

Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah

Ari Desyana Fitri*, Denni Fransiska Helena Marpaung, Novitasari Tsamrotul Fuadah

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia

Korespondensi Penulis: Ari Desyana Fitri. *Email: aridesyanafitri62@gmail.com

Abstract

Background: Children need a balanced nutritional intake for their growth and development. When hungry, snacks are solution, but can increase morbidity.

Purpose: This study aims to determine the relationship between the level of children's knowledge about nutrition with the behavior of choosing snacks in school age at SDN Sukaraja 1 and 2 Sumedang.

Methods: This study used a quantitative descriptive analytic with cross-sectional method, which involved students in elementary school grades 4 and 5 at SDN Sukaraja 1 and 2 Sumedang, had 261 population with 174 sample. Sample was chosen by using Disproportionate Stratified Random Sampling. The instrument in this study is a nutritional knowledge and snack selection behavior questionnaire which had passed for validity and reliability test. Data was analyzed with frequency distribution and Chi-Square.

Results: This results showed that most of the children had a good level of knowledge, and most had moderate snack selection behavior.

Conclusion: There was a relationship between the level of children's knowledge about nutrition and behavior of choosing snacks in school age at SDN Sukaraja I and II Sumedang with a significance value of 0.000 (P -value < 0.05). This emphasizes that knowledge is a basic factor for behavior. The primary role in school is providing a healthy canteen for students.

Keywords : Behavior of Choosing Snacks; Level of Nutritional Knowledge; School Age.

Pendahuluan: Anak sekolah membutuhkan asupan gizi guna proses tumbuh kembangnya. Saat lapar, jajanan menjadi solusi, tetapi dapat menyebabkan peningkatan angka kesakitan.

Tujuan: Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN Sukaraja 1 dan 2 Sumedang.

Metode: Penelitian ini berjenis kuantitatif deskriptif analitik menggunakan *cross-sectional* pada anak kelas 4 dan 5 di SDN Sukaraja 1 dan 2 Sumedang, jumlah populasi 261 dengan sampel 174 anak, dan teknik *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner pengetahuan gizi dan perilaku pemilihan jajanan yang telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan *Chi-Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak memiliki tingkat pengetahuan baik, dan sebagian besar berperilaku pemilihan jajanan sedang.

Simpulan: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang dengan nilai signifikansi 0,000 (P -value $< 0,05$). Hal itu menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi merupakan faktor yang mendasari perilaku dalam pemilihan jajanan. Pihak sekolah dapat berperan dengan menyediakan kantin sehat untuk siswa.

Kata Kunci: Anak Sekolah; Perilaku Pemilihan Jajanan; Tingkat Pengetahuan Gizi.

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang optimal dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang anak, karena akan mempengaruhi status kesehatannya di masa depan. Status kesehatan yang baik berasal dari asupan makanan bergizi yang bisa didapatkan melalui makanan utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam (Septikasari, 2018). Terkadang anak masih merasakan lapar akibat aktivitasnya di sekolah,

maka makanan jajanan dapat menjadi solusi yang sering dipilih oleh anak-anak (Damayanti, 2011). Walaupun begitu, mengonsumsi jajanan dapat menimbulkan status gizi rendah dan peningkatan angka kesakitan. Kerentanan akibat perilaku tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan gizi serta tidak mengertinya cara memilih jajanan sehat (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang diantaranya meliputi faktor pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and feeling*) yang terdiri dari pengetahuan, kepercayaan, dan sikap, orang penting sebagai referensi (*personal reference*), sumber (*resources*), serta kebudayaan. Faktor pengetahuan terdiri dari pengetahuan gizi, serta makanan jajanan yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun non formal (Notoatmodjo, 2012) dalam (Aisyah, 2015). Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki oleh anak akan berpengaruh dalam pemilihan makanan jajanan, jika pengetahuan tentang gizi tersebut baik, maka anak dapat memilih jajanan yang tinggi akan kandungan gizi, sedangkan jika sumber pengetahuan yang didapatkan anak buruk, maka pemenuhan kebutuhan gizi tersebut tidak dapat terpenuhi dalam makanan jajanan yang dipilihnya (Rosyidah, 2015).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif analitik dan desain studi *Cross sectional* dengan dua variabel. Variabel independen adalah tingkat pengetahuan anak tentang gizi, sedangkan variabel dependen adalah perilaku pemilihan jajanan anak sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Sukaraja I dan II Sumedang berjumlah 261 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 174 orang menggunakan teknik pengambilan sampel *Disproportionate Stratified Random Sampling* dengan rumus *Lamshow*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Anak Tentang Gizi dan Perilaku Pemilihan Jajanan (N=174)

| Variabel | F | % |
|-----------------------------------|-----|------|
| Tingkat Pengetahuan | | |
| Baik | 131 | 75,3 |
| Cukup | 36 | 20,7 |
| Kurang | 7 | 4,0 |
| Perilaku Pemilihan Jajanan | | |
| Tinggi | 31 | 17,8 |

