

PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN PADA SISWA KURUS SEKOLAH DASAR

Ayuningtiar¹; Sudja, Aryani¹; Aminah, Mimin; Rahmat, Mamat¹;
Faiqotunnisa, Fita¹; Haidhar, M Hasbi¹

¹ Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi
Email: tiarayyu12@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi timbul akibat perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi (asupan) dengan kecukupan gizinya. Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan gizi pada anak usia sekolah dasar sehingga diharapkan setelah diberikan pendidikan gizi, anak mampu menambah pengetahuan mengenai gizi, mengubah perilaku makan dan pola hidup sehingga meningkatkan kualitas hidup, serta memperbaiki keadaan gizi menjadi lebih baik pada masa dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan makan pada siswa sekolah dasar dengan status gizi kurus. Desain penelitian yaitu *quasi eksperimental one group pre-test and post-test*. Sampel dipilih secara *purposive sampling* dan didapatkan jumlah sampel 19 orang dengan status gizi kurus ($IMT < -2SD$). Media yang digunakan yaitu *booklet* dan *slide power point* dengan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi siswa sekolah dasar secara bermakna ($p=0,000$). Pada asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat uji statistik menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna pendidikan gizi terhadap asupan makan pada siswa sekolah dasar (energi $p=0,147$, protein $p=0,0494$, lemak $p=0,712$, dan karbohidrat $p=0,126$). Disarankan untuk adanya sosialisasi mengenai gizi seimbang dan malnutrisi kepada orang tua siswa untuk mengetahui status gizi dan kebutuhan makan anak sekolah dasar.

Kata kunci: Asupan Makan Siswa SD, Pendidikan Gizi, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Kurus

ABSTRACT

Nutritional problems arise due to a person's nutritional behavior that is wrong, the imbalance between nutrient consumption (intake) and nutritional adequacy. Elementary students are vulnerable to nutritional insufficiency, students must be monitored so that nutritional insufficiency could be avoided. One effort that can be done is to give nutritional education and expected that after being given nutrition education, students increase knowledge about nutrition, change eating behavior and lifestyle so as to improve quality of life and improve nutrition. The purpose of this study was to find the effect of nutrition education on nutrition knowledge and food intake in elementary school students with underweight. The study design was quasi experimental one group pre-test and post-test. Samples were selected by purposive sampling and obtained a sample of 19 people with underweight nutritional status ($BMI < -2SD$). The media used are booklets and power point slides with lecture and question and answer methods. The results of statistical tests showed that there was a significant effect of nutrition education on the nutrition knowledge of elementary school students ($p = 0,000$). The intake of energy, protein, fat, and carbohydrate statistical tests showed no significant effect of nutrition education on food intake in elementary school students (energy $p = 0.147$, protein $p = 0.0494$, fat $p = 0.712$, and carbohydrate $p = 0.126$). It is recommended for the dissemination of balanced nutrition and malnutrition to parents of students to find out the nutritional status and dietary needs of elementary school children.

Key words: Food Intake of Elementary Students, Nutrition Education, Nutrition Knowledge, Underweight

PENDAHULUAN

Masalah gizi timbul akibat perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidakseimbangan antara asupan dengan kecukupan gizinya. Asupan yang kurang berdampak pada gizi kurang, sebaliknya bila asupan melebihi kecukupan gizinya akan berdampak pada gizi lebih¹. Masalah gizi di Indonesia merupakan *double burden* (masalah gizi ganda) yaitu permasalahan gizi tidak hanya pada gizi kurang saja, tetapi gizi lebih juga menjadi permasalahan yang dihadapi².

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, anak usia sekolah adalah anak usia lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun, dan anak usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun adalah remaja³.

Anak-anak dengan berat badan rendah dibandingkan usia dikenal dengan *underweight*. Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan (status gizi). Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrisi)⁴.

Dari data Riskesdas 2013, secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,2%⁵. Sedangkan dari data Pemantauan Status Gizi (PSG Jawa Barat tahun 2017, presentase sangat kurus dan kurus berdasarkan indeks IMT/U terdiri dari 1,5% sangat kurus dan 6,1% kurus⁶.

