

**DAMPAK PENYULUHAN JAJANAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
SIKAP ANAK SEKOLAH DASAR DI MADRASAH IBTIDAIYAH  
AL-FITRAH KAMPUNG NELAYAN OESAPA KUPANG**

Astuti Nur<sup>1</sup>, Maria Helena Duanita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang  
Jl.R A Kartini Kelapa Lima Kota Kupang Nusa Tenggara Timur  
Korespondensi : E-mail: astutinur1989@gmail.com, Telp/HP. 081355271353

**ABSTRAK**

Salah satu aspek yang memegang peranan penting dalam memberikan asupan energi dan gizi serta pemeliharaan ketahanan belajar bagi anak ketika berada di sekolah adalah makanan jajanan. Hasil survei BPOM menunjukkan bahwa selama 6-8 jam per hari waktu anak dihabiskan di sekolah dan 90 persen anak sekolah membeli jajan di sekolah. Jajanan yang dibeli belum diketahui kemanan dan kerbersihannya, sehingga perlu strategi khusus untuk mengetahui bagaimana cara memilih jajanan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari penyuluhan jajanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah Kampung Nelayan Oesapa Kupang. Penelitian ini menggunakan *quasi experiment*, dengan rancangan *one grup pre test and post test design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas V. Sampel berjumlah 61 subjek yang mendapatkan penyuluhan tentang jajanan sehat pada bulan September 2018. Pengumpulan data dengan memberikan kuesioner *pre test* dan *post test* setelah penyuluhan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan dan sikap subjek setelah dilakukan penyuluhan yang kemudian setelah dianalisis secara statistic peningkatan yang terjadi adalah signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan jajanan sehat memiliki dampak yakni meningkatkan pengetahuan dan sikap subjek.

**Kata Kunci** : Penyuluhan, Jajanan Sehat, Pengetahuan, Sikap

## ABSTRACT

*One aspect that plays an important role in providing energy and nutritional intake and maintaining learning resilience for children while in school is snack food. BPOM survey results show that for 6-8 hours per day the child's time is spent in school and 90 percent of school children buy snacks at school. The snacks purchased are not yet known for their safety and cleaning, so you need a specific strategy to find out how to choose healthy snacks. This study aims to determine the impact of healthy snacks education of the knowledge and attitudes of the students at Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah Fishermen's Village of Oesapa Kupang. This research used quasy experiment with one group pre test and post test design. The sample of this experiment was the V grades of Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah. The sample was 61 respondents that got education about healthy snacks in September 2018. Data take from the questionnaire pre test and post test after the education. Data analyze used paired sample t test. The results showed an increase in the value of the subject's knowledge and attitudes after educated which was then statistically analyzed, the increase that occurred was significant 0,000 ( $p < 0.05$ ). This shows that education about healthy snacks has an impact that is increasing the knowledge and attitude of the subject.*

**Keywords:** Education, Healthy Snack, Knowledge, Attitude

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa yang merupakan investasi yang akan menentukan kualitas bangsa di masa depan. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar<sup>1</sup>.

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Sedangkan prevalensi pendek yaitu 30,7% terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek Data Riskedas 2013 juga menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak

umur 5-12 tahun adalah 11.2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Prevalensi sangat kurus tertinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%)<sup>2</sup>.

Salah satu aspek yang memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan gizi serta pemeliharaan ketahanan belajar bagi anak ketika berada di sekolah adalah makanan jajanan. Selama 6-8 jam per hari waktu anak dihabiskan di sekolah dan 90 persen anak sekolah membeli jajanan di sekolah<sup>3</sup>. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk<sup>4</sup>.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014 sekitar 40%-44% pangan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat kesehatan. Pangan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi makanan yang tidak higienis, alat-alat yang digunakan untuk mengolah makanan tidak bersih, orang yang menjual atau membuatnya tidak sehat,

makanan yang terkontaminasi bakteri, hingga penggunaan bahan-bahan berbahaya seperti boraks, formalin, rhodamin B, dan methanil yellow<sup>5</sup>.

Pengetahuan dan sikap anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan<sup>6</sup>. Pengetahuan yang masih rendah menjadi salah satu faktor pemilihan makanan jajanan<sup>7</sup>. Sikap positif anak terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku anak menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya<sup>6</sup>.

Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah berlokasi di Kampung Nelayan Oesapa Kupang dimana pada lokasi tersebut terdapat pantai yang telah ditetapkan pemerintah sebagai pantai wisata, sehingga banyak dijumpai penjual jajanan.

Untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan upaya pencegahan seperti penyuluhan sehingga anak-anak dapat memilih jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi.

## METODE PENELITIAN

### Desain, Waktu dan Tempat

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi experiment* dengan rancangan *one grup pretest and posttest design* yang dilakukan di di Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah Kampung Nelayan Oesapa Kupang pada bulan September 2018.

### Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah semua siswa Kelas V (lima) Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah dengan jumlah 79 orang. Besar sampel 61 orang ditentukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi: (1) bersedia menjadi responden (2) siswa dalam keadaan sehat. Kriteria Eksklusi : (1) Tidak masuk saat penyuluhan.

