

RETENSI PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PASCA PELATIHAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 DI 10 SEKOLAH DASAR TERPILIH KOTA DEPOK TAHUN 2012

Ikha Deviyanti Puspita

Program Studi Gizi, FIKES UPN "Veteran" Jakarta
Jl. R.S. Fatmawati Pondok Labu Jakarta Selatan – 12450
Telp. 021 7656971

Abstract

The aim of this study is to see the retention of knowledge, attitudes, and behavior after nutrition balanced education in 2012 with the number of survey respondents as many as 669 students in grade 5 and 6 of the 10 selected Elementary Schools in the Depok city, West Java. The study was conducted from March to May 2012, using mixed methods or a combination of qualitative and quantitative with cross-sectional design. The analysis used T test and qualitative analysis. The result of this study shows that there are significant changes of knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition post test I and II. In addition, the exposure of information on balanced nutrition given 2 times within one semester by the teacher affects the positive retention of knowledge and attitude, while for the behavioral aspects not yet fully visible. The students of grades 5 and 6 have good retention of knowledge after 16 months of intervention provided balanced nutrition knowledge and attitudes, but for the retention of behavior is not fully visible change in the positive direction. So that the retention behavior of balanced nutrition can be improved by increasing the frequency of learning through media that is easier to remember for them and it is an intermediary between school and their parents instead of making them reading the book of Balanced Nutrition Guidelines.

Key Words: *retention, knowledge, attitude, behavior, nutrition*

PENDAHULUAN

Sasaran Pembangunan *Millennium Development Goals* (MDGs) adalah tercapai kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat pada 2015 (Bappenas, 2010). Keberhasilan dalam pembangunan masyarakat antara lain ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) berkualitas, salah satunya memiliki kesehatan fisik dan mental yang prima, di samping menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Sesuai yang tertuang dalam UU RI No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan pada pasal 3 menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Derajat kesehatan masyarakat Indonesia, ditinjau dari kondisi gizi masyarakat masih bermasalah, yakni kekurangan dan kelebihan gizi

(gizi ganda /double burden) (Depkes, 2008). Dalam hal kekurangan gizi, dewasa ini Indonesia merupakan negara yang memiliki anak balita berbadan pendek (stunted) ke-5 di dunia yakni 36,8% (WHO, 2010). Seperti tercatat pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, pada anak usia 6-12 tahun yang mengalami status gizi pendek 36,5% (laki-laki) dan 34,5% (perempuan), mengalami status gizi kurus 13,2% (laki-laki) dan 11,2% (perempuan). Selanjutnya dalam kasus kelebihan gizi, pada anak usia 6-12 tahun adalah sebesar 10,7% (laki-laki) dan 7,7% (perempuan) (Riskesdas, 2010).

Gizi ganda berakibat negatif, kekurangan gizi pada anak akan berpengaruh terhadap pertumbuhan sampai lansia (Pujiadi, 1991). Selain itu, menyebabkan tingginya angka kematian, kesakitan, berkurangnya daya tahan, potensi dan prestasi belajar produktifitas kerja, serta

pengurangan IQ point sebesar 10 sampai dengan 20% (Emillia, 2003). Menyangkut kelebihan gizi, ditandai dengan kelebihan berat badan dan kegemukan/obesitas serta memiliki resiko menderita penyakit degeneratif seperti stroke, diabetes, penyakit jantung, asam urat dan beberapa jenis kanker (Swinburn dkk, 2004).

Gizi ganda terjadi karena pola makan bergizi tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya penyakit infeksi. Sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan dan rendahnya aktivitas. Untuk mencegah kekurangan dan kelebihan gizi, diperlukan pemahaman dan praktik antara lain dengan pola konsumsi gizi seimbang.

Pola konsumsi pangan diartikan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mahdaniyah, 2004). Banyak faktor yang mempengaruhi pola konsumsi anak, antara lain adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah.

Pada lingkungan sekolah antara lain melalui pendidikan gizi serta pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Media pendidikan Gizi Seimbang atau Nutrition Guideline with Balanced Diet sudah dimulai sejak tahun 1992 sebagai tindak lanjut Konferensi Pangan Dunia FAO/WHO di Roma. Di Indonesia rekomendasi tersebut ditindak lanjuti dengan Program Pangan dan Gizi 1995 dan diikuti dengan diterbitkannya buku Pedoman Gizi Seimbang, namun demikian pedoman ini belum di kenal di masyarakat luas karena kurangnya sosialisasi PUGS yang lebih aplikatif di sekolah maupun masyarakat.