Dari data Studi Diet Total tahun 2014 secara nasional, penduduk dengan tingkat kecukupan energi yang masuk kedalam kategori sangat kurang (<70 AKE) sebesar 45,7% dan, tingkat kecukupan energi kurang (70 - <100% AKE) sebesar 33,9%⁷.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar oleh Bertalina (2015),

hasilnya yaitu rata-rata pengetahuan siswa sebelum mendapat intervensi adalah 55,1 dan sesudah mendapat intervensi dengan menggunakan *slide* dan ceramah menjadi 64,5 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$)⁸.

Penelitian lainnya oleh Achmadi (2015) mengenai pengaruh pendidikan gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dalam pemilihan jajan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas sekolah dasar sebesar 63,0% dan meningkat setelah intervensi menjadi 73,9%. Terdapat pengaruh pendidikan gizi tentang makanan jajanan sehat dengan media buku saku terhadap pengetahuan dalam pemilihan jajanan ($p=0,021$)⁹.

Penelitian lain mengenai pengaruh pendidikan gizi menggunakan *booklet* terhadap asupan energi oleh Azhari (2018) terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan energi dengan nilai $p<0,05$ ¹⁰. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan makan pada siswa sekolah dasar dengan status gizi kurus.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental one group pre-test and post-test*, yaitu dengan variabel independen pendidikan gizi, serta variabel dependen pengetahuan gizi dan asupan makan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi penyuluhan gizi. Rancangan penelitian ini melihat perubahan pengetahuan dan asupan makan setelah intervensi.

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2019 di salah satu sekolah dasar di Cimahi.

Pendidikan gizi yang dilakukan yaitu penyampaian pesan gizi mengenai masalah gizi/malnutrisi dan

gizi seimbang sebanyak 2 kali dalam rentang 1 minggu selama 45 menit¹¹ tiap kali pemberian dengan menggunakan metoda ceramah menggunakan media *slide power point* dan *booklet*.

Populasi untuk penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 4 dan 5, teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria anak sekolah usia 10-11 tahun dengan IMT/U < -2 SD (kurus). Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang.

Cara pengumpulan data primer dilakukan dengan:

- 1) Data identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin, dan kelas didapatkan dari wawancara.
- 2) Status gizi sampel didapatkan dengan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan untuk dasar penetapan sampel.
- 3) Data pengetahuan gizi diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner.
- 4) Data asupan makanan diperoleh dengan cara wawancara kepada sampel menggunakan metode *recall 24-hour* dan dianalisis menggunakan *nutrisurvey*, diukur 2x sebelum dan setelah intervensi.

Sedangkan data sekunder mengenai jumlah kelas, jumlah siswa sekolah dasar, dan tanggal lahir sampel diperoleh dari arsip sekolah.

Analisis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen meliputi pendidikan gizi, sedangkan variabel dependen yaitu pengetahuan gizi dan asupan makan.

Data pengetahuan dan asupan disajikan secara analitik dengan menggunakan uji statistik. Uji statistik yang digunakan untuk menguji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* terhadap pengetahuan dan asupan makan. Jika data terdistribusi normal dilanjutkan menggunakan uji *T-dependen* dan jika data tidak terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji non parametrik *Wilcoxon*.

Tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu 95%, kriteria uji H_0 ditolak jika $p < 0,05$ artinya ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan makan pada siswa sekolah dasar. Uji Statistik ini dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS.

HASIL

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 10 orang (52,6%) laki-laki dan 9 orang (47,4%) perempuan.

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi sampel didapatkan berdasarkan jumlah jawaban benar dibagi nilai maksimum yang ada dikali 100 sehingga didapatkan skor/nilai pengetahuan gizi tiap sampel.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi

Nilai Pengetahuan	Min.	Maks.	Rata-rata	SD
Skor Pre-test	45	75	60,8	7,50
Skor Post-test	55	90	75,3	9,93

Tabel 1 menunjukkan hasil rata-rata sebelum dan setelah intervensi terdapat peningkatan skor pengetahuan sebanyak 14,5 poin (23,8%).

Asupan Makan

Persentase asupan makan sampel diukur berdasarkan hasil *recall 24-hour*

yang kemudian dibandingkan dengan AKG dikalikan 100 untuk mendapatkan asupan makan dalam bentuk %. Data asupan makan yang diambil meliputi kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Tabel 2. Persentase Asupan Sebelum dan Setelah Intervensi

Persentase Asupan	Minimum	Maksimum
% Asupan E Sebelum	45,4	87,9
% Asupan E Setelah	53,9	103,5
% Asupan P Sebelum	47,1	126,3
% Asupan P Setelah	45,2	143,9
% Asupan L Sebelum	45,0	119,5
% Asupan L Setelah	43,3	122,6
% Asupan KH Sebelum	39,4	81,2
% Asupan KH Setelah	48,8	100,6

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata asupan energi 2,9%, protein 3,6%, dan karbohidrat

6,5% sebelum intervensi dibandingkan dengan setelah intervensi, sedangkan asupan lemak menurun sebanyak 2,2%.

