

JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah

Nur Intania Sofianita¹, Eflita Meiyetriani², Firlia Ayu Arini³

^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
Jalan RS Fatmawati, Pangkalan Jati, Cilandak, Jakarta Selatan, 16514
email: nurintania.sofianita@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh intervensi pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap dan praktik anak sekolah dasar negeri di Depok. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *non randomized pre test and post test non control design*. Responden penelitian adalah anak-anak kelas 4 dan 5 di dua sekolah dasar negeri di wilayah Depok. Analisis data dengan menggunakan uji paired t test. Penelitian dilaksanakan bulan Januari 2016 hingga Januari 2017. Intervensi pendidikan gizi dilaksanakan dengan menggunakan poster, leaflet dan booklet gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pre dan post intervensi masing-masing sebesar sebesar 12,17% ($p=0,000$), 3,6% ($p=0,000$) dan 8,07% ($p=0,000$). Saran untuk penelitian selanjutnya dapat melibatkan orang tua dan guru sekolah diberikan informasi dan praktik gizi seimbang untuk menyediakan menu yang beragam sehingga menjaga dan meningkatkan status gizi dan kesehatan anak sekolah.

Kata kunci: Pendidikan Gizi, Pengetahuan, Sikap, Praktik, Anak Sekolah, Gizi Seimbang.

ABSTRACT

The purpose of this study to see the effect of balanced nutrition education intervention on knowledge, attitude and practice of elementary school children in Depok. The research was conducted by using quasi experimental method with non randomized pre test and post test non control design. Respondents in the study were 4th and 5th grade children in two public elementary schools in Depok. Data analysis using paired t test. The study was conducted from January 2016 to January 2017. Nutrition education interventions using posters, leaflets and balanced nutrition booklets. The results showed that there were 12,17% ($p = 0,000$), 3,6% ($p = 0,000$) and 8,07% ($p = 0,000$) knowledge, attitude and behavior of pre and post intervention respectively. Suggestions for further research can involve parents and school teachers given balanced nutrition information and practices to provides a variety menus so as to maintain and improve the nutritional status and health of schoolchildren.

Keywords: Balance Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Practice, School Children, Nutrition Balance.

Pendahuluan

Masalah gizi yang ada di Indonesia saat ini sangat beragam, selain kita temukan adanya anak-anak Indonesia yang kekurangan gizi yang tidak dapat kita pungkiri juga munculnya masalah gizi lebih. Menurut data Riskesdas (2013)¹ secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, Banyak faktor yang menyebabkan timbulnya masalah kelebihan gizi di Indonesia, seperti kurangnya aktifitas fisik, banyaknya mengkonsumsi makan-makanan berlemak, berjamurnya makanan cepat saji, frozen food/instant food yang digemari oleh anak-anak sekolah, selain rasanya enak dan harga yang juga murah.

Data ¹Riskesdas (2013) menunjukkan perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%), dan proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5%. Salah satu faktor penyebab meningkatnya kelebihan gizi selain mengkonsumsi makanan yang berlemak juga kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak terlihat pada hasil ¹Riskesdas (2013) Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif di tingkat nasional adalah 26,1% dan di Jawa Barat 33,0%. Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7%, data di Jawa Barat 50,1% untuk makanan manis dan berlemak, 45,3% untuk makanan asin, 87,1% penggunaan penyedap,

dan 31,4% mengkonsumsi kopi dan PHBS masih 33%.

Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang kekurangan makan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektualnya.

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higiene perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi.

Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak-anak sekolah yang dalam masa pertumbuhan memerlukan asupan gizi yang baik untuk berfikir dalam belajar sehingga diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dari anak-anak yang tadinya tidak mengetahui mengenai Gizi Seimbang menjadi tahu. Hal ini pun tidak jauh dari dukungan keluarga terutama ibu yang biasanya menyediakan makanan untuk seluruh anggota keluarga.. Hasil observasi awal di lokasi penelitian menunjukkan sebagian besar siswa sekolah dasar belum pernah mendapatkan informasi mengenai PGS. Berdasarkan hal inilah yang menjadi alasan peneliti dalam