Anak usia sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis karena mereka merupakan generasi penerus bangsa dan asset pembangunan. Menurut Notoatmodjo (2005) bahwa dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah masih mudah menerima masukan, bimbingan, dan arahan. Mendasarkan pada hukum aksi dan reaksi atau hukum stimulus dan respon dari luar dirinya yang akan membentuk jati dirinya (Covey, 2004). Melalui pendidikan, dengan masukan, bimbingan dan arahan akan membentuk jati diri anak tentang gizi seimbang secara efektif, karena pengaruh

lingkungan terhadap individu dapat menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap dalam kebiasaan perilaku, pikiran dan sifatnya. Hal ini akan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik penerapan gizi seimbang anak usia sekolah yang pada gilirannya akan meningkatkan status gizinya.

Pemberian layanan pendidikan di sekolah dapat dimanfaatkan dalam intervensi gizi seimbang. Seperti menurut penelitian Shariff dkk, (2008) pada anak SD di Malaysia menyimpulkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu berdampak positif terhadap pengetahuan ($p < 0,001$), sikap ($p < 0,005$) dan praktik ($p < 0,001$) anak-anak sekolah dasar. Hasil yang sama pada penelitian, Eboh et al., (2006) pada program pendidikan gizi selama 3 minggu, dengan pola setiap intervensi 40 menit pendidikan gizi, 4 hari seminggu di sekolah dasar Pakistan mengalami peningkatan secara signifikan pada skor pengetahuan gizi ($p = 0,001$), kepatuhan dalam memenuhi Pedoman Diet ($p = 0,001$) dan Food Guide Piramida rekomendasi ($p = 0,001$) setelah perlakuan pendidikan gizi. Penelitian Poh Bee et al., (2006) menunjukkan bahwa pada intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu pada siswa SD di Selangor dan Kuala Lumpur, menghasilkan perbedaan secara signifikan antara skor pengetahuan gizi post test dan pre test ($p < 0,001$), pengetahuan gizi post test lebih tinggi dibanding pre test serta peningkatan perilaku kesadaran sarapan pagi dari 37,3 % menjadi 53,9% ($n = 635$). Hasil penelitian Olive dkk, (2011), menunjukkan hasil yang sama yaitu setelah mendapatkan intervensi pendidikan gizi selama 2 sampai 3 jam dalam 4 minggu pada remaja yang berprestasi rendah usia 10-14 tahun, pengetahuan dan perilaku mengalami peningkatan secara signifikan ($P < 0,001$) dibandingkan kontrol. Beberapa penelitian lain juga telah membuktikan bahwa pendidikan kesehatan gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku siswa sekolah (Morris dkk, dan Zidenberg dkk, 2002). Intervensi pendidikan gizi seimbang di Indonesia di sekolah dasar telah dilaksanakan sejak tahun 1992. Pada tahun 2010, Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Indonesia kerjasama dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor, menyelenggarakan pendidikan gizi seimbang selama 3 bulan di 5 sekolah dasar negeri dan 5 sekolah dasar swasta di Kota Depok

Provinsi Jawa Barat dengan melatih guru sekolah sebagai penyuluh untuk siswa didiknya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa, khususnya pengetahuan walaupun perubahan perilaku belum sepenuhnya terlihat. Hal tersebut karena waktu program yang dilaksanakan sangat singkat serta adanya berbagai faktor lain yang mempengaruhinya.

Pendapat Siagian (1999), bahwa pelatihan dipakai sebagai salah satu metode pendidikan khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Handoko (2001), mengatakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil suatu produk sistem pendidikan akan memberikan pengalaman yang nantinya akan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tertentu. Sesuatu yang dipelajari akan membentuk pengetahuan, namun sering terlupakan.

Ada beberapa sebab seseorang yang telah memperoleh pengalaman tetapi sulit diingat, menurut Purwanto (1990) seseorang cenderung lupa karena tergantung pada sesuatu yang diamati, situasi, proses pengamatan yang berlangsung, dan waktu. Menurut Depkes RI (2001), bahwa pengetahuan sebagai hasil dari proses belajar sangat dipengaruhi oleh waktu sejak memperoleh pemaparan, sesuatu yang dipelajari oleh seseorang akan cenderung menurun secara logaritmik dari waktu ke waktu, retensi dalam waktu 1 jam sekitar 42% hasil belajar menurun.

Berdasarkan kondisi tersebut dan dikaitkan dengan penyelenggaraan intervensi pendidikan gizi dimaksud, maka peneliti ingin mengetahui retensi pengetahuan sikap perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada bulan ke-16 setelah intervensi pada anak SD yang dilakukan oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2010. Dan diharapkan akan memiliki kontribusi dalam pembangunan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional dengan metode campuran (Mixed Methods) dengan tujuan melihat retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 1 bulan intervensi sebagai variabel independen terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi yang dipengaruhi