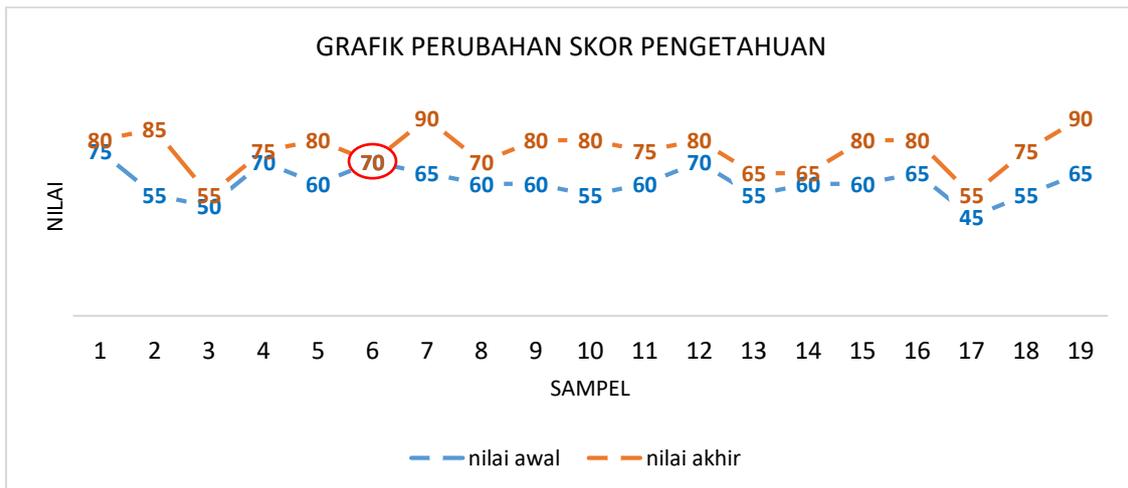
Tabel 3. Nilai Uji Statistok Perubahan Sebelum dan Setelah Intervensi

Perubahan	Rata-rata	n	SD	Jenis Uji	P value
Skor Pre-test	60,8	19	7,50	<i>T-dependent</i>	0,000
Skor Post-test	75,3	19	9,93		
Asupan E Sebelum	66,4	19	11,03	<i>Wilcoxon</i>	0,147
Asupan E Setelah	69,4	19	14,66		
Asupan P Sebelum	82,7	19	20,99	<i>T-dependent</i>	0,494
Asupan P Setelah	86,3	19	24,18		
Asupan L Sebelum	74,4	19	22,16	<i>Wilcoxon</i>	0,494
Asupan L Setelah	72,2	19	25,52		
Asupan KH Sebelum	62,2	19	11,87	<i>T-dependent</i>	0,126
Asupan KH Setelah	68,7	19	15,07		

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik menggunakan uji *T-dependent* menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan pada siswa sekolah dasar dengan status gizi kurus secara bermakna ($p < 0,05$).

Uji rata-rata asupan energi sebelum dan setelah intervensi menunjukkan bahwa perubahan asupan energi secara statistik tidak bermakna, meskipun rata-rata asupan energinya meningkat dari

66,4% menjadi 69,4% namun tidak cukup bermakna secara statistik. Sama halnya dengan perubahan lemak, protein, dan karbohidrat juga menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan siswa sekolah dasar secara statistik tidak bermakna. Secara keseluruhan menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna pendidikan gizi terhadap asupan makan pada siswa sekolah dasar.



Gambar 1. Grafik Perubahan Skor Pengetahuan

PEMBAHASAN

Anak sekolah dasar merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi kurang. Rendahnya status gizi anak sekolah akan berdampak negatif pada peningkatan kualitas SDM. Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang menyangkut masa depan dan kecerdasan serta memerlukan perhatian yang lebih serius. Kurangnya konsumsi makanan dan pemahaman ilmu gizi menjadi salah satu faktor utama masalah gizi kurang atau gangguan pertumbuhan pada anak¹².