Instrumen penelitian yaitu kuesioner pengetahuan gizi dan perilaku pemilihan jajanan. Kuesioner pengetahuan gizi menggunakan pertanyaan *multiple choiced* dengan skala ukur *guttman* yang merupakan modifikasi dari penelitian (Hestiani, 2014) dan (Aini, 2009) berjumlah 15 pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yaitu a, b, c, dan d yang terdiri dari 6 pertanyaan terkait gizi pada anak sekolah, 4 pertanyaan terkait jajanan sehat dan aman dikonsumsi, serta 5 pertanyaan terkait cara memilih jajanan sehat dan dampak mengonsumsi jajanan. Kuesioner perilaku pemilihan jajanan menggunakan kuesioner tertutup berbentuk *checklist* dengan skala ukur *likert* yang merupakan modifikasi dari (Hestiani, 2014) dan (Febriyanto, 2016) yang terdiri dari 4 pertanyaan terkait perilaku dalam bentuk pengetahuan, 4 pertanyaan terkait perilaku dalam bentuk sikap, 3 pertanyaan terkait perilaku dalam bentuk praktik/tindakan. Kedua instrumen tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas berupa uji *content validity* kepada dosen pakar dibidang keperawatan komunitas dan uji *construct* pada 30 anak kelas 4 dan 5 di SDN Gudang Kopi I dan II Sumedang. Uji reliabilitas menggunakan uji *Cronbach Alpha* dengan hasil kuesioner pengetahuan gizi memiliki *R alpha* 0,732 > 0,6, sedangkan perilaku pemilihan jajanan memiliki *R alpha* 0,681 > 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan uji *Chi-Square* dengan hasil *p-value* 0,000 < 0,05. Surat layak etik didapatkan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dengan nomor Etik No. 03/KEPK/EC/VI/2022 pada tanggal 2 Juni 2022.

Ari Desyana Fitri*, Denni Fransiska Helena Marpaung, Novitasari Tsamrotul Fuadah

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia
Korespondensi Penulis: Ari Desyana Fitri. *Email: aridesyanafitri62@gmail.com

Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah

| | | |
|--------|-----|------|
| Sedang | 120 | 69,0 |
| Rendah | 23 | 13,2 |

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (75,3%) anak sekolah memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan sebagian besar (69%) anak sekolah memiliki perilaku pemilihan jajanan yang sedang.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Anak Tentang Gizi dengan Perilaku Pemilihan Jajanan

| Variabel | | Perilaku Pemilihan Jajanan | | | P-value |
|----------------------------------|--|----------------------------|----------------|---------------|---------|
| | | Tinggi (n=31) | Sedang (n=120) | Rendah (n=23) | |
| Tingkat Pengetahuan (n/%) | | 28/90,3 | 92/76,7 | 11/47,8 | 0,000 |
| Baik | | | | | |
| Cukup | | 2/6,5 | 26/21,7 | 8/34,8 | |
| Kurang | | 1/3,2 | 2/1,6 | 4/17,4 | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa anak sekolah yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebagian besar (76,7%) disertai dengan perilaku pemilihan jajanan sedang, anak sekolah yang memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup sebagian besar (34,8,7%) disertai dengan perilaku pemilihan jajanan rendah, sedangkan anak sekolah yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang sebagian besar (17,4%) disertai dengan perilaku pemilihan jajanan kurang.

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang, terbukti dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan gizi merupakan sebuah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi bagi kesehatan dan cara mengolah makanan yang baik supaya dapat mempertahankan kandungan zat gizi, serta pengetahuan tentang pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2012). Cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan dan/atau mempertahankan pengetahuan gizi pada anak sekolah adalah dengan melakukan pendidikan gizi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan memiliki pengaruh dalam mengonsumsi makanan sehat supaya dapat meningkatkan status gizi, dengan cara mengetahui gizi anak sekolah dan jenis jajanan sehat

sehingga diharapkan anak dapat membentuk sebuah perilaku pemilihan jajanan sehat (Hestiani, 2014).