## Pengolahan dan Analisis Data

Proses pengolahan meliputi *editing*, *coding*, *entry* dan analisis. Proses editing adalah pemeriksaan seluruh kuesioner setelah data terkumpul. *Coding* adalah pemberian angka atau kode tertentu yang telah disepakati terhadap jawaban-jawaban pertanyaan dalam kuesioner, sehingga memudahkan pada saat memasukkan data ke komputer. *Entry* adalah memasukkan data jawaban kuesioner sesuai kode yang telah ditentukan untuk masing-masing variable sehingga menjadi suatu data dasar. *Cleaning* yaitu melakukan pengecekan terhadap isian data yang di luar pilihan jawaban yang disediakan kuesioner atau isian data yang diluar kewajaran. Data yang telah diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara statistik menggunakan *SPSS 21.0 for Windows*.

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan data distribusi frekuensi dan persentase dari variable yang diteliti<sup>6</sup>. Uji *Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan sikap responden sebelum dan setelah penyuluhan mengenai jajanan sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah yang menjadi tempat penelitian ini berlokasi di Kelurahan Oesapa Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang NTT.

### Karakteristik Responden

Berdasarkan data karakteristik responden pada table 1 terlihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, yang paling banyak adalah laki-laki berjumlah 39 (63,9%) dan perempuan berjumlah 22 (36,1%). Distribusi responden berdasarkan usia, yang paling banyak pada usia 10 tahun berjumlah 31 (50,8%) dan paling sedikit usia 8 tahun sebanyak 3 (4,9%). Distribusi responden berdasarkan pendidikan ayah, yang paling banyak adalah hanya sampai tingkat SMP berjumlah 32 (52,5%) dan paling sedikit adalah diploma 3

sebanyak 2 (3,3%). Begitupun dengan pendidikan ibu, yang paling banyak adalah hanya sampai tingkat SMP berjumlah 35 (57,4%) dan paling sedikit diploma 3 dan sarjana masing-masing 1 (1,6%). Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ayah, yang paling banyak adalah wiraswasta berjumlah 46 (75,4%) dan paling sedikit TNI/POLRI berjumlah 1 orang (1,6%). Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ibu, yang paling banyak adalah wiraswasta berjumlah 57 (93,4,4%) dan paling sedikit IRT berjumlah 4 orang (6,6%).

Pendidikan dan pekerjaan orang tua tersebut adalah salah satu faktor penting dalam penentuan gizi anak, sehingga keadaan gizi seorang anak dipengaruhi oleh orang tua. Tingkat pendidikan ayah baik secara langsung atau tidak, akan menentukan keadaan ekonomi keluarga dan pendidikan ibu merupakan modal utama dalam perekonomian rumah tangga yang juga berperan dalam menyusun pola makanan untuk rumah tangga<sup>8</sup>. Penelitian Aisyiah (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran orang tua terhadap pemilihan makanan jajanan sehat, dengan hasil uji statistik Chi Square diperoleh p value 0,000 ( $p < 0,05$ )<sup>9</sup>.

Oleh karena itu peran orangtua sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak, terutama dalam memberikan pengetahuan dan pengawasan kepada anaknya terhadap pemilihan makanan jajanan di sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=61)

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin:</b>		
Laki-laki	39	63,9
Perempuan	22	36,1
<b>Usia:</b>		
8 tahun	3	4,9
9 tahun	23	37,7
10 tahun	31	50,8
11 tahun	4	6,6
<b>Pendidikan Ayah:</b>		

≤SMP	32	52,5
SMA	17	29,7
Diploma 3	2	3,3
Sarjana	10	16,4
<b>Pendidikan Ibu:</b>		
≤SMP	35	57,4
SMA	24	39,3
Diploma 3	1	1,6
Sarjana	1	1,6
<b>Pekerjaan Ayah:</b>		
PNS	4	6,6
TNI/POLRI	1	1,6
Pegawai Swasta	2	3,3
Wiraswasta	46	75,4
Nelayan	8	13,1
<b>Pekerjaan Ibu:</b>		
Wiraswasta	57	93,4
IRT	4	6,6

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Jajanan Sehat

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	23	37,7	43	70,5
Cukup	27	44,3	16	26,2
Kurang	11	18,0	2	3,3
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 dapat dilihat tingkat pengetahuan responden yang baik tentang jajanan sehat sebelum diberi penyuluhan 23 orang (37,7%) mengalami peningkatan setelah diberi intervensi berupa penyuluhan menjadi 43 orang (70,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Tentang Jajanan Sehat

Sikap	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	31	50,8	46	75,4
Cukup	22	36,1	13	21,3
Kurang	8	13,1	2	3,3
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 dapat dilihat sikap responden yang baik tentang jajanan sehat sebelum diberi penyuluhan 31 orang (50,8%)

mengalami peningkatan setelah diberi intervensi berupa penyuluhan menjadi 46 orang (75,4%)

Tabel 4. Hasil Analisis Uji *Paired Sample T-Test* Pengetahuan

Nilai Pengetahuan	Mean	P-value
<i>Pre test</i>	11,28	0,000
<i>Post test</i>	13,16	