Perubahan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan seseorang yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi mereka¹³. Pendidikan yang diberikan bertujuan untuk menambah pengetahuan sampel mengenai gizi seimbang dan malnutrisi.

Gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan normal untuk mencegah masalah gizi¹⁴.

Menurut WHO, malnutrisi mengacu pada kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan dalam asupan energi dan/atau nutrisi seseorang. Istilah malnutrisi membahas 3 kelompok kondisi yang luas yaitu¹⁵.

- a) Gizi kurang, termasuk kurus/*wasting*, pendek/*stunting* dan gizi kurang/*underweight*.
- b) Kurang gizi mikro, mencakup kekurangan atau kelebihan vitamin dan mineral.
- c) Gizi lebih/*overweight*, obesitas dan penyakit tidak menular terkait diet (seperti penyakit jantung, *stroke*, diabetes).

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 14,5 (23,8%). Perubahan nilai dari masing-masing sampel dapat dilihat pada gambar 1, di mana skor awal *pre-test* terendah adalah 45 dan tertinggi 75, sedangkan skor *post-test* terendah adalah 55 dan tertinggi 90. Hanya terdapat satu siswa yang skornya tidak berubah dengan skor 70, sementara siswa lainnya mengalami peningkatan.

Soal kuesioner pada saat *pre-test* yang sulit dapat dijawab dengan benar oleh sampel (<5 siswa yang menjawab benar) mengenai komposisi menu makan yang lengkap, selain itu soal mengenai salah satu istilah malnutrisi, serta soal mengenai jumlah kebutuhan

sayur setiap kali makan menunjukkan bahwa pengetahuan sampel mengenai menu makanan lengkap, pengetahuan mengenai malnutrisi, dan jumlah kebutuhan makanan yang dibutuhkan masih kurang. Hal ini dapat disebabkan karena sampel kurang terpapar informasi mengenai gizi. Soal yang dapat dijawab oleh hampir seluruh sampel (>17 sampel) yaitu soal mengenai penyebab kelebihan berat badan dan mengenai salah satu cara penerapan PHBS (Pedoman Hidup Bersih dan Sehat).

Soal kuesioner pada saat *post-test* yang masih sulit dijawab dengan benar oleh sampel (<5 sampel) mengenai jumlah kebutuhan makan sayur. Sedangkan pertanyaan lainnya mengalami peningkatan dan dapat dijawab paling sedikit oleh 8 dari 19 sampel.

Hasil uji statistik mengenai perubahan rata-rata skor pengetahuan yaitu nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan pada siswa sekolah dasar secara bermakna.

Penelitian Bertalina (2015) mengenai pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar hasilnya yaitu rata-rata pengetahuan siswa sebelum mendapat intervensi adalah 55,1 dan setelah mendapat intervensi dengan menggunakan *slide* dan ceramah menjadi 64,5 yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan (17%) antara nilai pengetahuan pada pengukuran sebelum dan setelah intervensi dengan ceramah/*slide* ($p=0,000$)¹⁰. Jika dibandingkan dengan penelitian tersebut, penggunaan media *booklet* dan *slide power point* yang dilakukan dengan hasil perubahan skor pengetahuan rata-rata 60,8 menjadi 75,3 (23,8%) lebih baik dibandingkan jika hanya menggunakan media *slide* (17%).

Penelitian lainnya oleh Achmadi (2015) mengenai pengaruh pendidikan gizi dengan media buku saku terhadap

peningkatan pengetahuan dalam pemilihan jajan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas 4 di Surakarta tentang pemilihan jajan anak sebelum melakukan pendidikan gizi dengan media buku saku/*booklet* sebesar 63,0% dan meningkat setelah intervensi menjadi 73,9%. Terdapat pengaruh pendidikan gizi tentang makanan jajanan sehat dengan media buku saku terhadap pengetahuan dalam pemilihan jajanan anak sekolah dasar ($p=0,021$)¹¹. Adanya perubahan skor rata-rata pengetahuan dalam penelitian tersebut meningkat sebesar 17,3% mengenai jajanan sehat sejalan dengan penelitian yang dilakukan mengenai malnutrisi dan gizi seimbang menggunakan media yang sama yaitu buku saku/*booklet* dan *slide power point* dengan adanya perubahan skor rata-rata pengetahuan 23,8% dengan nilai $p=0,000$. Hasil persentase perubahan pengetahuan lebih baik jika dibandingkan dengan hanya menggunakan media *booklet* saja.

