepat dan seimbang[2]. Akan tetapi, banyak anak sekolah yang mengalami masalah gizi, yaitu kurang gizi (*stunting* dan *wasting*) dan gizi lebih (*overweight* dan obesitas) yang harus menjadi perhatian semua pihak. Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah normal (30,7%), kurus (11,2%), dan gemuk (18,8%) [3].

Masalah gizi anak sekolah dipengaruhi banyak faktor, antara lain pengetahuan gizi dan perilaku jajan anak. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Salah satu contohnya adalah perilaku tidak terbiasa sarapan oleh anak dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi[4]. Apabila anak tidak sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan[5].

Saat ini tren jajanan anak-anak semakin meningkat menjadi 3 (tiga) makanan jajanan yang dikonsumsi per hari[6][7]. Konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan nilai indeks massa tubuh[8]. Hal ini disebabkan makanan jajanan cukup banyak menyumbang kalori harian yang dikonsumsi anak[9][10].

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi ini dibedakan dalam beberapa kategori, yaitu gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan[11].

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui

indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari indra penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan seseorang terhadap objek memiliki intensitas yang berbeda-beda[12].

Makanan jajanan merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan anak sekolah dasar. Konsumsi dan kebiasaan jajan anak turut mempengaruhi kontribusi dan kecukupan energi dan zat gizinya yang berujung pada status gizi anak. Kebiasaan jajan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti frekuensi makan, jenis makanan, kepercayaan terhadap makanan (pantangan), preferensi terhadap makanan, dan cara pemilihan makanan[13]. Penelitian ini yaitu menggambarkan pengetahuan gizi, perilaku jajan, dan status gizi siswa SD GMT Kuanino Kupang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SD GMT Kuanino I, II, dan III. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Agustus 2016. Sampel penelitian adalah semua siswa kelas V dan VI dengan jumlah 148 orang. Alasan pemilihan siswa kelas V dan VI adalah dianggap telah mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer meliputi data karakteristik responden, pengetahuan gizi, perilaku jajan dan status gizi responden. Data karakteristik responden meliputi: jenis kelamin, usia, jumlah anggota keluarga, pendidikan dan pekerjaan ibu, serta pendidikan ayah. Data pengetahuan gizi dan perilaku jajan responden diperoleh menggunakan kuesioner. Data status gizi responden diperoleh melalui pengukuran berat dan tinggi badan, selanjutnya

dihitung menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Data sekunder meliputi data mengenai SD GMT Kuanino. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel karakteristik responden di tampilkan pada Tabel 1. Dilihat dari pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah laki-laki (53.4%) lebih banyak dibandingkan perempuan (46.6%). Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 10,45 tahun. Data yang diperoleh menunjukkan responden yang memiliki jumlah anggota keluarga >4 orang sebesar (79,7%).

Tabel 1. Karakteristik responden di SD GMT Kuanino tahun 2016

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	79	53.4
Perempuan	69	46.6
Usia		
Mean±SD	10.45±0.95	
Jumlah anggota keluarga		
≤4	30	20.3
>4	118	79.7
Pendidikan ibu		
Tinggi	114	77.0
Rendah	34	23.0
Pekerjaan ibu		
Tidak bekerja	104	70.3
Bekerja	44	29.7
Pendidikan ayah		
Tinggi	117	79.1
Rendah	31	20.9
Tinggi badan		
Mean±SD	133.30±7.69	
Berat badan		
Mean±SD	28.25±7.11	

Karakteristik orang tua responden diperlukan dalam penelitian. Hal ini dikarenakan orang tua memegang peranan penting dalam mengarahkan anak usia

sekolah dalam memilih jajanan yang sehat, serta memberikan pengetahuan gizi yang cukup kepada anak. Berdasarkan hasil pengambilan data, sebagian besar ibu responden berpendidikan tinggi (77%), yaitu lulusan SMA dan perguruan tinggi. Jika dilihat dari segi pekerjaan ibu, 70,3% ibu tidak bekerja sehingga seharusnya ibu memiliki banyak waktu untuk mengasuh anak. Faktor ayah yang diambil dalam penelitian ini adalah faktor pendidikan ayah. Sebagian besar responden memiliki ayah berpendidikan tinggi (79,1%). Hasil pengukuran antropometri pada responden menunjukkan hasil yang bervariasi. Rata-rata tinggi badan responden adalah 133,30 cm dengan nilai SD sebesar 7,69. Rata-rata berat badan responden adalah 28,25 kg dengan nilai SD sebesar 7,11.