Pada tabel 4 dapat dilihat nilai rata-rata untuk skor pengetahuan responden sebelum penyuluhan jajan sehat adalah 11,28 dan nilai rata-rata untuk skor pengetahuan setelah penyuluhan jajan sehat adalah 13,16. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi (penyuluhan jajan sehat). Untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut signifikan atau tidak maka dilakukan uji *paired sample t test* dan diperoleh hasil p-value (0,000). Karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t Test*, maka dapat disimpulkan pula bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan jajan sehat.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji *Paired Sample T-Test* Sikap

Nilai Sikap	Mean	P-value
<i>Pre test</i>	43,70	0,000
<i>Post test</i>	48,18	

Pada tabel 5 dapat dilihat nilai rata-rata untuk skor sikap sebelum penyuluhan jajan sehat adalah 43,70 dan nilai rata-rata untuk skor pengetahuan setelah penyuluhan jajan sehat adalah 48,18. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan sikap siswa setelah diberikan intervensi (penyuluhan jajan sehat). Untuk mengetahui apakah peningkatan sikap tersebut signifikan atau tidak maka dilakukan

uji *paired sample t test* dan diperoleh hasil p-value (0,000). Karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t Test*, maka dapat disimpulkan pula bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan setelah penyuluhan jajan sehat.

Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan nilai pengetahuan dan sikap responden setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan jajan sehat memiliki dampak yakni meningkatkan pengetahuan dan sikap responden yang kemudian setelah dianalisis secara statistic peningkatan yang terjadi adalah signifikan ( $p < 0,05$ ). Pada penelitian ini metode penyampaian materi menggunakan slide powerpoint. Secara umum upaya mengubah perilaku dapat digolongkan menjadi tiga macam cara yaitu menggunakan kekuasaan/kekuatan, memberikan informasi, dan diskusi dan partisipasi. Upaya peningkatan pengetahuan melalui ceramah dengan power point menggunakan media LCD merupakan upaya pemberian informasi<sup>6</sup>.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari, SA (2015) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan jajan sehat terhadap pengetahuan dan sikap siswa di Madrasah Ibtidaiyah Gonilan Kartasura<sup>10</sup>. Begitu juga dengan penelitian Hasil penelitian ini Wijayanti (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan berupa ceramah dengan power point menggunakan media LCD berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang leptospirosis<sup>11</sup>.

Penelitian Zubaedah (2015) juga menunjukkan bahwa penyuluhan gizi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswa ( $p=0,001$ ) dan memperbaiki perilaku siswa dalam pemilihan makanan jajan<sup>12</sup>. Hasil penelitian Oktania dkk, 2012, tentang penggunaan alat permainan edukatif ular tangga untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam

pemilihan jajanan sehat. menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan alat permainan edukatif ular tangga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ( $p = 0,000$ ) dan sikap ( $p = 0,000$ ) tentang pemilihan jajanan sehat anak kelas 4 SD di Sidoarjo<sup>13</sup>.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga<sup>6</sup>. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dari seseorang adalah informasi, sedangkan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama serta pengaruh faktor emosional<sup>14</sup>.

#### SIMPULAN

Ada perbedaan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah Kampung Nelayan Oesapa Kupang sebelum dan setelah penyuluhan jajanan sehat.

#### TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian tahun 2018 melalui Poltekkes Kemenkes Kupang.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Judarwanto W, 2012. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Direktorat Bina Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
3. BPOM RI. 2013. Laporan Tahunan 2013 Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Jakarta: Badan POM RI.
4. Suci, Euinike Sri Tyas. 2009. Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. Psikobuana, Jakarta, Vol. 1, No. 1, 29-38.
5. Badan POM RI, 2007, Public Warning Peringatan Tentang Kosmetik Mengandung Bahan Berbahaya dan Zat Warna yang Dilarang. Jakarta : BPOM.
6. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
7. Aprillia, 2011. Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. Thesis. [diakses pada tanggal 5 Mei 2018]. [http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403\\_Bondika\\_Ariandani\\_aprillia\\_G2C007016.pdf](http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf).
8. Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. 2012. Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). JKM. 1(2):542-553.
9. Aisyiah. (2015). Pola Asuh dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pemilihan Jajanan Anak Usia Sekolah di Kelurahan Cirendeuh Tangerang Selatan. Pola Asuh dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pemilihan Jajanan Anak Usia Sekolah di Kelurahan Cirendeuh Tangerang Selatan. Universitas Nasional.
10. Lestari, S.A, 2015. Pengaruh Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Gonilan Kartasura. Naskah Publikasi.

11. Wijayanti Tri, 2016. Pengaruh Penyuluhan (Ceramah dengan Power Point) terhadap Pengetahuan tentang Leptospirosis di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang Jawa Tengah. Jurnal BALABA Vol.12 No.1, Juni 2016: 39-46.
12. Zubaedah S, 2015. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Smpn 1 Banda Aceh. Skripsi.  
<http://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=14077&page=73>
13. Oktania L, Kristiawati, Krisnana I. 2012. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat Menggunakan Alat Permainan Edukatif Ular Tangga. Surabaya: Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
14. Azwar, S. 2010. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.