Penelitian oleh Irnani dan Sinaga (2017) mengenai pendidikan gizi menggunakan media *slide power point* dan lagu anak dengan tahap penelitian terdiri dari *pretest*, intervensi dan observasi, konseling gizi, serta *posttest* selama 5 minggu hasilnya yaitu $p=0,000$ dengan perubahan rata-rata 57,5 menjadi 77,4 (34,6%)¹⁶. Hasil perubahan penelitian tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan yaitu 23,8%. Jika dibandingkan dengan penelitian tersebut, perbedaan hasil perubahan rata-rata dapat dipengaruhi oleh media yaitu lagu dan waktu intervensi yang lebih lama.

Perubahan Asupan Makan

Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita dan pada saat itu pula pertumbuhan sosial, emosional, kognitif seperti perkembangan memori, pemikiran kritis, kreativitas, bahasa juga

mengalami perkembangan. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik/optimal¹⁷.

Pada Tabel 2, terdapat data mengenai perubahan persentase asupan makan meliputi asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Rata-rata asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat mengalami perubahan.

Berbeda dengan asupan energi, protein, dan karbohidrat, asupan lemak mengalami penurunan. Jika dibandingkan dengan asupan energi setelah intervensi yang masuk dalam kategori normal, asupan lemaknya yaitu 112,7% dan 113,6%. Hal ini menunjukkan bahwa asupan lemak tertinggi yang dikonsumsi oleh sampel yaitu 122,6% belum tentu mencukupi kebutuhan energi atau masuk dalam kategori asupan energi normal, dan nilai gizi yang diperoleh bergantung pada jenis makanan atau cara pengolahannya. Hal ini juga menunjukkan konsumsi makan sampel belum seimbang.

Hasil uji statistik pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan makan dapat dilihat pada Tabel 3, yaitu pada asupan energi dengan nilai $p=0,147$; asupan protein $p=0,494$; asupan lemak $p=0,494$; dan asupan karbohidrat $p=0,126$. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna pendidikan gizi terhadap asupan makan pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian dibandingkan dengan penelitian lain mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap asupan energi dan protein oleh Pakhri (2018), menunjukkan hasil yang lebih baik yaitu ada perubahan rata-rata asupan energi dan protein sebelum dan setelah edukasi gizi dengan nilai $p=0,005$ dan $p=0,002$ ¹⁸. Hal ini dikarenakan intervensi yang dilakukan lebih sering dan lama yaitu 3x dalam 3 minggu, karakteristik sampel pun berbeda yaitu remaja yang sudah mulai menyadari pentingnya kesehatan.

Penelitian lainnya oleh Azhari (2018) mengenai pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan energi pada remaja kegemukan menunjukkan hasil yang berbeda yaitu terdapat pengaruh pendidikan gizi pada asupan energi dengan nilai $p<0,05$. Pengaruh asupan makan pada sampel remaja kegemukan setelah intervensi berkurang dari sebelum intervensi⁸. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada sampel kurus yaitu asupan meningkat setelah intervensi namun tidak bermakna secara statistik.

Adanya perbedaan hasil uji statistik dapat disebabkan karena meskipun ada peningkatan rata-rata asupan energi namun perbedaan tersebut tidak terlalu besar sehingga hasilnya menunjukkan tidak ada pengaruh. Perbedaan pada penelitian lain dapat dikarenakan adanya perbedaan karakteristik sampel maupun lama intervensi sehingga perubahan asupan dapat lebih bermakna.

Konsumsi makan anak perlu mendapat perhatian penting karena pada usia tersebut merupakan masa pertumbuhan yang penting. Pada masa ini pertumbuhan gigi, tulang dan organ-organ vital lainnya berkembang dengan cepat. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi anak sebaiknya bukanlah sekedar untuk memenuhi kebutuhan energinya, melainkan juga memenuhi kebutuhan tumbuh kembang, memelihara daya tahan tubuh dari berbagai serangan infeksi, dan membangun persediaan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhannya kelak serta status gizi yang baik. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh¹⁹.

Penyebab kekurangan gizi pada anak biasanya disebabkan oleh beberapa faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab kekurangan gizi secara langsung, seperti kualitas dan kuantitas asupan makanan pada anak dan infeksi pada

tubuh anak. Faktor penyebab kekurangan gizi secara tidak langsung seperti pola pengasuhan anak yang kurang baik, pelayanan kesehatan dan situasi lingkungan yang kurang baik. Asupan makan anak dipengaruhi oleh orang tua anak tersebut sebagai keluarga yang tinggal bersama anak dan paling dekat dengan anak.

