

Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar

Laksmi Widajanti*¹, Chriswardani Suryawati**², Anung Sugihantono***³

*Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP,

**Bagian Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, FKM UNDIP,

***Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Tengah

¹Alamat korespondensi:

Ir. Laksmi Widajanti, M.Si.

Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat
FKM UNDIP

E-mail: laksmiwid@yahoo.com

ABSTRACT

Many School age children consume less nutritious snacks food; that is why it is necessary to communicate, inform, and educate the children as early as possible. The research purpose is to know the impact of "healthy and nutritious snack comic" on increasing the school age children's knowledge and the attitude. This research use experimental design. To know the impact of comics, 282 school age children are observed. Three comics are made; 1. The sanitation of snack foods, 2. The diversity of snack foods, 3. The safety of snack foods. The pre-test and post-test student's knowledge and attitude data were analyzed by paired difference t-test using SPSS. Most of the students have knowledge and attitude on the sanitation of snacks and safety of snacks at the level of good, the knowledge on diversity of snacks at level of medium. It can be concluded that there is a highly significant effect of "healthy and nutritious snack comic" on increasing the school age children's knowledge and the attitude but there is no effect on the students' attitude towards diversity and safety of snacks.

Key words: comics, nutrition, health, food safety, school age children

PENDAHULUAN

Sebagai bagian dari proses transisi kesehatan, dalam dekade saat ini didapatkan dua jenis masalah gizi yang berbeda. Di satu pihak masih terjadi masalah gizi kurang seperti kurang energi protein (KEP), gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI), anemia gizi dan kekurangan vitamin A, namun di pihak lain sudah harus dipikirkan bagaimana penanggulangan masalah gizi seperti obesitas, diabetes mellitus, hipertensi dan penyakit kanker (Rifai dkk, 1994; Satoto, 2004). Pada dasarnya kedua masalah gizi tersebut dapat dilihat sebagai dua manifestasi dari ketidakseimbangan gizi. Hal tersebut disebabkan oleh kegagalan dalam mencapai gizi yang seimbang yang lebih diakibatkan oleh kebiasaan makan yang salah.

Makanan jajanan yang bersifat modern maupun tradisional banyak dikonsumsi oleh masyarakat termasuk anak sekolah dasar (SD). Menurut Wardiatmo dan Ridwan (1987) anak-anak lebih senang jajan di luar rumah daripada makan hidangan yang disediakan di rumah. Gandung (1989) melaporkan lebih kurang 25–30 juta anak SD menggunakan makanan jajanan sebagai sumber makanan sehari-hari. Dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan jajanan anak SD masih belum memadai, hal ini akan lebih memprihatinkan bila makanan jajanan dijadikan sumber makanan utama anak SD. Oleh karena itu perlu upaya KIE untuk meningkatkan

pengetahuan, sikap dan praktik pada anak SD untuk mendukung terbentuknya kebiasaan makan makanan jajanan yang sehat dan bergizi.

Menurut hasil penelitian Waturangi dkk., dari Fakultas Teknobiologi Universitas Katolik Atmajaya Jakarta, yang dipaparkan kepada wartawan di Jakarta, Jumat (25/7/2009), bakteri patogen pencemar minuman jajanan anak utamanya *Escherichia coli*, *Vibrio cholerae*, dan *Salmonella typhi*. "Ini cukup membahayakan bagi kesehatan anak," kata Diana mengenai hasil penelitian yang dilakukan selama tahun 2006–2007 terhadap minuman pekat, minuman cair, dan es batu yang dijajakan di 15 SD di Jakarta Barat, Jakarta Pusat, dan Jakarta Timur itu. Sampel diambil dari 5 sekolah di tiap wilayah. Berdasarkan fakta yang ada, persoalan makanan jajanan dari dulu sampai sekarang tetap masih ada baik itu menyangkut sanitasi makanan jajanan, keanekaragaman makanan jajanan maupun keamanan makanan jajanan. Oleh karena masih tetap diperlukan Komunikasi, informasi, dan edukasi tentang makanan jajanan yang memenuhi syarat gizi dan kesehatan. Maka Komik diajukan sebagai salah satu sarana KIE, karena komik pada umumnya disukai oleh anak-anak SD dan menurut Hubeis (1993) pada orang yang tingkat pendidikannya rendah lebih mudah menerima penyuluhan dengan kata-kata sederhana dan lebih banyak gambar daripada kata-kata yang panjang. Oleh karena

