



PENERAPAN MODEL EDUKASI GIZI TERHADAP PERILAKU SARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Jurianto Gambir, Nopriantini ✉

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima 17 April 2018
Disetujui 28 Juli 2018
Dipublikasi 31 Juli 2018

Keywords: Sarapan; Anak Sekolah; Penyuluhan; Perilaku

Abstrak

Data Riskesdas, (2010), 16-59% anak sekolah di Indonesia tidak terbiasa sarapan. Anak sekolah yang terbiasa sarapan 44.6% dengan tingkat konsumsi energi <15% AKG, 70% dengan mutu gizi sarapan yang tergolong buruk dengan hanya minum air/kopi/teh atau dengan 1 (satu) potong kue kecil. Penelitian ini bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, kebiasaan, nilai gizi dan susunan makanan sarapan. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment (Non-Randomized grup pre-post test)* dengan subyek penelitian sebanyak 50 anak dibagi dalam 2 (dua) kelompok perlakuan (masing kelompok terdiri dari 25 orang). Media edukasi yang digunakan penggunaan metode permainan bola pintar dan penyuluhan. Hasil Penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan dan nilai skor pengetahuan pada kedua kelompok. Kelompok anak yang mendapatkan edukasi dengan permainan bola pintar memiliki rata-rata skor nilai lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok anak yang mendapatkan edukasi melalui penyuluhan ($p < 0,05$).

APPLICATION OF NUTRITION EDUCATION MODEL TO BREAKFAST BEHAVIOR IN BASIC SCHOOL CHILDREN

Abstract

Based on Data Riskesdas, (2010), 16-59% of school children in Indonesia are not accustomed to breakfast. School children who are used to breakfast 44.6% with energy consumption levels <15% AKG, 70% with poor breakfast nutritional quality with only drinking water / coffee / tea or with 1 (one) piece of small cake. Behavior is strongly influenced by various factors including knowledge, intention and motivation of children to do breakfast, so needed a method to move child intention in doing breakfast. This research used to know how far effect of nutrition education to knowledge, habit, nutritional value and arrangement of breakfast food. The research method used was quasi experiment (Non-Randomized group pre-post test) with research subjects as many as 50 children divided into 2 (two) treatment groups (each group consists of 25 people). Educational media used the method of playing a smart ball game and counseling. The result of this research is there is a significant difference of knowledge level and value of knowledge score in both groups. The group of children who were educated with smart ball games had an average score higher than the group of children who received education through counseling ($p < 0.05$).

Pendahuluan

Anak usia sekolah seyogyanya menjadi perhatian khusus bagi, keluarga, masyarakat dan pemerintah, karena di usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) yaitu umur 10-11 tahun pada perempuan dan 12-13 tahun pada laki-laki, sehingga kebutuhan akan zat-zat gizi juga mengalami peningkatan. Defisiensi gizi pada periode ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak (Arisman, 2010). Pemenuhan akan kecukupan zat gizi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga dan anak setiap harinya, termasuk kebiasaan makan pagi/ sarapan. Menurut konsensus dari 4 (empat) organisasi gizi dan Menko Kesra, sarapan sehat diartikan sebagai kebiasaan makan/ minum seseorang, dilakukan sebelum melakukan aktifitas setiap harinya dan paling lambat pukul 09.00 pagi.

Zat gizi sarapan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari dengan pola gizi seimbang guna terwujudnya hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah, 2012). Peniadaan sarapan oleh seseorang sangat mempengaruhi ketidakcukupan gizi karena kehilangan gizi yang tidak terpenuhi pada waktu makan lainnya. Sebuah penelitian di Inggris menyebutkan bahwa 1 dari 3 anak usia 10-16 tahun, kadang dan sering melewatkan sarapan, lebih tinggi pada perempuan (38,6%) dibandingkan laki-laki (26,6%). Kebiasaan tidak sarapan dihubungkan dengan buruknya konsentrasi belajar anak serta menurunnya kinerja kognitif di siang hari (Sander Cock, 2012).

Data (Riskesdas, 2010) menunjukkan 16,9%-59% anak sekolah di Indonesia dengan kebiasaan tidak sarapan. Anak yang terbiasa sarapan, 44,6% dengan tingkat konsumsi energi <15% dan 70% anak sekolah dengan mutu gizi sarapan yang tergolong buruk, seperti dengan hanya minum air/kopi/teh atau dengan 1 (satu) potong kue kecil. Sebahagian anak juga menganggap bahwa makan jam 10.00 pagi, saat jam istirahat sekolah termasuk dalam sarapan padahal sebenarnya sudah termasuk dalam makanan selingan (*snack*). Zat gizi sarapan anak sekolah (umur 10-12 tahun) di Indonesia sebanyak 26,3% yang mengandung energi, 27% mengandung protein dan 17,2% mengandung vitamin C. Sedangkan pola pangan sarapan pada golongan umur yang sama, sebanyak (34,4%) dengan hidangan karbohidrat, lauk dan air putih, diikuti oleh karbohidrat+ minum sebesar 23,73 dan 3,47% hanya dengan minum saja (Riskesdas, 2010). Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan anak sekolah di Indonesia tergolong buruk termasuk mutu/ nilai gizi masih di bawah anjuran yang ditetapkan (15-30%) serta minimnya susunan menu (pola pangan sarapan). Berbagai riset