Faktor yang mempengaruhi perilaku anak sekolah diantaranya faktor sumber daya yang mencakup fasilitas. Fasilitas yang terdapat di SDN Sukaraja I dan II masih tergolong kurang dikarenakan belum memiliki kantin sehat guna menunjang adanya perilaku pemilihan jajanan yang sehat serta mempermudah akses untuk mendapatkan makanan bergizi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, anak telah memahami mengenai jajanan dengan baik, akan tetapi hal itu tidak menjadi dasar perilaku pemilihan jajanan di SDN Sukaraja I dan II. Peneliti melihat bahwa masih banyak anak yang membeli jajanan di sekitaran sekolah berupa *snack*, gorengan, dan makanan instan lainnya, maka secara tidak langsung anak mengabaikan pengetahuan gizi yang diketahuinya. Hal itu dikarenakan faktor sumber daya yang mencakup fasilitas yang terdapat di SDN Sukaraja I dan II masih tergolong kurang dan belum memiliki kantin sehat guna menunjang adanya perilaku pemilihan jajanan yang sehat serta mempermudah akses untuk mendapatkan makanan bergizi. Faktor lainnya terdiri dari faktor ekonomi. Kondisi ekonomi seseorang dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, maka semakin tinggi tingkat konsumsi tiap individu (Notoatmodjo, 2012).

Hasil perhitungan statistik menggunakan analisis *Chi-Square* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$),

Ari Desyana Fitri*, Denni Fransiska Helena Marpaung, Novitasari Tsamrotul Fuadah

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia
Korespondensi Penulis: Ari Desyana Fitri. *Email: aridesyanafitri62@gmail.com

Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah

sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan anak sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (52,9%) anak memiliki tingkat pengetahuan gizi baik disertai dengan perilaku pemilihan jajanan sedang. Hal itu dikarenakan terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku pemilihan jajanan salah satunya faktor kepercayaan berdasarkan keyakinan tanpa harus dibuktikan kebenarannya, karena pada dasarnya anak sekolah cenderung yakin bahwa jajanan tersebut tidak akan menimbulkan efek negatif bagi kesehatannya (Notoatmodjo, 2012). Selain karena faktor tersebut, banyaknya jumlah pedagang jajanan di SDN Sukaraja I dan II Sumedang, jenis jajanan yang beraneka ragam, serta tampilan yang menarik membuat anak membeli jajanan di sekolah tanpa memikirkan risiko yang timbul akibat mengonsumsi jajanan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fentia (2021) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat pengetahuan responden dengan pemilihan jajanan. Pada penelitian tersebut, mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang (40%) dan cenderung memilih makanan yang tidak sehat (55,7%), sedangkan hasil dari penelitian ini mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik (75,3%) dan memiliki perilaku pemilihan jajanan sedang (69,0%). Perbedaan hasil tersebut dikarenakan pengaruh lingkungan sekitar dan kebiasaan yang dimiliki oleh anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa: Sebagian besar anak sekolah memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sebagian besar anak sekolah memiliki perilaku pemilihan jajanan yang sedang. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang dengan nilai signifikansi 0,000 ($P\text{-value} < 0,05$).

SARAN

Bagi Pihak Sekolah; Mengadakan kerja sama dengan puskesmas terdekat atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan, dan pengawasan kepada siswa, guru, maupun para penjual jajanan di lingkungan sekolah, mengenai jenis jajanan sehat dan bergizi serta keamanan jajanan sehingga pedagang dapat menjual jajanan yang aman dan sehat, serta akan meningkatkan perilaku pemilihan jajanan dan tingkat pengetahuan ke arah yang lebih baik. Menyediakan fasilitas kantin sehat, supaya para siswa dapat dengan mudah

mendapatkan makanan sehat dan bergizi. Menyediakan fasilitas cuci tangan yang mudah dijangkau dan menjadikan aktivitas tersebut sebagai kebiasaan.

Bagi Peneliti lain, Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based practice* dan data awal bagi penelitian selanjutnya untuk dilakukan penelitian dengan metode observasional dan membahas lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. (2009). *Tingkat Pengetahuan Mengenai Makanan Sehat Pada Siswa-Siswi Kelas IV SDCirendeue. Skripsi*, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Aisyah, U. N. (2015). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Anak terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan yang Sehat di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 145–155.
- Damayanti, D. (2011). *Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Febriyanto, M. A. B. (2016). *Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Skripsi*, Program Sarjana Universitas Airlangga. Surabaya.
- Fentia, L. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Jenis Makanan Jajanan pada Siswa/Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(1), 44–62.
- Hestiani, N. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga SMK Negeri 1 Sewon Yogyakarta. Skripsi*, Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- Rosyidah, C. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Anak Sekolah Dasar Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi di SD Negeri Kudu 02 Kecamatan Baki Kabupaten*

Ari Desyana Fitri*, Denni Fransiska Helena Marpaung, Novitasari Tsamrotul Fuadah

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia
Korespondensi Penulis: Ari Desyana Fitri. *Email: aridesyanafitri62@gmail.com

Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah

Sukoharjo. Skripsi, Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.

Septikasari, M. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Yogyakarta: UNY Press.

Ari Desyana Fitri*, Denni Fransiska Helena Marpaung, Novitasari Tsamrotul Fuadah

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia
Korespondensi Penulis: Ari Desyana Fitri. *Email: aridesyanafitri62@gmail.com