itu salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD adalah dengan membuat komik tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi. Komik tersebut telah dibuat oleh Widajanti dkk. (1998). Upaya ini sebagai langkah awal untuk membentuk kebiasaan makan makanan jajanan yang baik. Oleh karena itu tulisan ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian komik terhadap pengetahuan dan sikap anak SD tentang makanan jajanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang dengan jenis penelitian studi eksperimental untuk melihat pengaruh pemberian komik terhadap pengetahuan dan sikap anak SD tentang makanan jajanan. Penelitian ini dibagi menjadi empat tahap kegiatan utama, yaitu meliputi: 1. Studi pendahuluan dengan metoda survei untuk mengetahui pola konsumsi makanan jajanan, pengetahuan dan sikap anak SD tentang makanan jajanan, 2. Studi Pengembangan dan Pembuatan Komik, dengan tahapan: a. Penyusunan rancangan komik, dengan melakukan wawancara disertai kuesioner pada anak SD, selain itu juga dilakukan Diskusi Kelompok pada 20 orang guru SD yang mewakili 10 SD di tengah kota dan 10 guru SD yang mewakili 10 SD di pinggir kota, b. Pre-testing rancangan komik, c. Perbaikan rancangan komik, d. Pencetakan dan perbanyakan tiga jilid komik. 3. Pendistribusian dan sosialisasi melalui sekolah dengan melibatkan guru SD. 4. Studi evaluasi pengaruh penggunaan komik terhadap pengetahuan dan sikap anak SD tentang makanan jajanan.

Komik Makanan Jajanan yang Sehat dan Bergizi dibuat khusus untuk penelitian ini terdiri dari tiga buku: 1. Sanitasi Makanan Jajanan, 2. Keanekaragaman Makanan Jajanan, 3. Keamanan Makanan Jajanan (Gambar 1).

Subjek penelitian diambil secara *Stratified Random Sampling* dari 10 SD yang mewakili SD tengah kota dan 10 SD yang mewakili pinggir kota dari kelas IV dan V di Kota Semarang, sehingga diperoleh 300 anak, namun pada akhir penelitian jumlah subjek menjadi 282 anak, 18 anak yang *drop* dalam penelitian ini diakibatkan sebagian pindah dan sakit pada saat penelitian akhir

dilakukan. Data pengetahuan dan sikap diolah dengan uji beda berpasangan (*paired t-test*) untuk melihat perbedaan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan dan sikap anak SD setelah diintervensi dengan komik makanan jajanan sehat dan bergizi.

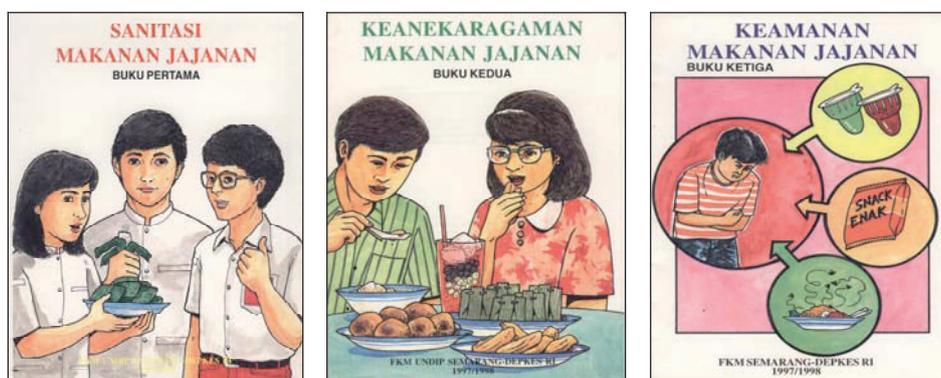
Hasil Penelitian

Pekerjaan orang tua responden sebagaimana terlihat pada Tabel 1 sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (40,0%) pada ibu dan pegawai swasta (39,3 %) pada ayah.

Jenis Pekerjaan	Ibu	Ayah
Ibu rumah tangga	120 (40,0)	-
Buruh/Petani	30 (10,0)	47 (15,7)
Pedagang	59 (19,7)	31 (10,3)
Pegawai Swasta	50 (16,7)	118 (39,3)
PNS dan ABRI	41 (13,6)	74 (24,6)
Lain-lain	-	30 (10,0)
Jumlah	300 (100,0)	300 (100,0)

Dari hasil penelitian diketahui rata-rata umur subjek 10 tahun dengan umur termuda dan tertua masing-masing 8 tahun dan 15 tahun. Sedangkan berdasarkan kelas, maka 54,0 persen merupakan anak Kelas IV dan 46,0 anak Kelas V. Hampir semua subjek (99,0%) mengatakan bahwa mereka mendapat uang saku selama seminggu terakhir dengan rata-rata per hari sebesar Rp 452,50 dengan uang saku anak SD minimum Rp 100,00 dan maksimum Rp 2.200.000,00.