menunjukkan pentingnya sarapan, setiap harinya. (Hardinsyah, 2012) mengutip riset yang dilakukan (Gail, 2005), menemukan bahwa sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif anak berhubungan dengan memori, nilai tes dan kehadiran di sekolah. Sarapan berfungsi sebagai cadangan energi selama kegiatan belajar sangat berhubungan dengan kadar glukosa darah serta kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan akan menurunkan konsentrasi belajar seperti timbulnya rasa malas, lemas, lesu, pusing dan mengantuk menyebabkan menurunnya daya ingat (kognitif) yang berdampak pada penurunan prestasi belajar anak (RAD, 2012). Penelitian longitudinal selama 20 tahun pada anak di Australia anak yang tidak sarapan berisiko terhadap peningkatan ukuran lingkaran pinggang, kadar total kolesterol darah dan LDL. Sementara hasil penelitian (Kral, Whiteford, & Faith, 2011) menemukan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan tidak akan makan berlebih di waktu makan berikutnya. Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa perilaku itu terbentuk dalam diri seseorang dari dua faktor utama yaitu: stimulus merupakan faktor dari luar diri seseorang tersebut (faktor eksternal) seperti faktor lingkungan, bentuk social, budaya, ekonomi, dan sebagainya, sedangkan respons merupakan faktor dari diri dalam seseorang yang bersangkutan (faktor internal) seperti bentuk perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi dan lainnya.

Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2011) menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat dipengaruhi oleh tiga faktor pokok, yakni faktor predisposisi, faktor yang mendukung, dan faktor yang memperkuat atau mendorong. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan yang diberikan sebagai salah satu upaya intervensi perilaku harus diarahkan pada tiga faktor tersebut.

Anak usia sekolah cenderung aktif senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok serta peragaan. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian ini menerapkan metode edukasi gizi pada murid sekolah dasar, sehingga diharapkan meningkatnya pengetahuan gizi dan adanya perubahan perilaku positif anak dan keluarga dalam membiasakan sarapan sebelum beraktivitas.

Metode

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*Qua-*

si Experiment) dengan rancangan *non-randomized group pre-post test*, bertujuan mengukur dampak intervensi terhadap perubahan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, nilai gizi sarapan dan pola pangan/susunan menu sarapan. Lokasi penelitian di SDN 06 Desa Tae Tukong, dan SDN 08 Setabar, Kecamatan Mandor di Kabupaten Landak yang dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2016. Populasi Penelitian adalah anak Sekolah di SD N 06 Tae Tukong, Desa Tae Tukong, SDN 08 Setabar Kecamatan Mandor, Kabupaten Landak dan subyek Penelitian Anak Sekolah Dasar kelas 5 (lima) yang bersedia menjadi subyek penelitian dengan jumlah 25 orang. untuk terjaganya kualitas penelitian, sebelum penelitian tenaga pengumpul data terlebih dahulu dilatih oleh peneliti dalam hal tehnik penarikan sampling, pelaksanaan *recall* dan pelaksanaan wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Gizi

Pre-Intervensi	Baik		Kurang		X²
Kelompok	n	%	n	%	
Perlakuan	6	24	19	76	p> 0,05
Kontrol	4	16	21	84	
Post-intervensi	Baik		Kurang		X²
Kelompok	n	%	n	%	
Perlakuan	19	76	6	24	p> 0,05
Kontrol	11	44	14	56	

Sumber: Data primer

Tabel 1 menunjukkan pada Pre-Intervensi tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan pada kedua kelompok perlakuan. (p>0,0%), sebanyak 24,0% kelompok perlakuan dan 16,0% kelompok kontrol dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik (p>0,05). Namun ada peningkatan proporsi anak yang memiliki tingkat pengetahuan pada kedua kelompok dari 24,0% menjadi 76,0% pada kelompok perlakuan dan 16,0% menjadi 44,0% pada kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan jauh lebih tinggi pada kelompok yang mendapatkan edukasi gizi melalui permainan bola pintar. Sedangkan Post-Intervensi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan perubahan tingkat pengetahuan gizi pada kedua kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartono, Wilujeng, & Andarini, 2015) yaitu skor pengetahuan gizi pada anak sekolah yang mendapat pendidikan gizi mengalami peningkatan secara signifikan (p<0.05). pendidikan gizi dengan metode ceramah Pendidikan dengan permainan bola pintar lebih memberikan dampak yang lebih baik jika dibanding-

kan dengan penyuluhan (p<0,05).