oleh beberapa variabel confounding seperti jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan orang tua, dan penyampaian PUGS dari guru pada siswa. Metode yang digunakan ialah campuran merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan bentuk kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di 10 SD terpilih Kota Depok, Propinsi Jawa Barat. Lokasi Sekolah Dasar yang terpilih meliputi SDN Pondok Cina 5, SDN Beji Timur 2, SDIT Darul Abidin, SDIT Umul Quro, SDN Mekarjaya, SDS Tugu Ibu, SDS Pemuda Bangsa, SDS Kwitang 8 PSKD, SDN Depok Jaya 1, dan SDN Anyelir 2 pada bulan Maret sampai dengan Mei 2012. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 SD tahun 2012 yang pernah mendapatkan intervensi PUGS oleh Puska UI dan mengikuti post test I tahun 2010. Sampel pada penelitian ini merupakan keseluruhan populasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan yaitu sebanyak 669 siswa. Jenis data penelitian ini meliputi data primer dan sekunder dengan instrument penelitian berupa kuesioner hasil produksi kerjasama antara PKGK dan Puska Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI pada tahun 2010. Peneliti hanya melakukan penggandaan tanpa mengurangi atau menambahkan isi kuesioner tersebut. Sedangkan pada pengambilan data pajanan informasi tentang pengetahuan PUGS pada guru sekolah menggunakan pedoman wawancara mendalam dan pedoman diskusi kelompok terarah dengan alat bantu pencatat dan alat perekam. Pengolahan data didahului dengan editing. Pada data kuantitatif, pengolahan dan hasil pengukuran kuesioner kemudian di-entry, coding (skor 10= jawaban tepat; 0=jawaban tidak tepat), cleaning, dan verifikasi menggunakan salah satu program statistik. Analisis data deskriptif (univariat) menggunakan distribusi frekuensi untuk variabel dengan skala katagorik dan summarize statistic untuk variable dengan skala numerik. Analisis Bivariat menggunakan uji T-Test untuk data kuantitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan dengan wawancara dan FGD.

HASIL

Kuantitatif

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan dua variabel, yaitu pada masing-masing variabel independen (pengetahuan post test I, sikap post test I, perilaku post test I, jenis kelamin siswa, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua)

menurut post test II untuk pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang. Rekapitulasi hasil analisis bivariat disajikan pada tabel 1 sampai tabel 4.

Tabel 1.
Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang Post Test 1 dan Post Test 2

Variabel	Mean ± SD	Mean ± SD (Perbedaan antar Pengukuran)	P-Value
Pengetahuan Total tentang Gizi Seimbang			
Post Test 1	216,44±30,10	12,33±30,77	0,000
Post Test 2	228,7±29,15		
Pengetahuan Dasar tentang Gizi Seimbang			
Post Test 1	40,16±9,37	0,11±11,1	0,782
Post Test 2	40,28±9,38		
Pengetahuan tentang Kandungan Gizi Seimbang			
Post Test 1	47,83±5,54	0,50±6,52	0,044
Post Test 2	48,34±4,45		
Pengetahuan tentang Variasi Kelompok Mahasiswa			
Post Test 1	40,34±9,65	0,25±11,32	0,562
Post Test 2	40,08±9,5		
Pengetahuan tentang Tabu dan Persepsi Lainnya			
Post Test 1	32,27±8,2	1,03±10,04	0,011
Post Test 2	31,24±5,45		
Pengetahuan tentang Sumber Zat Gizi			
Post Test 1	34,61±12,18	6,03±12,9	0,000
Post Test 2	40,65±10,6		
Pengetahuan tentang Fungsi Zat Gizi			
Post Test 1	21,21±12,62	6,95±15,22	0,000
Post Test 2	28,16±14,41		

Tabel 2.
Perubahan Sikap Gizi Seimbang Post Test 1 menurut Post Test 2

Variabel	Mean ± SD	Mean ± SD (Perbedaan antar Pengukuran)	P-Value
Sikap Total tentang Gizi Seimbang			
Post Test 1	194,30±21,41	7,58±22,82	0,000
Post Test 2	201,94±17,75		
Sikap tentang Konsumsi Makanan			
Post Test 1	52,5±7,6	2,09±9,32	0,000
Post Test 2	54,67±6,92		
Sikap tentang Perbandingan Berbagai Jenis Makanan			
Post Test 1	54,76±12,14	0,92±14,42	0,097
Post Test 2	55,69±11,30		
Sikap tentang Tabu dan Persepsi Lainnya			
Post Test 1	44,31±7,7	1,96±8,42	0,000
Post Test 2	46,28±6,17		
Pengetahuan tentang Olahraga dan Air Putih			
Post Test 1	42,63±8,47	2,61±9,81	0,000
Post Test 2	45,24±6,68		

Tabel 3.
Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Post Test 1 menurut Post Test 2

Variabel	Mean ± SD	Mean ± SD (Perbedaan antar Pengukuran)	P-Value
Perilaku Total tentang Gizi Seimbang			
Post Test 1	99,53±26,8	2,36±1,51	0,119
Post Test 2	99,53±26,8		
Perilaku Gizi Seimbang			
Post Test 1	27,98±8,49	12,30±12,95	0,000
Post Test 2	27,76±4,89		
Perilaku Sarapan			
Post Test 1	7,8±6,1	1,70±6,17	0,000
Post Test 2	6,1±4,8		
Perilaku Pola Konsumsi			
Post Test 1	71,55±23,97	0,059±32,50	0,962
Post Test 2	71,49±24,32		
Perilaku Frekuensi			
Post Test 1	28,8±6,24	1,06±8,07	0,001
Post Test 2	27,76±4,89		