Dalam seminggu terakhir, sebagian besar anak (89,0%) mempunyai kebiasaan jajan di sekolah dengan frekuensi pembelian makanan jajanan terbanyak 1–2 kali per hari (45,0%). Sedangkan frekuensi pembelian makanan jajanan di rumah dan saat bepergian dengan frekuensi terbanyak 6–10 kali per hari (41,7%). Dengan tempat pembelian makanan jajanan sebagian besar (69,3%) di warung atau kantin sekolah. Frekuensi jajan anak SD cenderung lebih banyak dilakukan di luar waktu sekolah. Lebih lengkap gambaran tempat pembelian makanan jajanan anak SD terlihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Tiga Komik yang diciptakan

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Tempat Pembelian Makanan Jajanan selama Seminggu Terakhir

Kebiasaan Jajan	n (%)
Tempat pembelian	
Warung/Kantin sekolah	208 (69,3)
Pedagang keliling/dorong	49 (16,3)
Warung di luar sekolah	43 (14,4)
Frekuensi pembelian makan Jajanan	
Di sekolah	
1–2 kali	135 (45,0)
3–4 kali	107 (35,7)
> 4 kali	58 (19,3)
Di luar sekolah	
1–5 kali	96 (32,0)
6–10 kali	125 (41,7)
> 10 kali	79 (26,3)

Hampir sebagian besar responden (97,3%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kombinasi paling banyak berupa nasi, lauk-pauk, dan sayur (66,0%). Terdapat 0,7% responden sarapan dengan nasi saja maupun nasi, kecap dan kerupuk (1,0%), 23,3% makan nasi dan lauk-pauk, dan 9,0% makan nasi, lauk-pauk dan minum susu. Konsumsi dan tingkat kecukupan gizi responden makanan sehari dan makanan jajanan dapat dilihat pada Tabel 2.

Dari Tabel 2 dapat dikatakan bahwa makanan jajanan minimal menyumbang seperempat dari kecukupan gizi anak SD dalam hal sumber energi, hampir separuh untuk protein dan Fe, namun sedikit sekali dalam hal vitamin C.

Tabel 2. Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Gizi Makanan Sehari dan Makanan Jajanan Responden

Zat Gizi	Konsumsi	Tingkat kecukupan (% AKG*)
Makanan Sehari		
Energi (kkal)	1855	95,0
Protein (g)	64,0	141,0
Vitamin A (RE)	1175,4	260,0
Vitamin C (mg)	26,0	54,0
Fe (mg)	19,9	165,0
Makanan Jajanan		
Energi (kkal)	493	25,0
Protein (g)	19,4	42,0
Vitamin A (RE)	19,3	69,0
Vitamin C (mg)	6,5	13,0
Fe (mg)	5,8	50,0

AKG: angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk orang Indonesia

Kejadian diare pada responden selama seminggu terakhir menunjukkan bahwa hanya sedikit sekali anak yang menderita diare (8,3 %).

Pengetahuan Subjek terhadap Makanan Jajanan

Pengetahuan anak SD tentang sanitasi makanan menunjukkan sebagian besar anak SD mengalami peningkatan pengetahuan (Tabel 3). Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa berdasarkan topik pembelajaran kepada anak SD dengan Komik, nampak terjadi peningkatan pengetahuan yang mencolok pada pengetahuan tentang

Tabel 3. Pengaruh Komik terhadap Pengetahuan Anak SD

Skor	Pre-test (n = 282)	Post-test (n = 282)	Delta (perubahan)
Komik Sanitasi Makanan Jajanan (p < 0,01, t = 8,395)			
0	3 (1,1)	0 (0)	-3 (-1,1)
1	42 (14,9)	8 (2,8)	-34 (-12,1)
2	118 (41,8)	93 (33,0)	-25 (-8,8)
3	119 (42,2)	181 (64,2)	62 (22,0)
Komik Keanekaragaman Makanan Jajanan (p < 0,01, t = 8,520)			
0	2 (0,7)	0 (0)	-2 (-0,7)
1	35 (12,4)	9 (3,2)	-26 (-9,2)
2	75 (26,6)	54 (19,1)	-21 (-7,5)
3	92 (32,6)	74 (26,2)	-18 (-6,4)
4	60 (21,3)	73 (25,9)	13 (-4,6)
5	16 (5,7)	50 (17,7)	34 (12,0)
6	2 (0,7)	22 (7,8)	20 (6,9)
Komik Keamanan Makanan Jajanan (p < 0,01, t = 4,928)			
0	4 (1,4)	2 (0,7)	-2 (-0,7)
1	19 (6,7)	5 (1,8)	-14 (-4,9)
2	52 (18,4)	32 (11,3)	-20 (-7,1)
3	207 (73,4)	243 (86,2)	36 (12,8)

sanitasi makanan (22,0%), keanekaragaman makanan jajanan (6,9%) dan keamanan makanan jajanan (12,6%).