Tabel 2. Perilaku Sarapan Pre- Post Intervensi

Pre-In-tervensi	Tidak		Ya		Jumlah		X²
	n	%	n	%	n	%	
Perlakuan	20	80	5	20	25	100	p>0,05
Kontrol	19	76	6	24	25	100	
Post-In-tervensi	Tidak		Ya		Jumlah		X²
	n	%	n	%	n	%	
Perlakuan	14	56	11	44	25	100	p>0,05
Kontrol	16	64	9	36	25	100	

Sumber: Data primer

Pada table 2 menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dapat meningkatkan jumlah anak dalam mempraktekkan sarapan. Pada kelompok perlakuan terlihat bahwa ada peningkatan 24,0% anak yang mempraktekkan sarapan jika dibandingkan dengan pre-intervensi. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian (Lauren, Whaley, Rosen, Meza, & Ritchie, 2015) bahwa terjadi peningkatan frekuensi sarapan pada anak yang diberikan pendidikan gizi dengan media pendidikan gizi p value (0,01). Penelitiannya menjelaskan bahwa ada peningkatan konsumsi makanan sehat setelah diberikan permainan edukasi gizi dengan kartu bergambar (Piziak, 2012).

Hal serupa juga terjadi pada kelompok kontrol, persentase anak yang sarapan meningkat setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi sebanyak 76,0% anak tidak sarapan, dengan adanya penyuluhan menyebabkan menurunnya persentase anak yang tidak sarapan yaitu dari 76,0% menjadi 64,0%. Dengan demikian bahwa kedua jenis intervensi memberikan kontribusi dalam merubah perilaku anak, namun berdasarkan hasil uji statistik belum memberikan kontribusi yang signifikan (p>0,05). Perubahan perilaku sarapan sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya seperti, kebiasaan keluarga, ketakutan anak terlambat datang ke sekolah terburu-buru berangkat ke sekolah. Pada bahasan di atas dijelaskan >70% anak tidak sarapan dikarenakan takut terlambat dan terburu-buru berangkat ke sekolah.

Penelitian yang dilakukan menemukan kebiasaan sarapan pada anak hanya pada 22% anak. Kebiasaan ini lebih buruk dibandingkan dengan hasil temuan Riskesdas, (2010) yang menyebutkan 16,9%-59% anak sekolah di Indonesia tidak terbiasa sarapan. Peniadaan sarapan disebabkan adanya rasa takut terlambat sampai di sekolah serta anak terlambat bangun yaitu pada 62,0%. Penyediaan sarapan di tingkat keluarga tidak serta merta diikuti oleh kebiasaan anak dalam sarapan karena 70% keluarga sebenarnya sudah menyediakan sarapan setiap hari di rumah. Peng-

gantian sarapan dilakukan dengan membekali anak makanan bekal (48%) dan diberi orang tua uang jajan pada 86% anak. Akan tetapi makanan bekal baru dimakan anak ketika jam istirahat sekolah (86%) sehingga sebenarnya bukan lagi sarapan melainkan termasuk dalam kategori makanan selingan. Pemilihan jajan pada kedua kelompok cukup baik, dimana 66% anak membeli jajanan berupa makanan lengkap seperti nasi kuning sejenis. Tidak ada perbedaan yang signifikan kebiasaan sarapan pada kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi ($p > 0,05$). Perilaku membeli jajanan berupa menu lengkap sedikit lebih baik pada kelompok perlakuan (bola pintar). Hal ini diduga karena pada edukasi yang dilakukan menggunakan benda nyata dan melibatkan anak dalam pembelajaran sehingga lebih kreatif, efektif dan menyenangkan. Dari hasil analisa data ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi dan skor point pada kedua kelompok. Kelompok yang mendapatkan edukasi melalui permainan bola pintar memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, demikian juga halnya dengan skor point tingkat pengetahuan ($p < 0,05$).

Namun demikian pada kedua kelompok ditemukan perbedaan yang signifikan pengetahuan dan skor poin sebelum dan setelah intervensi. Pada kelompok perlakuan, anak dengan pengetahuan baik meningkat 48,0% sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 28%. Akan tetapi edukasi dengan permainan bola pintar lebih memberikan dampak yang lebih baik jika dibandingkan dengan penyuluhan ($p < 0,05$). Dengan menganalisis dampak terhadap skor point, sebelum dan setelah intervensi didapatkan lonjakan skor sebesar 4,44 point pada kelompok perlakuan dan 1,28 point pada kelompok kontrol dan berbeda bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Dari observasi yang dilakukan terlihat bahwa kelompok perlakuan memiliki antusias yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Anak berlomba-lomba untuk ikut berpartisipasi dan terlibat pada setiap sesi permainan. Sementara pada kelompok kontrol (penyuluhan) terlihat sangat minimnya partisipasi anak cukup, kelas sulit dikendalikan mengingat terbatasnya fasilitas kelas serta ruangan yang kurang kondusif (panas). Menurut anak bahwa permainan edukasi melalui bola pintar mengasyikkan saat pembelajaran di kelas, tidak membosankan dan monoton.