pemilihan kedua SDN di wilayah Depok sebagai lokasi dan tempat penelitian.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan non randomized pre test and post test non control design. Subjek penelitian ini adalah anak-anak kelas 4 dan 5 di dua SDN di wilayah Depok. Total sampel sebesar 126 responden. dengan kriteria inklusi : umur anak 9-12 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik dan dalam keadaan sehat, bersedia dan hadir pada saat dilakukan intervensi pendidikan gizi serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan paired t test. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Januari 2016 hingga Januari 2017. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah ada yaitu dari Uji validitas dan Uji Reliabilitas sebelumnya. (Sumber instrument penelitian dari Departemen Gizi FKM UI dengan modifikasi peneliti berdasarkan PGS terbaru tahun 2014)

Tahapan Penelitian

1. Pre-test

Sebelum melakukan intervensi pendidikan gizi, responden penelitian terlebih dahulu mengisi kuesioner sebagai data dasar (baseline) untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang pada anak-anak sekolah dasar sebelum dilakukan intervensi pendidikan gizi.

2. Pelaksanaan Intervensi

Media poster Gizi Seimbang yang digunakan dalam penelitian ini merupakan media yang di

keluarkan oleh Kementerian Kesehatan, untuk leaflet dan booklet dirancang oleh peneliti dengan sumber materi dari Buku Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014. Terdapat 10 materi pendidikan gizi yang digambarkan dan dijelaskan ke dalam media poster, leaflet dan booklet yang menjadi media intervensi pendidikan gizi antara lain :

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi,
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti merancang 3 kali pertemuan intervensi pendidikan gizi Pedoman Gizi Seimbang dengan kegiatan intervensi minggu 1: penjelasan poster pedoman gizi seimbang didepan kelas, memperkenalkan gizi seimbang pada anak sekolah serta berbagi cerita mengenai makanan apa saja yang dimakan saat sarapan, makan siang dan makan malam. Kemudian

minggu ke 2 :pembagian dan penjelasan leaflet yang berisikan mengenai dampak dan manfaat gizi seimbang serta penjelasan lanjutan materi pedoman gizi seimbang. Selanjutnya Minggu ke 3 pemberian booklet pada responden, isi penjelasan dari booklet lebih banyak mengenai contoh menu gizi seimbang, aktifitas fisik, serta PHBS yang dapat dipraktikkan oleh anak di sekolah maupun bersama orang tua dirumah. Pelaksanaan kegiatan intervensi pendidikan gizi dilakukan kurang lebih selama 60 menit.

3. Post Test

Kegiatan *post test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang, yang pelaksanaannya dilakukan sebulan setelah dilakukan intervensi terakhir. Responden yang hadir saat dilakukan post test sebanyak 126 anak.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 3.1 dibawah ini merupakan sebaran responden menurut jenis kelamin, yang mengikuti kegiatan intervensi gizi secara penuh. Terdapat 126 orang anak yang mengikuti kegiatan pre test, post test dan kegiatan intervensi gizi secara penuh. Dari hasil penelitian didapatkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak (64,29%) dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki (35,71%)

Tabel 3.1 Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	45	35,71
Perempuan	81	64,29
Total	126	100

Pada tabel 3.2 menunjukkan distribusi responden menurut pengetahuan gizi seimbang pre dan post intervensi gizi. Terdapat 10 item pertanyaan mengenai pengetahuan gizi mulai dari gambar piramida gizi seimbang, contoh karbohidrat, makanan dan minuman jajanan, makanan manis dan asin serta makanan cepat saji, kebersihan diri, sayur dan buah, jumlah air yang harus diminum setiap hari, dan aktifitas fisik. Pengetahuan dalam penelitian ini dikategorikan dengan pengetahuan baik dengan hasil skor sama dengan atau diatas 80 menjawab pertanyaan pengetahuan yang benar. Kemudian kategori pengetahuan kurang skor dibawah 80 dimulai dari skor 79. Dari hasil dapat dilihat bahwa terdapat perubahan skor pengetahuan meningkat antara hasil pre dan post intervensi sebesar 12,17%. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan adanya informasi mengenai gizi seimbang dan responden mengikuti keseluruhan intervensi gizi yang dilakukan di sekolah selama 3 kali intervensi dalam waktu 3 minggu secara berturut-turut. Item pertanyaan yang paling banyak salah dijawab oleh responden sebelum intervensi dilakukan adalah mengenai gambar piramida gizi seimbang, banyak responden menjawab bahwa gambar tersebut adalah 4 sehat 5 sempurna dan memilih jawaban tidak tahu. Oleh karena itu pendidikan gizi sangat bermanfaat salah satunya untuk meningkatkan pengetahuan anak.

