

EFEK EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG JAJANAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR

*¹Firnaliza Rizona, ²Yuliana

^{1,2}Staf Pengajar PSIK FKIK Universitas Jambi

*E-mail: firnalizarizona@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Kejadian penderita obesitas semakin meningkat pada anak, terutama pada anak usia sekolah. Faktor yang menyebabkan obesitas pada anak adalah meningkatnya angka konsumsi jajanan khususnya jajanan *junkfood*. Salah satu cara untuk meningkatkan nilai pengetahuan pada anak usia sekolah yaitu melalui pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek edukasi melalui metode *peer group* terhadap peningkatan pengetahuan anak dengan obesitas tentang jajanan sehat.

Metode: Pelaksanaan penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *one grup pre-post test design*. Jumlah responden sebanyak 30 siswa yang berstatus gizi obesitas. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai $p=0,000$.

Simpulan: Edukasi mengenai jajanan sehat melalui *peer group* dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dengan obesitas untuk memahami tentang jajanan sehat

Kata Kunci: edukasi, pengetahuan, jajanan sehat, obesitas umur

Abstract

Aim: The incident of obesity was increasing on children, specially on school age children. The factor which cause obese on children was the increasing number of consuming snack that is junk food. One of method for increasing the number of knowledge on school age children is health education. The aim of research is to find the influence of education with the peer group methods on increasing the knowledge children obesity about healthy snacks

Method: The design of this study was a quasi-experiment with one group pretest posttest design. The number of respondents were 30 students with obesity nutritional status. The method of selecting respondents was a purposive sampling.

Result: The results of statistical tests by Wilcoxon test showed that there were increasing the knowledge before and after giving health education with the result $p= 0.000$

Conclusion: Education about healthy snacks through peer group can increase the knowledge of obesity school age children to understand about healthy snacking.

Keywords: Education, knowledge, attitude, healthy snacks, obesity

PENDAHULUAN

Kejadian penderita obesitas semakin meningkat di usia anak. Jepang sebagai negara maju di Asia juga memiliki angka yang cukup besar untuk prevalensi obesitas pada anak usia 5-17 tahun yaitu sebesar 23% pada anak laki-laki dan 17% pada anak perempuan. Data Riskesdas 2013 secara nasional menunjukkan angka obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 8,8% dan sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta.¹

Masa anak-anak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga obesitas di usia anak jika tidak diatasi akan berperan dalam faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik seperti diabetes melitus, penyakit degeneratif, dan kardiovaskular seperti hipertensi. Banyak faktor yang dapat menyebabkan obesitas salah satunya asupan energy yang meningkat.²

Anak usia sekolah dasar mampu untuk memilih jajanannya sendiri dan acap kali tidak mepedulikan kandungan nutrisi pada jajanan. Beberapa orang tua juga tidak mengetahui kandungan jajanan yang diberikan pada anak ataupun yang akan dibeli oleh anak.³

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada siswa.⁴ Oleh karena itu, peningkatan pemahaman anak tentang cara menentukan dan memilih jajanan yang mengandung nilai gizi yang tepat dalam memenuhi kebutuhannya dalam bertumbuh dan berkembang adalah penting untuk dilakukan. Pada proses peningkatan pengetahuan anak terdapat faktor teman sebaya yang akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan kebiasaan anak dalam mengkonsumsi jajanan junk food. Sehingga diharapkan

peningkatan pengetahuan kepada anak melalui metode peer group diharapkan mampu meningkatkan informasi anak tentang jajanan sehat.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Sekolah Dasar (SD) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Aur Duri bahwa jajanan yang dijual di kantin sekolah berupa makanan junkfood. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak sering mengkonsumsi jajanan yang tinggi gula dan kalori seperti gorengan, es manis, dan snack. Anak mengatakan tidak mengetahui makanan mana yang bergizi ataupun tidak, tetapi yang terpenting anak suka rasanya dan anak mengatakan sering mengkonsumsi makanan tersebut yaitu >2 kali sehari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan metode peer group terhadap peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak obesitas usia sekolah di wilayah kerja puskesmas Aur Duri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi experiment* dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di dua Sekolah Dasar yang berada di wilayah kerja Puskesmas Aur duri Kota Jambi. Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar dengan status gizi obesitas.