Dari hasil penelitian ini beberapa hal yang diperoleh bahwa model yang digunakan dapat meningkatkan motivasi belajar anak pada ranah peningkatan kognitif, meningkatkan niat anak dalam mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari. Model pembelajaran yang dihasilkan juga mampu menarik minat dan partisipasi aktif anak pada saat proses pembelajaran yang dilakukan. Di samping itu juga model yang dibuat

mempermudah murid dalam memahami materi yang disampaikan. Keterlibatan anak secara aktif juga berdampak terhadap penguatan dalam akan pemahaman materi yang disampaikan. Metode permainan bola pintar yang diberikan meningkatkan daya ingat anak serta dapat meminimalisir kesalahan konsep (miskonsepsi) yang dapat terjadi pada metode ceramah (penyuluhan). Namun demikian model edukasi yang diberikan belum dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku sarapan anak, akan tetapi secara persentase edukasi yang dilakukan memperbaiki variabel yang diteliti. Penelitian menemukan asupan energi dan protein pada kedua pada kedua kelompok anak membaik, yaitu dengan menurunnya persentase konsumsi sarapan 0% AKG dan bertambahnya persentase asupan (energi dan protein) dengan kategori baik ($\geq 15\%$ AKG). Demikian pula dengan susunan menu sarapan sedikit lebih membaik dibandingkan sebelum. Perubahan yang lebih tinggi ditemukan pada kelompok perlakuan (permainan bola pintar) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (penyuluhan). Hal ini kemungkinan disebabkan pendeknya waktu penelitian beberapa penelitian menunjukkan edukasi gizi akan berdampak signifikan jika dilakukan minimal selama 6 (enam) bulan. Penelitian yang dilakukan oleh (Slater, 2012) di Brazil, efek edukasi gizi melalui penyuluhan dan pembagian majalah selama 6 bulan dapat meningkatkan kebiasaan sarapan dan konsumsi buah dan sayur pada anak remaja. (Rianto, Murwani, Sulistiyani, & Rahfiludin, 2017) juga menemukan edukasi gizi yang diberikan selama 6 bulan dengan menggunakan media buku sampul dan video menunjukkan perbedaan signifikan terhadap pengetahuan sikap dan praktek terhadap pemilihan makanan yang aman..

Penutup

Model edukasi gizi terhadap perilaku sarapan pada anak sekolah dasar tidak berpengaruh secara signifikan namun terdapat pengaruh yang signifikan pada tingkat pengetahuan anak sekolah dasar. Untuk itu direkomendasikan metode edukasi gizi dengan permainan bola pintar dapat dipertimbangkan dalam menggairahkan suasana belajar, khususnya pada anak sekolah, perlu diteliti lebih lanjut dengan waktu yang lebih lama sehingga dapat diukur keberlanjutan dalam waktu, efektifitas model edukasi terhadap perubahan perilaku sarapan pada murid Sekolah Dasar.

Daftar Pustaka

Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Hardinsyah. (2012). Keynote Speech for Healthy breakfast symposium. Pergizi Pangan Indonesia.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76-84.
- Kral, T. V., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2010). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8-to 10-y-old children-. *The American journal of clinical nutrition*, 93(2), 284-291.
- Lauren E, Whaley, S., Rosen, N., Meza, M., & Ritchie, L. (2015). Online and In-Person Nutrition Education Improves Breakfast Knowledge, Attitudes, and Behaviors: a randomized trial of participants in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 490-500.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Piziak, V. (2012). A pilot study of a pictorial bilingual nutrition education game to improve the consumption of healthful foods in a head start population. *International journal of environmental research and public health*, 9(4), 1319-1325.
- RAD, S. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi , dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(2), 76-82.
- Riyanto, A., Murwani, R., & Rahfiludin, M. Z. (2017). Food Safety Education Using Book Covers and Videos to Improve Street Food Safety Knowledge, Attitude, and Practice of Elementary School Students. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 5(2), 116.
- Riskesdas. (2010). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Sander Cock, G. V. (2012). Associations between habitual school day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English School. *Sri Lanka Journal of Child Health*.
- Slater, N. B. (2012). Intervention Based Exclusively on staged-matched Printed Educational Materials Regarding Healthy Eating Does not Result in Changes to Adolescents Dietary Behaviour . *The scientific World Journal*, 10.