Menurut Essential, 2010², pentingnya pendidikan gizi terutama untuk anak sekolah dasar adalah untuk membentuk kebiasaan yang dapat dikembangkan di kehidupan semasa sekolah karena memiliki efek yang lama dan baik untuk kesehatan. Sehingga, orang tua perlu

mengatur budaya makan yang positif melalui perencanaan makan, menjaga berbagai makanan yang tersedia, dan memberi contoh yang baik. Sejalan dengan studi (Nuryanto,2014)³ yang melakukan intervensi pendidikan gizi menggunakan poster dan buku saku pada anak sekolah dasar, diperoleh hasil rata-rata pengetahuan gizi pre dan post intervensi meningkat. Begitu juga studi yang dilakukan (Sartika, 2012) ⁴menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan KIE gizi diperoleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan perilaku siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi (nilai $p < 0,05$) dengan media intervensi yang digunakan adalah kartu bergambar, kartu kuartet, ular tangga, tebak gambar, teka teki silang (TTS), leaflet, poster, dan lomba cerdas cermat. Begitu juga studi yang dilakukan (Makassar,2013)⁵ menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan ($p=0,000$). Sehingga pentingnya pendidikan gizi pada anak sekolah secara berkelanjutan dapat di lakukan oleh guru-guru didalam kelas yang menyematkan informasi mengenai gizi ataupun praktik membuat menu makanan bergizi seimbang, atau pelaksanaan program sekolah membawa bekal dengan menu makanan bergizi seimbang 1 minggu sekali, sebagai bentuk mempraktikkan pengetahuan yang sudah dimiliki anak sekolah mengenai gizi seimbang. Untuk menjadi kebiasaan positif yang nantinya dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan anak sekolah, karena mempraktikkan dan mengkonsumsi menu gizi seimbang bersama-sama dengan guru dan teman sebaya di sekolah.

Tabel 3.2 Distribusi Responden menurut Pengetahuan Gizi Seimbang Pre dan post intervensi Pendidikan Gizi Pada Siswa di SDN Krukut dan SDN Limo Depok

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Perubahan Pengetahuan (Pvalue)
	n	%	n	%	
Baik	63	50	92	73	
Kurang	63	50	34	27	0,000
Total	126	100	126	100	

Tabel 3.3 merupakan hasil penelitian sikap tentang gizi seimbang pre dan post intervensi. Terdapat 10 item pernyataan sikap mengenai makan manis yang berlebihan, makan sayur dan buah setiap hari, konsumsi karbohidrat dan protein, olahraga/aktifitas fisik, kebutuhan minum air setiap hari, pentingnya sarapan dan PHBS. Untuk mengukur skor Sikap dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang, dan dalam kuesioner sikap diukur dengan menggunakan skala Likert setuju dan tidak setuju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan sikap pre dan post intervensi pendidikan gizi meningkat sebesar 3,6%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa responden mempunyai perubahan sikap yang positif terhadap gizi seimbang.

Perubahan sikap seiring dengan perubahan pengetahuan. Karena dimulai dari mengetahui terlebih dahulu akan informasi gizi seimbang, pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang, dan makanan seperti apa yang masuk kategori gizi seimbang, aktifitas fisik yang seimbang untuk anak sekolah serta contoh-