Berdasarkan penelitian Puspasari (2017) mengenai konsumsi makan terhadap status gizi, ada beberapa faktor yang dapat dijadikan acuan orang tua untuk mengatur konsumsi makan anak. Hal tersebut yaitu pemilihan bahan makanan yang baik dan berkualitas, pengolahan dan penyajian makanan yang menarik, jadwal makan anak yang teratur, dan porsi makan anak sesuai dengan kebutuhan tubuh anak. Orang tua harus menerapkan cara pemberian makan yang baik, seperti memberikan tambahan makanan ringan/selingan yang sehat sebelum makan siang dan sebelum makan malam. Untuk itu, orang tua harus selalu memperhatikan konsumsi makan anak dan berupaya memberikan asupan makanan yang bergizi baik untuk tubuh anak agar keadaan gizi dan kesehatan anak tidak terganggu²⁰.

Sebagai pihak yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan makan anak sekolah dasar, sebaiknya orang tua diberi edukasi mengenai kebutuhan gizi seimbang dan malnutrisi untuk memperbaiki status gizi anak dan menjaga kesehatan anak sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Hasil uji statistik pengetahuan $p=0,000$ menunjukkan ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar secara bermakna. Pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar sebelum diberi pendidikan gizi meningkat 23,8% dari 60,8 menjadi 75,3.

Hasil uji statistik asupan makan energi $p=0,147$, protein $p=0,0494$,

lemak $p=0,712$, dan karbohidrat $p=0,126$ menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna pendidikan gizi terhadap asupan makan pada siswa sekolah dasar. Asupan makan pada siswa sekolah dasar sebelum diberi pendidikan gizi yaitu rata-rata kecukupan energi 66,4% menjadi 69,4%, protein 82,7%, menjadi 86,3%, lemak 74,4% menjadi 72,2%, dan karbohidrat 62,2% menjadi 68,7%.

DAFTAR RUJUKAN

1. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2005.
2. Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010.
3. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. <http://peraturan.go.id/permen/kemenkes-nomor-25-tahun-2014.html>; 2014.
4. Ardikal., Marliyana Safitri, Nur Putri LP Sari. Gizi Masyarakat (Ilmu Kesehatan Masyarakat). Jakarta: STIK MH Thamrin; 2014.
5. Departemen Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI; 2013.
6. Direktorat Gizi Masyarakat. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
7. Siswanto. Studi Diet Total: Survey Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2014.
8. Bertalina. Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/; 2015.

9. Achmadi, Abidin Didik. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Pemilihan Jajan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta [jurnal]. Surakarta: Univeritas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
10. Azhari, Swari Anistri. Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan *Booklet* terhadap Pengetahuan, Asupan Energi, dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Kegemukan [skripsi]. Cimahi: Poltekkes Bandung; 2018.
11. Gumilar, M. Reky. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi pada Anak Sekolah di Sekolah Dasar Islam Terpadu Darul Hikam Bandung. Cimahi: Poltekkes Bandung; 2017.
12. Lamid, Astuti. Status Gizi dan Kesehatan Murid di SD Desa IDT Bengkulu setelah 6 bulan PMT-AS. Penelitian Gizi dan Makanan volume 20. Bogor: Puslitbang Gizi; 1997.
13. Kostanjevec S, Jerman J, Koch V. The effects of nutrition education on 6 th graders knowledge of nutrition in nine-year primary schools in Slovenia. Dalam Studi *Cross-Sectional*: Gambaran Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung. [jurnal]. Bandung: Jurnal UPI; 2018.
14. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
15. WHO. Malnutrition. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>; 2018.
16. Irnani, Hayda dan Tiurma Sinaga. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia; 2017.
17. Ari Istiany dan Rusilanti. Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset; 2013.
18. Pakhri, Asmarudin., Sukmawati, dan Nurhasanah. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein, dan Besi pada Remaja. Makassar: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar. [jurnal]. Makassar; Jurnal Makassar; 2018.
19. Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2001.
20. Puspasari, Sani Asri. Pengaruh Konsumsi Makan terhadap Status Gizi Anak di Sekolah Dasar. [jurnal]. Jogja: Jurnal; 2017.