Tabel 4 menunjukkan bahwa ada peningkatan pada sikap yang berkaitan dengan Sanitasi Makanan Jajanan (21,0%), Keanekaragaman Makanan Jajanan (7,4%), dan Keamanan Makanan Jajanan (0,7%). Terdapat perbedaan sikap anak SD dalam hal Sanitasi Makanan Jajanan ($p < 0,01$), namun tidak dalam hal sikap anak SD tentang Keanekaragaman Makanan Jajanan, dan Keamanan Makanan Jajanan.

PEMBAHASAN

Menurut Wikipedia (2009), buku komik didefinisikan sebagai majalah yang dibuat sebagai karya seni yang bersifat naratif, sering kali disertai dengan dialog dan sering kali dilengkapi dengan deskripsi singkat dalam bentuk prosa.

“A comic book (often shortened to simply comic and sometimes called a funny book, comic paper or comic magazine) is a magazine made up of narrative artwork, often accompanied by dialog (usually in word balloons, emblematic of the comic book artform) and often including brief descriptive prose”.

Tampilan buku komik yang lebih menarik dibandingkan buku lainnya, sehingga tingkat keberhasilan penggunaan komik ini lebih tinggi dalam merubah pengetahuan dan sikap anak SD karena juga sudah melalui proses penggalan informasi dari teman sebaya mereka sehingga lebih sesuai kebutuhan anak SD.

Hasil penelitian yang bermakna akan dapat membantu anak SD secara mandiri meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD dalam memilih makanan jajanan yang sehat

dan bergizi. Sehingga kejadian yang sebagaimana diteliti Hermina, dan kawan-kawan (1998) yang menyatakan bahwa upaya penerapan pendidikan gizi di SD/MI kurang dapat berkesinambungan di dalam pelaksanaan PMT-AS akibat ketidaktahuan guru dalam hal materi gizi tidak terjadi karena anak SD membaca sendiri komik tanpa harus difasilitasi guru. Penelitian Zulaekah (2007) menegaskan bahwa ada perbedaan bermakna perubahan pengetahuan gizi pada anak SD yang anemia sebelum dan sesudah intervensi.

Pada Komik Sanitasi Makanan Jajanan memberikan pengaruh paling besar terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak SD dikarenakan paparan tentang Sanitasi Makanan jauh lebih sering dilakukan sebelum dan saat penelitian berlangsung, karena materi ini juga disampaikan dalam mata pelajaran anak SD, sedangkan untuk materi yang lain masih relatif baru. Sehingga bagi anak lebih mudah dalam bersikap untuk berubah ke arah yang positif. Dari desain gambar komik anak-anak lebih familiar, karena sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan sesuai kebutuhan mereka.

Komik Keanekaragaman Makanan Jajanan tidak memberikan efek terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak SD, dikarenakan konsep keanekaragaman makanan masih sulit dicerna oleh anak. Meskipun sesungguhnya dalam membuat komik telah diperhatikan hal-hal berikut: 1) Pemahaman akan isi cerita pada masing-masing komik, 2) Kebagusan gambar dan tulisan (teks), 3) Kesesuaian antara gambar dengan nama tokoh dalam komik, 4) Kemudahan mengikuti alur cerita masing-masing komik, 5) Kesesuaian huruf yang digunakan, 6) Pewarnaan komik pada saat dicetak (berwarna atau tidak berwarna), 7) Kecocokan gambar dan warna sampul, 8) Judul masing-masing komik, maka masih diperlukan waktu agar anak paham akan pesan komik.