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada hasil *post test 1* pengetahuan total tentang gizi seimbang, pengetahuan kandungan gizi seimbang, pengetahuan tabu dan persepsi lainnya pengetahuan sumber zat gizi, dan pengetahuan fungsi zat gizi menurut hasil *post test 2*. Berdasarkan tabel 2

terdapat perbedaan bermakna pada hasil *post test 1* sikap total gizi seimbang, sikap konsumsi makanan, sikap tentang tabu dan persepsi lainnya, dan sikap tentang olah raga dan air putih menurut *Post test 2*. Sedangkan pada tabel 3 menjelaskan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada *post test 1* perilaku gizi seimbang, perilaku sarapan, dan perilaku frekuensi konsumsi menurut *post test 2*.

Tabel 4.
Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang Post test 2 menurut Jenis Kelamin, Pekerjaan Ayah dan Ibu, dan Pendidikan Ayah dan Ibu

Variabel	Mean ± SD	P Value
Jenis Kelamin:		
Pengetahuan Total	2,35±2,27	0,300
Sikap Total	2,11±2,30	0,358
Perilaku Total	-2,27±1,38	0,100
Pekerjaan Ayah:		
Pengetahuan Total	3,78±20,66	0,855
Sikap Total	-1,95±12,58	0,877
Perilaku Total	3,11±20,98	0,882
Pekerjaan Ibu		
Pengetahuan Total	12,48±2,4	0,000
Sikap Total	2,58±1,49	0,084
Perilaku Total	3,29±2,48	0,185
Pekerjaan Ayah:		
Pengetahuan Total	25,29±2,05	0,000
Sikap Total	16,49±2,22	0,000
Perilaku Total	5,21±1,37	0,000
Pekerjaan Ibu		
Pengetahuan Total	3,17±2,41	0,190
Sikap Total	-2,09±1,47	0,155
Perilaku Total	-8,84±2,4	0,000

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa secara statisti, terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan total menurut pekerjaan ibu dan pendidikan ayah. Sedangkan, sikap total hanya memiliki perbedaan bermakna menurut pendidikan ayah. Perilaku total memiliki perbedaan bermakna menurut pendidikan ayah dan pendidikan ibu.

Kualitatif

Melalui hasil wawancara dengan guru terkait persepsi diperoleh bahwa para siswa sangat tertarik/antusias dengan PUGS, karena merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dalam menerapkan hidup sehat. Mereka memberikan penyuluhan PUGS saat setelah mendapat pelatihan dari UI, yaitu pada tahun 2009. Tugas-tugas guru selama memberikan penyuluhan PUGS, antara lain langsung memberikan penyuluhan, sebagian besar yang memberikan penyuluhan adalah guru olah raga, guru IPA, dan wali kelas. Penyuluhan rata-rata diberikan 1 semester 2 kali untuk tutorialnya, namun untuk perilaku dilakukan pada kegiatan makan bersama 1 bulan 1 kali (SD negeri) dan setiap hari (SD Swasta). Materi PUGS yang diberikan oleh guru antara lain, fungsi makanan, kandungan gizi makanan, makanan sehat, kebutuhan makanan secara sederhana dan air untuk tubuh, olah raga, frekuensi atau pola konsumsi yang baik, dengan media pembelajaran buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli. Para guru tidak mengalami hambatan yang berarti, namun karena terlalu banyak materi PUGS yang harus diberikan, pada akhirnya saat ini hanya materi manfaat makanan sehat dan kandungan gizi makanan saja yang diberikan. Ukuran makanan tidak diberikan karena sulit untuk dipahami siswa. Menurut informan, pemberian materi PUGS idealnya ialah dengan pemberian contoh makanan aslinya, membuat yel-yel PUGS, dan membuat nyanyian PUGS yang mudah diingat seperti empat sehat 5 sempurna. Rata-rata para guru tidak melakukan evaluasi tertulis mandiri untuk indikator PUGS. Hanya pada siswa kelas 5 yang diberikan evaluasi tertulis dalam bentuk ulangan karena materi PUGS terintegrasi pada pelajaran IPA kelas 5. Selain itu, pada sekolah yang mengadakan program makan siang dari sekolah, evaluasi diberikan dalam bentuk perilaku dengan cara mengamati atau observasi jumlah makanan yang dikonsumsi siswa sesuai porsi. Setelah mendapatkan penyuluhan, rata-rata siswa mulai