Teknik analisis data dilakukan dengan uji analisa univariate dan analisis bivariate. Berdasarkan distribusi data yang diperoleh maka data diolah dengan uji statistik uji Wilcoxon. Analisis bivariate terhadap pengaruh pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat melalui peer group terhadap tingkat anak tentang jajanan sehat pada anak obesitas menggunakan analisis bivariat uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi

Pengetahuan	Nilai Rata-rata (Min-max)	Jumlah responden >Mean	%	Jumlah responden < Mean	%	Total
Sebelum (Pre Test)	13.70 (8-20)	17	57	13	43	30
Setelah (Post Test)	15.60 (11-20)	23	76	7	24	30

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa sebanyak 13 responden (43%) memiliki distribusi nilai pengetahuan dibawah nilai rata-rata pada pre test. Setelah dilakukan

intervensi sebanyak dua kali didapatkan bahwa distribusi nilai pengetahuan dibawah nilai rata-rata turun menjadi 7 responden (24%).

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan	Sebelum (Pre Test)	Setelah (Post Test)	Positive ranks	ties	p
Rerata	13.70	15.60	26	4	0,000

Berdasarkan Tabel 4. Dapat dilihat bahwa hasil analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan rata-rata nilai pengetahuan siswa pada saat sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 13.70

dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 15.60 saat post test. Selain itu didapatkan nilai p sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan nilai saat sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai tertinggi pengetahuan sebelum dan setelah intervensi berada pada kelas tingkatan tinggi yaitu kelas V (lima) dan VI (enam) bila dibandingkan tingkatan kelas dibawahnya yaitu kelas III (tiga) dan kelas IV (empat). Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi pada anak obesitas berhubungan dengan tingkatan pendidikannya.⁵

Nilai rata-rata pretest terkait pengetahuan mengenai jajanan sehat yaitu sebesar 13, 70. Terdapat 13 responden (43%) yang memiliki nilai dibawah nilai rata-rata. Pertanyaan tentang pengetahuan jajanan sehat yang memiliki nilai paling banyak salah pada saat pre test adalah pertanyaan mengenai kandungan makanan seperti gorengan dan jus buah. Lebih dari setengah responden (17 responden) menyatakan bahwa gorengan mengandung lemak, karbohidrat, protein dan mineral. Tiga belas responden (43%) juga menyatakan bahwa jus buah yang ditambah gula lebih bergizi dibanding tidak diberi gula, serta Gorengan tidak mengakibatkan

resiko terjadi obesitas jika dikonsumsi secara berlebih disetujui oleh 14 responden (47%). Berdasarkan hasil pretest tampak bahwa responden yaitu anak dengan status gizi obesitas masih belum memahami kandungan gizi pada jajanan di sekolah yang biasa mereka konsumsi. Mereka tidak mengetahui bahwa jajanan yang sering dibeli disekolah jika dikonsumsi secara berlebihan dapat beresiko terjadi obesitas. Sebuah penelitian oleh menunjukkan bahwa konsumsi gula yang berlebih dapat menjadi faktor resiko penambahan berat badan hingga mengakibatkan *overweight* dan obesitas.⁶

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar anak masih belum memahami bahwa minuman bersoda dan minuman yang mengandung gula tinggi serta gorengan juga dapat menyebabkan peningkatan resiko obesitas. Berdasarkan sebuah hasil penelitian didapatkan bahwa makanan junkfood yang paling sering dikonsumsi oleh responden obesitas adalah gorengan (38,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh tambunan dimana pada penelitiannya didapatkan makanan junkfood yang paling sering dikonsumsi anak sekolah dasar adalah gorengan yaitu 52 orang (57, 8%).⁷

Kebiasaan jajan makanan dan minuman yang berenergi tinggi namun kekurangan zat gizi lainnya menjadi salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian, karena kelebihan energi memicu anak mengalami kelebihan berat badan dan berpotensi menderita obesitas. Hasil *pretest* terkait pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar anak (83%) telah menganggap tidak benar jika makanan jajanan yang penting rasanya enak dan mengenyangkan walaupun tidak tahu kandungan gizinya. Responden memahami bahwa mengetahui kandungan gizi pada makanan merupakan hal yang penting saat jajan, namun sayangnya sebagian besar anak tidak mengetahui kandungan gizi yang ada pada jajanannya.⁸

Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali, didapatkan nilai rata-rata post test menjadi 15, 60. Terdapat peningkatan jumlah responden dengan nilai diatas rata-rata, dimana saat pre test hanya 17 responden (57%) yang memiliki nilai diatas nilai rata-rata dan saat post test menjadi 23 responden (76%) yang memiliki nilai diatas nilai rata-rata. Hal ini selaras dengan penelitian Nuryanto, dkk (2014) bahwa Pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah.⁹

Pada hasil post test pengetahuan terdapat peningkatan jumlah responden yang benar dalam menjawab pertanyaan. Pertanyaan dengan jumlah responden terbanyak adalah mengenai jajanan gorengan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan jus buah yang ditambah gula tidak lebih bergizi dan menyehatkan dibanding yang tidak ditambah gula. Responden sudah mulai memahami jenis makanan yang dapat beresiko meningkatkan terjadinya obesitas yaitu gorengan dan minuman yang mengandung tinggi gula.

2. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan

Berdasarkan hasil uji analisis bivariante menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pre test dan post test pengetahuan anak obesitas setelah diberikan intervensi. Adanya pengaruh edukasi melalui peer group tentang jajanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan anak obesitas menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan anak khususnya tentang masalah kesehatan.

Hasil post test menunjukkan bahwa terdapat 26 responden (87%) anak yang mengalami peningkatan pengetahuan sebelum intervensi dan setelah intervensi, sedangkan 4

responden (13%) lainnya memiliki nilai yang sama antara pre test dan post test. Penurunan nilai pengetahuan pada post test menurut Hakim (2005), salah satu penyebabnya adalah daya ingat. Daya ingat sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang, beberapa proses mengingat adalah memasukan kesan, menyimpan kesan dan mereproduksi (mengeluarkan kembali) kesan. Jadi sangat diperlukan pendekatan yang tepat agar resiko terjadinya ketidakefektifan intervensi dapat ditekan.¹⁰

Pada penelitian ini pendekatan peer group juga dilakukan yaitu dengan pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan pada grup kecil yang berjumlah 10 orang lalu diikuti dengan diskusi kecil pada setiap responden dengan kelas yang sama untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan ditemani fasilitator yang ada. Pendekatan ini menunjukkan hasil bahwa 26 responden (87%) anak mengalami peningkatan pengetahuan sebelum intervensi dan setelah intervensi.

Peer group merupakan salah satu pendekatan yang dapat memaksimalkan peningkatan pengetahuan anak melalui pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menunjukkan adanya keefektifan peningkatan pengetahuan anak tentang penyakit RHD (Rheumatoid heart disease) melalui peer group.¹¹

Penanaman pengetahuan diharapkan mampu membentuk sikap yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku. Upaya pendidikan kesehatan yang didesain sebaik mungkin dapat meningkatkan status gizi dan dapat memperbaiki perilaku hidup sehat seseorang.¹²

SIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi dengan metode *peer group* terhadap peningkatan

pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak obesitas usia sekolah.

REFERENSI

1. Riskesdas. (2013). Data prevalensi obesitas tahun 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)
2. Hasdianah, Siyoto S, Paristyowati Y. (2014). Pemanfaatan gizi, diet dan obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika
3. Rizona, F., & Lusmilasari, L. (2017). Mother's feeding behaviours on overweight toddler. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(4), 831-836.
4. Allo B, Syam A, Virani D. (2013). Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar begeri Sudirman I Makassar. (Skripsi). Makasar: Universitas Hassanudin.
5. Hagman, E. Danielsson, P. Brandt, L. Svensson, V. Ekbom, A. (2017) Childhood Obesity, Obesity Treatment Outcome, and Achieved Education: A Prospective Cohort Study. *Journal of Adolescent Health*. Volume 61, Issue 4, October 2017, Pages 508-513
6. Chaidez, V., McNiven, S., Scoot, M. Vosti, S.A., Stephen., Kaiser, L.L. (2013). Sweetened Food Purchases and Indulgent Feeding Are Associated With Increased Toddler Anthropometry. *Nutr Educ Behav*. 2014; 46:293-298.
7. Ressay, Fernaliza, Fadliyana. (2017). Hubungan frekuensi junkfood dengan kejadian obesitas. Skripsi. Universitas Jambi
8. Marhamah, Abzeni, Juwita. (2014). Perilaku Konsumsi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Serang.

Jurnal Matematika, Sains, dan Teknologi, Volume 15.. Nomor 2, September 2014,97-105

9. Nurwanti E, Hadi H, Julia M. (2013). Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar Kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal gizi dan dietetik Indonesia*. Mei; 1(2); 59-70
10. Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangun Swadaya Nusantara.
11. Scheel, A. Beaton, A. Okello, E, etc. (2017). The impact of a peer support group for children with rheumatic heart disease in Uganda. *Patient Education and Counseling Journal*.
12. Pickett G, Hanlon JJ. (2009). *Kesehatan Masyarakat: Administrasi dan Praktik* (Edisi 9). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.