Tabel 4. Pengaruh Komik terhadap Sikap Anak SD

Skor	Pre-test n = 282	Post-test n = 282	Delta (Perubahan)
Komik Sanitasi Makanan Jajanan ($p < 0,01$, $t = 6,136$)			
1	2 (0,7)	1 (0,4)	-1 (-0,3)
2	7 (2,5)	3 (1,1)	-4 (-1,4)
3	20 (7,1)	4 (1,4)	-16 (-5,7)
4	80 (28,4)	42 (14,9)	-38 (-13,5)
5	173 (61,3)	232 (82,3)	59 (21,0)
Keanekaragaman Makanan Jajanan ($p > 0,05$, $t = 1,540$)			
1	8 (2,8)	10 (3,5)	2 (0,7)
2	82 (29,1)	59 (20,9)	-23 (-8,2)
3	192 (68,1)	213 (75,5)	11 (7,4)
Keamanan Makanan Jajanan ($p > 0,05$, $t = 0,437$)			
1	1 (0,4)	0 (0)	0 (0)
2	3 (1,1)	2 (0,7)	-1 (-0,4)
3	16 (5,7)	17 (6,0)	1 (0,3)
4	76 (27,0)	75 (26,6)	-1 (-0,4)
5	186 (66,0)	188 (66,7)	2 (0,7)

Berdasarkan wawancara dengan guru diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak dalam membeli makanan jajanan yaitu: 1) Orang tua membolehkan anaknya membeli makanan jajanan, karena orang tua tidak sempat memberikan bekal makanan atau menyediakan sarapan untuk anaknya sebelum berangkat sekolah, 2) Iklan di televisi swasta sangat besar pengaruhnya dalam mendorong anak untuk jajan terutama makanan yang diiklankan; sebagian besar adalah makanan ringan seperti permen, jelly, snak ringan, biskuit yang masih dipertanyakan kandungan gizi-nya, 3) Teman sekolah atau teman di sekitar rumah mempengaruhi anak untuk jajan, terutama makanan ringan yang biasanya berhadiah dan mereka saling pamer hadiah tanpa memperhatikan nilai gizi apalagi keragaman dan keamanan makanan jajanan, 4) Promosi makanan atau minuman dari produsen makanan jajanan yang datang ke sekolah dengan berbagai bonus yang dijanjikan. 5) Adanya uang saku yang rutin dapat membentuk sikap dan persepsi anak bahwa uang saku adalah hak mereka, sehingga mereka biasa menuntut setiap hari. Di samping itu kurangnya nasehat dan arahan dari orang tua tentang pemanfaatan uang saku akan mendorong anak untuk memanfaatkan membeli makanan jajanan secara bebas (tidak terarah).

KESIMPULAN

Ada pengaruh komik makanan jajanan sehat dan bergizi terhadap pengetahuan dan sikap anak SD yang sangat bermakna, kecuali untuk sikap anak SD tentang keanekaragaman makanan jajanan dan keamanan makanan jajanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada Pimpinan Proyek Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI Tahun 1997/1998 atas dana yang diberikan guna terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Waturangi, D.E., Bibiana, W. Lay, dan Susan Soka. *Bakteri Patogen dalam Minuman Jajanan Anak*. Fakultas Teknobiologi Universitas Katolik Atmajaya Jakarta, yang dipaparkan kepada wartawan di Jakarta, Jumat (25/7/2009).
- Hermi, Hidayat, T.S., Mudjiyanto, T.T., Susanto, D. 1998. *Keragaan Penerapan Pendidikan Gizi di Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) dalam Pelaksanaan PMT-AS di Perdesaan di Lampung Tengah*. Penelitian Gizi dan Makanan (*Food and Nutrition Research*) Jilid 21, Hal: 21–31.
- Hubeis, A.V.S. 1993. *Prospek Pengembangan Makanan Tradisional Rakyat Indonesia Kasus Makanan Jajanan*. Makalah dalam Prosiding Seminar Pengembangan Pangan Tradisional dalam Rangka Pengankaragaman Pangan. Kantor Menpangan-Bulog RI. Jakarta.
- Laksmi-Widajanti, Suryawati, C., Sugihantono, A. 1997/1998. *Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak SD (Studi Kasus di Kotamadya Semarang)*. Laporan Akhir Risbinkes. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Rifai, M.A., Nontji, A., Widodo, R., Jalal, F., Fardiaz, D., Fallah, T.S. 1994. *Risalah Widya Karya Pangan dan Gizi V*. LIPI. Jakarta.
- Satoto. 2004. *Urban Nutrition Problem in Indonesia: Determinants and Implication*. Makalah. Seminar Nasional Transisi Gizi Perkotaan dalam Era Otonomi Daerah. Magister Gizi Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Diponegoro, 3 Juli.
- Wardiyanto, T., Ridwan, E. 1987. "Makanan Jajanan Baikkah?" *Warta Konsumen*. 164: 8.
- Wikipedia. 2009. *Comic book*. http://en.wikipedia.org/wiki/Comic_book. Diunduh tanggal 18 September 2009.
- Zulaekah S. 2007. *Efek Suplementasi Besi, Vitamin C dan Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar yang Anemia di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Tesis. Program Magister Gizi Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.