menghabiskan makanannya, terutama sayur. Pada sekolah yang mempunyai program makan bersama 1 bulan 1 kali, evaluasi diberikan pada saat perilaku membawa makanan ke sekolah. Makanan diobservasi oleh guru, apakah sudah sesuai dengan gizi seimbang. Rata-rata setelah mendapatkan penyuluhan, siswa membawa makanan sesuai gizi seimbang. Pada sekolah yang menganjurkan siswa nya tidak boleh jajan selain dikantin, evaluasi diberikan saat perilaku memilih jajanan sehat. Setelah mendapatkan penyuluhan, sebagian besar sudah mau jajan dikantin, meskipun beberapa siswa masih jajan diluar kantin. Pada penerapan keberhasilan PUGS disekolah-sekolah rata-rata kurang optimis, karena tidak semua siswa lahir dari golongan ekonomi menengah keatas dan pendidikan menengah. Meskipun begitu, ada juga beberapa yang optimis PUGS akan berhasil dengan syarat optimalisasi peran orang tua dalam mendukung PUGS.

Dari hasil wawancara melalui FGD pada para siswa, diperoleh persepsi bahwa siswa-siswa sangat tertarik dan antusias dengan PUGS karena mereka merasa mendapatkan tambahan pengetahuan tentang hidup sehat. Menurut para siswa rata-rata mereka diajari PUGS oleh guru masing-masing mulai dari tahun 2009, yaitu disaat mereka kelas 3 dan 4. Materi PUGS yang diberikan oleh guru menurut informan antara lain, fungsi makanan, kandungan gizi makanan, makanan sehat, kebutuhan makanan secara sederhana dan air untuk tubuh, olah raga, frekuensi atau pola konsumsi yang baik, dengan media pembelajaran buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar-gambar dari internet, dan makanan asli. Saat mendapatkan materi PUGS, menurut informan rata-rata mengeluh terlalu banyak materinya dan susah diingat, namun ada juga beberapa yang menjawab mudah. Menurut mereka, idealnya pemberian materi PUGS harus ada gambar yang lebih bagus, ada model makanan yang ukurannya sama dengan anjuran digambar, yel-yel yang mudah diingat. Pada indikator evaluasi pelaksanaan penyuluhan PUGS, rata-rata tidak dilakukan evaluasi tertulis mandiri. Namun pada siswa kelas 5, diberikan evaluasi tertulis dalam bentuk ulangan karena materi PUGS terintegrasi pada pelajaran IPA kelas 5. Dengan nilai pengetahuan cukup bagus (rata-rata diatas 80). Pernyataan siswa mengenai perubahan sikap dan perilaku, sudah sedikit berubah. Untuk indikator perilaku, pilihan jajanan

sehat. Setelah mendapatkan penyuluhan, sudah sedikit berubah.

PEMBAHASAN

Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang *Post test I* terhadap *Post test II*

Pada pengukuran *Post test II*, terjadi peningkatan skor pengetahuan dan berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa, terlihat adanya perbedaan pengetahuan yang bermakna secara berturut-turut terlihat pada aspek pengetahuan total ($p=0,000$), pengetahuan sumber zat gizi ($p=0,000$), dan pengetahuan tentang fungsi zat gizi ($p=0,000$). Artinya pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi yang baik dalam mengubah pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Begitu juga dengan hasil analisis kualitatif, dimana hasil ulangan siswa mengenai gizi seimbang dalam pelajaran IPA dan olahraga rata-rata nilai pengetahuannya cukup bagus (rerata nilai >80).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Soediatama (1986) dan Soeharjo (1989) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat diperbarui melalui pendidikan gizi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (1992) yang menyatakan bahwa variabel pengetahuan merupakan faktor internal yang dimiliki siswa sebagai responden, yang dapat berubah melalui intervensi yang diberikan. Sesuai dengan hasil analisis kualitatif paparan informasi PUGS bahwa, pendidikan gizi seimbang diberikan oleh guru saat belajar IPA dan saat belajar teori olah raga, selama rata-rata 1 semester 2 kali.

Demikian juga dengan hasil penelitian Shariff *et al* (2008) pada anak SD di Malaysia menyimpulkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu berdampak positif terhadap pengetahuan ($p<0,001$), sikap ($p<0,005$) dan perilaku ($p<0,001$) anak-anak sekolah dasar. Hasil yang sama pada penelitian, Eboh *et al* (2006) pada program pendidikan gizi selama 3 minggu, dengan pola setiap intervensi 40 menit pendidikan gizi, 4 hari seminggu di sekolah dasar Pakistan mengalami peningkatan secara signifikan pada skor pengetahuan gizi ($p=0,001$), kepatuhan dalam memenuhi Pedoman Diet ($p=0,001$) dan *Food Guide* Piramida rekomendasi ($p = 0,001$) setelah perlakuan pendidikan gizi. Penelitian Poh Bee *et al* (2006) menunjukkan bahwa pada intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu pada siswa SD di Selangor dan Kualalumpur, menghasilkan

perbedaan secara signifikan antara skor pengetahuan gizi *pre test* dan *post test* ($p<0,001$), pengetahuan gizi *pre test* lebih tinggi dibanding *post test* serta peningkatan perilaku kesadaran sarapan pagi dari 37,3 % menjadi 53,9% ($n=635$). Hasil penelitian Olive *et al* (2011), menunjukkan hasil yang sama yaitu setelah mendapatkan intervensi pendidikan gizi 2 sampai 3 jam selama 4 minggu pada remaja yang berpenghasilan rendah usia 10-14 tahun, pengetahuan dan perilaku mengalami peningkatan secara significant ($P<0,001$) dibandingkan control.