Pengetahuan Gizi

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan gizi kurang. Jika dikelompokkan menurut jenis kelamin, lebih banyak responden berjenis kelamin laki-laki yang berpengetahuan gizi kurang dibandingkan perempuan.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan gizi

No	Pengetahuan gizi	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Baik	2	3	5
2	Cukup	18	24	42
3	Kurang	59	42	101
	Total	79	69	148

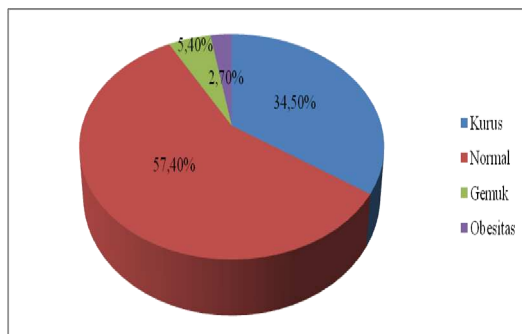
Perilaku Jajan

Tabel 3 menunjukkan hanya sedikit saja responden yang berperilaku jajan kurang. Apabila dikelompokkan menurut jenis kelamin, responden berjenis kelamin laki-laki berperilaku jajan lebih baik dibandingkan perempuan.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan perilaku jajan

No	Perilaku Jajan	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Baik	38	33	71
2	Cukup	22	31	53
3	Kurang	19	5	24
	Total	79	69	148

Status Gizi



Gambar 1. Distribusi status gizi responden menurut IMT/U

Berdasarkan perhitungan status gizi menurut IMT/U pada Gambar 1 sebagian besar responden memiliki status gizi normal (57.40%).

Status Gizi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Tabel 4. menunjukkan responden yang memiliki status gizi normal dan berpengetahuan gizi baik sebanyak 3 orang, sedangkan responden dengan status gizi normal dan berpengetahuan gizi kurang sebanyak 60 orang.

Tabel 4. Distribusi status gizi responden berdasarkan pengetahuan gizi

No	Tingkat pengetahuan gizi	Status gizi				Total
		Kurus	Nor mal	Gemuk	Obesitas	
1	Baik	2	3	0	0	5
2	Cukup	18	22	1	1	42
3	Kurang	31	60	7	3	101
	Total	51	85	8	4	148

Status Gizi Responden Berdasarkan Perilaku Jajan

Tabel 5. Menunjukkan jumlah responden yang berstatus gizi normal dan berperilaku jajan yang baik sebanyak 39 orang, sedangkan responden berstatus gizi normal dan berperilaku jajan kurang sebanyak 16 orang. Hasil ini berbeda dengan hasil status gizi responden berdasarkan pengetahuan gizi. Semakin baik perilaku jajan seseorang, kemungkinan besar status gizi orang tersebut semakin baik.

Tabel 5. Distribusi status gizi responden berdasarkan perilaku jajan

No	Perilaku jajan	Status gizi				Total
		Kurus	Nor mal	Gemuk	Obesitas	
1	Baik	24	39	5	3	71
2	Cukup	20	30	2	1	53
3	Kurang	7	16	1	0	24
	Total	51	85	8	4	148

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan banyak responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang. Jika dihubungkan dengan status gizi, maka terdapat hal yang menarik untuk dibahas. Responden yang memiliki status gizi normal dan berpengetahuan gizi baik lebih sedikit dibandingkan responden dengan status gizi normal dan berpengetahuan gizi kurang. Peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku, tetapi terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel. Pengetahuan mengenai kesehatan semacam ini mungkin perlu sebelum terlaksananya perilaku kesehatan, tetapi perilaku kesehatan yang diinginkan mungkin juga tidak terjadi kecuali jika orang tersebut memiliki motivasi yang kuat untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki.

Temuan ini dapat terjadi karena anak tidak selalu memilih apa yang mereka makan. Orang tua masih memutuskan dan mempersiapkan makanan bagi anak [14]. Peranan ibu dalam menyediakan dan

menyajikan makanan bergizi bagi keluarga, khususnya anak menjadi penting. Kualitas pelayanan ibu dalam keluarga ditentukan oleh penguasaan informasi dan faktor ketersediaan waktu yang memadai[15]. Penguasaan informasi dapat didukung dengan tingkat pendidikan yang tinggi. Orang tua siswa yang berpendidikan tinggi lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayuran dibandingkan dengan daging, makanan jajanan, minuman manis, dan makanan gorengan[16]. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara pendidikan ibu dengan konsumsi makanan jajanan anak[17][18].

Penelitian ini menemukan persentase ibu tidak bekerja lebih banyak dibandingkan ibu bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor ketersediaan waktu yang memadai dapat dipenuhi dari ibu tidak sibuk bekerja, sedangkan ibu yang bekerja harus mampu membagi waktu antara mengasuh anak dan bekerja. Hal ini menyebabkan ibu yang bekerja memiliki kecenderungan kesulitan untuk membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak karena mengejar karir.