Tinggi rendahnya pengetahuan gizi seseorang cenderung akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku gizi. Bila pengetahuan gizi siswa tinggi cenderung akan membuat siswa tersebut bersikap dan berperilaku gizi yang baik serta menumbuhkan budaya terkait dengan gizi (WHO, 1988)

Perubahan Sikap Gizi Seimbang *Post test 1* terhadap *Post test 2*

Berdasarkan hasil analisis, seluruh aspek sikap gizi seimbang terlihat perubahan ke arah positif, dan beberapa sikap gizi seimbang yang bermakna yaitu sikap total tentang gizi seimbang ($p=0,000$), sikap tentang konsumsi makanan ($p=0,000$), sikap tentang tabu dan persepsi lainnya ($p=0,000$), sikap tentang olahraga dan air putih ($p=0,000$). Artinya, pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi dalam mengubah sikap siswa. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan pada jajanan (lebih memilih jajanan sehat) setelah mendapatkan penyuluhan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mar'at (1982) dan Soediatama (1986) yang menyatakan bahwa sikap dapat diubah melalui proses belajar mengajar, sehingga sikap gizi seseorang dapat diperbaiki melalui pendidikan gizi.

Sikap merupakan bentuk dari perilaku seseorang yang masih tertutup dan ini menggambarkan kesiapan ia untuk melakukan suatu tindakan (Notoatmodjo, 2003). Menurut Green (1980), sikap adalah salah satu predisposisi untuk munculnya perilaku, sesuai dengan penelitian ini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hovland *et al* dalam Lowery (1988) bahwa seseorang sebelum mengubah sikap perlu memahami apa isi pesan tersebut, karena dengan pengetahuannya ia dapat memutuskan untuk menyetujui atau tidak menyetujuinya.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa pengetahuan dan sikap siswa mengalami perubahan.

Artinya, bahwa siswa telah memahami apa yang disampaikan dalam pelatihan gizi seimbang, menimbulkan retensi yang baik sehingga sikapnya mengalami peningkatan. Retensi atau daya ingat sebagai salah satu aspek belajar, sebagai syarat terjadinya proses belajar, siswa yang telah mengalami proses belajar akan ditandai dengan bertambahnya simpanan informasi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori atau terjadinya peningkatan retensi (Sawrey dan Telford, 1988).

Perubahan Perilaku Gizi Seimbang *Post test I* terhadap *Post test 2*

Hasil analisis menunjukkan bahwa, ada perbedaan yang bermakna perilaku beberapa aspek gizi seimbang *Post I test I* dengan *Post test II*, yaitu pada perilaku gizi seimbang ($p=0,000$), perilaku sarapan ($p=0,000$), dan perilaku frekuensi konsumsi ($p=0,001$). Artinya bahwa pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi dapat mengubah perilaku siswa mengenai gizi seimbang, perilaku sarapan, dan frekuensi konsumsi makan.

Dalam pengertian pendidikan kesehatan menurut Green (1980) adalah kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk memudahkan adaptasi perilaku yang menguntungkan kesehatan secara sukarela. Dalam hal ini kombinasi beberapa pendekatan terhadap perilaku gizi seimbang memang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roya *et al* (2008) terhadap siswa SD di Iran, Syariff *et al* (2008) terhadap siswa SD di Malaysia, dan Eboh (2006) siswa SD di Pakistan sama-sama menyimpulkan bahwa dalam penelitian mereka dengan melaksanakan program pendidikan gizi melalui guru-guru sekolah untuk mengubah pengetahuan, perilaku siswa dan pemilihan makanan sehat, dan hasilnya mampu meningkatkannya. Hal ini, sesuai dengan hasil analisis kualitatif paparan informasi PUGS, pemberian materi PUGS secara teori 1 semester 2 kali oleh guru, dan perilaku gizi seimbang diberikan pada waktu yang tidak sama di setiap sekolah dengan metode yang berbeda-beda.

Metode dalam perilaku gizi seimbang yang diberikan oleh guru antara lain melihat berapa banyak sisa makan siang siswa, melihat komposisi bekal sekolah, dan pengamatan terhadap siswa untuk jajan dikantin. Berdasarkan metode perilaku yang diberikan guru mengenai gizi seimbang,

perubahan perilaku gizi seimbang terlihat pada sebagian besar siswa menghabiskan makan siangnya dan membawa bekal sesuai gizi seimbang, namun pada perilaku anjuran jajan dikantin belum sepenuhnya berhasil untuk memilih jajanan kantin. Perubahan perilaku jajan dikantin yang belum berhasil, hal ini karena menurut informan (siswa) makanan jajanan diluar lebih enak dan menarik. Selain itu, tidak ada pengawasan dari guru untuk tidak jajan diluar kantin. Pada penelitian ini, pemberian pendidikan gizi seimbang sebagian besar mampu merubah perilaku siswa disekolah mengenai menghabiskan makan siang, membawa bekal sesuai gizi seimbang dan makan sayur.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Green mengenai hubungan antara pengetahuan dan perilaku seseorang. Perilaku merupakan hasil dari berbagai kejiwaan, seperti pengetahuan, sikap, motivasi dan persepsi. Menurut Notoatmodjo (2003), jika sikap seseorang baik, akan mendorong perilaku baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Rogers dalam Notoatmodjo (2003) bahwa pengetahuan atau kognitif dan sikap merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku, dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada yang tidak didasari pengetahuan. Oleh sebab itu diperlukan suatu upaya untuk memberikan stimulus lebih kepada responden. Menurut Solso (1998) Retensi atau bertahannya materi yang dipelajari supaya tidak mudah dilupakan dapat pula dilakukan dengan pengulangan materi yang dipelajari berulang kali, penggunaan tabel, diagram, dan gambar-gambar dapat pula membantu agar materi tidak cepat terlupakan.

Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test 2* menurut Jenis Kelamin serta Pekerjaan dan Pendidikan Orang Tua

Hasil uji statistik jenis kelamin dengan perubahan pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang diperoleh nilai $p>0,05$ artinya secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna antara variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dalam mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku sama retensinya pada laki-laki dan perempuan.

Hal ini tidak sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Auwaurteur dan Aruguette (2008), yaitu bahwa siswa perempuan lebih unggul karena cenderung lebih sungguh-sungguh dalam

belajar daripada laki-laki karena mempunyai cita-cita yang lebih focus, menilai bahwa belajar adalah suatu prasyarat keberhasilan berprestasi disekolah, lebih cepat dapat dipercaya dan mempunyai karakter personal yang tekun.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan antara pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang terhadap pekerjaan ayah ($p>0,005$). Hal ini mungkin disebabkan karena pekerjaan ayah tidak berhubungan dengan gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Lucky (1991), bahwa variabel pekerjaan ayah tidak mempunyai hubungan dengan perilaku siswa. Sesuai dengan pendapat Sarwono (1993), bahwa pekerjaan orang tua tidak menentukan kualitas perilaku anak.

Menurut hasil uji statistik menunjukkan bahwa hanya pengetahuan total yang mempunyai perbedaan dengan pekerjaan ibu ($p=0,000$). Artinya, intervensi yang diberikan mempunyai retensi yang lebih baik pada siswa yang ibu bekerja. Hal ini terjadi karena ibu yang bekerja lebih banyak bersosialisasi dengan orang dan lingkungan lain yang menambah informasi dan pengetahuan mengenai gizi seimbang maka anak dirumah juga ikut terpapar dengan hal-hal positif berkaitan dengan pengetahuan gizi dari ibu. Pengetahuan anak termasuk dalam hal kesehatan, sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan social serta nilai-nilai yang ada pada lingkungan mereka. Apabila anak berada pada lingkungan positif, maka yang terbentuk pengetahuan positif, begitupun sebaliknya (Whaley dan Wongs, 1995).

Sedangkan sikap dan perilaku gizi seimbang tidak ada perbedaan dengan pekerjaan ibu ($p>0,005$). Hal ini, sejalan dengan penelitian Duyhuff et al (1980) menurut Suharjo (1989) yang menyatakan bahwa anak yang mempunyai ibu bekerja mempunyai asupan gizi lebih rendah dibandingkan dengan anak yang mempunyai ibu tidak bekerja. Pada ibu yang tidak bekerja, kemungkinan untuk menyiapkan makanan dirumah lebih besar karena banyak waktu luang. Sebaliknya, pada ibu yang bekerja kemungkinan penyiapan makanan diserahkan oleh pembantu dan kurangnya pengawasan dalam pemilihan makanan sehat.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pendidikan Ayah dengan pengetahuan total, sikap total, perilaku total gizi seimbang ($p=0,000$). Dalam penelitian ini adanya perbedaan retensi dalam merubah pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang siswa terhadap

pendidikan ayah. Hal ini sejalan dengan penelitian Blaylock *et al* (1999) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, maka diharapkan konsumsi pangan anak semakin baik. Hal ini, sesuai dengan penelitian Suharjo (1983) bahwa orang tua yang berpendidikan baik akan lebih mudah menerima informasi dari luar dalam cara perawatan dan pengasuhan anak. Masyarakat yang tingkat pendidikannya rendah akan mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan, sehingga sulit menerima informasi baru dibidang gizi.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pendidikan ibu dengan perilaku total gizi seimbang ($p=0,000$). Hal ini sejalan dengan penelitian Lucky Herawati (1991) bahwa konsep orang tua dengan variabel tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan perilaku siswa, dengan kata lain, makin tinggi pendidikan ibu, maka akan semakin baik perilaku siswa.

Penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Sarwono (1993), yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara siswa dengan orang tua (Ibu) karena ibu merupakan tempat yang utama dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan termasuk pemahaman hidup sehat.

SIMPULAN

Tidak semua variabel independen memiliki perbedaan bermakna menurut variabel dependen. Paparan informasi gizi seimbang 1 semester 2 kali oleh guru mempengaruhi retensi pengetahuan dan sikap ke arah positif, sedangkan untuk aspek perilaku belum sepenuhnya terlihat.

Setelah 16 bulan intervensi, pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa kelas 5 dan 6 mempunyai retensi baik, namun untuk retensi perilaku belum sepenuhnya terlihat perubahan ke arah positif. Retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang yang baik pada anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi dipengaruhi oleh pendidikan dan pekerjaan orang tua serta paparan informasi guru SD tentang PUGS.

Untuk meningkatkan retensi perilaku gizi seimbang, perlu dilakukan penyuluhan gizi seimbang secara berkesinambungan dengan meningkatkan frekuensi pembelajaran melalui media yang mudah diingat siswa di lingkungan SD maupun orang tua siswa.

Dinas Kesehatan harus lebih aktif dalam pengembangan program promosi PUGS pendidikan

gizi seimbang di berbagai sekolah dan membuat pedoman membaca Pedoman Gizi Seimbang. Program gizi seimbang sebagai salah satu program kesehatan melalui unit kesehatan sekolah serta memasukan ke dalam mata ajaran yang berkaitan seperti pendidikan kesehatan dan jasmani atau mata pelajaran ilmu pengetahuan alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas.2010. *Millennium Development Goals* (MDGs). Jakarta. <http://bappenas.go.id>
- Brit, dkk, 2005. *A Pilot School- Based Healthy Eating And Physical Activity Intervention Improves Diet, Food Knowledge, And Self-Efficacy For Native Canadian Children*
- Covey, S. 2004. *Seven Habits of Highly Effective People*. Michael Gray (Ed). Sumargi Raharjo (alih bahasa). MGI/Personal Enhanced Public Project. From url: <http://Wikipedia.com>
- Departemen Kesehatan RI. 2001. *Modul Pelatihan Metode dan Teknologi Diklat (METEK)*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Pegawai Depkes RI, 9-11.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010: Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Eboh, dkk. 2006. *Nutrition Knowledge and Food Choices of Primary School Pupils in The Niger – Delta Region Nigeria*. Pakistan Journal of Nutrition 5 (4): 308-311
- Emilia, E. 2003. *Tiga Belas Pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Sebagai Pedoman Untuk Hidup Sehat*. Makalah Pengantar falsafah Sains Program Pasca Sarjana, IPB.Bogor
- Green, Lawrence. 1990. *Health Education Planning, A Diagnostic Approach*. The John Hopkinds University, Myfield Publishing Company
- Madanijah, S. 2004. *Pola Konsumsi Pangan*, dalam Pengantar pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya
- Marbun, Rosmida. 2002. *Hubungan Konsumsi Makanan, Kebiasaan Jajan dan pola status aktifitas Fisik Dengan Status Gizi siswa SD St. Maria Fatma*. Jakarta Timur tahun 2002., Thesis, FKM., Jakarta
- Morris, dkk. 2002. *Nutrition To Grow On: Agarden-Enhanced Nutrition Education Curriculum For Upper-Elementary School Children*. Journal of Nutrition Education and Behavior, 34, 175-176
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Widyatama
- Olive, dkk. 2011. *An Evaluation Nutrition Education Program For Low Income Youth*. Journal Extention. June 2011. Vol: 49 Number 3 Article Number 3RIB5. <http://www.joe.org>
- Poh Bee, et al. 2006. *Nutrition Education For Malaysian Children In Kuala Lumpur And Selangor*, Malaysia.Journal Malaysia.
- Sarwono. 1993. *Sosiologi Kesehatan: Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sharif, dkk. 2008. *Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude, and Practices of Primary School Children: A Pilot Study*. International Electronic Journal of Health Education; 11:119-132
- Slameto. 1991. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Siagian, S.P. 1999. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara. Jakarta. 89
- Solso, R.L. 1998. *Cognitive psychology*. (2nd Ed). Boston: Allyn Bacon, Inc.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Swinburn, dkk. 2004. *Diet, Nutrition And The Prevention Of Excess Weight Gain And Obesity*. Public Health Nutrition Journal: 7(1A):123-46
- World Health Organization. 2010. *Children Aged Under-Five Stunted (%) 2000-2008*. Geneva: WHO