Hubungan perilaku jajan dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki perilaku jajan yang baik. Responden yang memiliki status gizi normal dan berperilaku jajan baik lebih banyak dibandingkan responden dengan status gizi normal dan berperilaku jajan kurang sehingga dapat dikatakan bahwa siswa yang berperilaku jajan baik cenderung memiliki status gizi normal. Penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan perilaku jajan dengan IMT [9][19]. Rata-rata anak mengkonsumsi 1,5 makanan jajanan per hari dan energi sebesar 301 kkal dari makanan jajanan[20]. Makanan jajanan sekolah berkontribusi signifikan mencapai 20%–31,1% kebutuhan energi harian anak[21][22]. Suplai energi yang

cukup besar dari makanan jajanan harus diimbangi dengan aktivitas siswa yang cukup banyak di saat jam istirahat. Berdasarkan pengamatan di lokasi penelitian, banyak aktivitas yang dilakukan siswa, antara lain bermain bola, bersepeda, dan berlarian di sekitar sekolah. Aktivitas-aktivitas tersebut akan membakar kalori yang berasal dari makanan jajanan sehingga status gizi anak tetap normal.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden telah memiliki perilaku jajan yang baik, tetapi tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi responden yang masih rendah. Oleh karena itu, perlu ada upaya berkelanjutan untuk peningkatan pengetahuan gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Sartika, “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat Pada Siswa,” *Ilmu Pendidik.*, vol. 4, pp. 322–330, 2011.
- [2] N. Mushonga, P. Kujinga, D. Chagwena, R. Chituwu, and G. Nyabanga, “A retrospective study of the nutritional status of primary school children in Harare,” *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, vol. 14, no. 3. 2014.
- [3] Riskesdas, “Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013,” *Lap. Nas. 2013*, pp. 1–384, 2013.
- [4] D. Briawan and R. . Koerniawati, “Pengaruh media kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor,” *Gizi dan Pangan*, vol. 8(2), pp. 115–122, 2013.
- [5] G. C. Rampersaud, M. A. Pereira, B. L. Girard, J. Adams, and J. D. Metz, “Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and

- adolescents,” *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 105, no. 5. pp. 743–760, 2005.
- [6] Piernas, Carmen, and B. . Popkin, “Trends In Snacking Among U.S. Children,” *Health Aff.*, vol. 29 (3), pp. 398–404, 2010.
- [7] A. . Saputra, “Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku siswa kelas sekolah dasar,” *Unnes J. Public Heal.*, vol. 1(1), pp. 1–7, 2012.
- [8] N. Larson, J. Miller, A. Watts, and M. Story, “Adolescent snacking behaviors are associated with dietary intake and weight status,” *Journal of Nutrition*, vol. 146, no. 7. pp. 1348–1355, 2016.
- [9] L. . Taillie, M. . Afeiche, A. . Eldridge, and B. . Popkin, “Increased snacking and eating occasions are associated with higher energy intake among Mexican children aged 2-13 years,” *J Nutr.*, vol. (145), pp. 2570–2577, 2015.
- [10] L. Green, “Health Education Planning A Diagnostic Approach,” *John Hopkins Univ. Publ. Co*, 1980.
- [11] S. Almatier, *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- [12] S. Notoatmodjo, *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [13] Y. Syafitri, H. Syarief, and Y. Baliwati, “Kebiasaan jajan siswa sekolah dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggantung 01 Kota Bogor),” *J. Gizi dan Pangan*, vol. 4(3), pp. 167–175, 2009.
- [14] T. Vijayapushpam, K. K. Menon, D. Raghunatha Rao, and G. Maria Antony, “A qualitative assessment of nutrition knowledge levels and dietary intake of schoolchildren in Hyderabad,” *Public Health Nutr.*, vol. 6, no. 7, pp. 683–688, 2003.
- [15] A. E. Pahlevi, “Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar,” *Kesehat. Masy.*, vol. 7(2), pp. 122–126, 2012.
- [16] G. Grosso, A. Mistretta, G. Turconi, H. Cena, C. Roggi, and F. Galvano, “Nutrition knowledge and other determinants of food intake and lifestyle habits in children and young adolescents living in a rural area of Sicily, South Italy,” *Public Health Nutr.*, vol. 16, pp. 1827–1836, 2013.
- [17] W. J. C. Van Ansem, F. . van Lenthe, C. T. . Schrijvers, G. Rodenburg, and D. van de Mheen, “Socio-economic inequalities in children’s snack consumption and sugar-sweetened beverage consumption: the contribution of home environmental factors,” *Br. J. Nutr.*, vol. 112, pp. 467–476, 2014.
- [18] M. . Kontogianni, A. . Farmaki, N. Vidra, S. Sofrona, F. Magkanari, and M. Yannakoulia, “Associations between Lifestyle Patterns and Body Mass Index in a Sample of Greek Children and Adolescents,” *J Am Diet Assoc*, vol. 110, pp. 215–221, 2010.
- [19] R. Lehto, C. Ray, M. . Koski, and E. Roos, “Meal pattern and BMI in 9–11-year-old children in Finland,” *Public Health Nutr.*, vol. 14(7), pp. 1245–1250, 2010.
- [20] K. . Duffey, J. . Rivera, and B. . Popkin, “Snacking Is Prevalent in Mexico,” vol. 144, pp. 1843–1849, 2014.
- [21] H. S. Haslina, “Sumbangan makanan jajanan anak sekolah dasar terhadap asupan energi dan protein di SDN Lamper Kidul 02 Semarang,” *Pengemb. Rekayasa Teknol.*, vol. 14(2), pp. 32–40, 2012.
- [22] Direktorat Surveilan dan Penyuluhan Keamanan Pangan, *Food Watch*. Jakarta, 2009.