contoh praktiknya sehari-hari, agar responden dapat merubah sikap menjadi positif terhadap gizi seimbang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dari responden, hal ini membuktikan bahwa pentingnya promosi gizi baik dalam bentuk pendidikan gizi, penyuluhan gizi beserta praktik-praktik gizi seimbang merupakan hal positif dan menambah pengetahuan anak-anak sekolah. Sejalan dengan hasil penelitian Wang et al (2012)⁶ bahwa dengan adanya program promosi gizi yang diberikan pada siswa sekolah, orang tua, dan staff sekolah yang dapat meningkatkan pola dan perilaku makan yang baik (tinggi serat, snack sehat, tinggi serat, air, susu, buah dan sayur), dan mengurangi makanan yang tidak sehat seperti (makanan berlemak, krim, *red food*, konsumsi minuman manis dan gangguan makan, dan dapat membantu untuk mengembangkan kebiasaan kebersihan pada diri anak sekolah (PHBS) dan meningkatkan perilaku keamanan pangan. Seperti yang dijelaskan dalam studi (Patrick,2005) ⁷ bahwa pola makan anak-anak dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan social. Lingkungan fisik, anak-anak lebih mungkin untuk mengkonsumsi makanan yang tersedia dan mudah diakses, dan mereka cenderung akan makan dalam jumlah yang lebih besar ketika porsi yang lebih besar disediakan. karakteristik lingkungan sosial, termasuk berbagai faktor sosial-ekonomi dan sosial budaya seperti pendidikan orang tua, kendala waktu, dan etnis mempengaruhi jenis makanan yang akan dimakan anak-anak. Studi yang dilakukan oleh (Kostanjevec, 2012)⁸ pendidikan gizi dapat membentuk sikap positif terhadap kebiasaan

makan yang sehat. Selanjutnya studi yang dilakukan (Dargie,2018)⁹ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$) terhadap pengetahuan, sikap dan praktik sebagai hasil dari intervensi pendidikan gizi selama 6 bulan yang dipimpin oleh teman sebaya. Begitu juga hasil studi dari (Pittman,2018)¹⁰ menunjukkan bahwa pelatihan edukasi The Boss Healthy Buddies (Teman sehat) selama 8 minggu efektif dalam meningkatkan sikap gizi mengenai minuman sehat dan pilihan makanan untuk dikonsumsi

Tabel 3.3 Distribusi Siswa menurut Sikap tentang Gizi Seimbang

Sikap	Pretest		Posttest		Perubahan Sikap (Pvalue)
	n	%	n	%	
Baik	59	46,8	72	57,1	0,000
Kurang	67	53,2	54	42,9	
Total	126	100	126	100	

Dibawah ini merupakan rata-rata skor pengetahuan, sikap dan praktik siswa tentang gizi seimbang pre dan post intervensi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi pendidikan gizi pedoman gizi seimbang ($p = 0,000$) terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik anak sekolah pre dan post intervensi. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan (Yurni,2017)¹¹ menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi seimbang membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar meningkatkan pengetahuan dan praktik anak sekolah. Begitu juga hasil penelitian (Perdana, 2017) ¹² mengenai intervensi edukasi gizi berbasis android meningkatkan perilaku gizi seimbang menjadi lebih baik dengan peningkatan pengetahuan sebesar 11,8%, sikap 5,5% dan praktik 15,9%.

Tabel 3.4 Rata-rata Skor Pengetahuan, Sikap dan Praktik Siswa tentang Gizi Seimbang

Variabel	Pretest $\bar{X} \pm (SD)$	Posttest $\bar{X} \pm (SD)$	P value
Pengetahuan	7,80±1,309	8,75±1,218	0,000
Sikap	7,98±0,812	8,27±0,839	0,000
Praktik	5,82±1,488	6,29±1,379	0,000

Terdapat 10 item pertanyaan untuk praktik siswa, antara lain mengenai berapa kali makan dalam sehari, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berprotein, jumlah minum air, berapa kali jajan, kebiasaan membawa bekal kebiasaan berolahraga dan sarapan pagi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan praktik gizi seimbang pre dan post intervensi mengalami peningkatan sebesar 8,07%. Karena sebelumnya adanya peningkatan pengetahuan dan sikap sehingga responden ingin mempraktikkan bagaimana gizi seimbang dan hal ini juga dapat didukung oleh ketersediaan makanan di rumah dan di sekolah yang menjadi salah satu faktor penting, responden lebih memilih makan makanan yang sudah tersedia dan mudah tersedia. Sehingga begitu pentingnya keberagaman ketersediaan makanan untuk anak baik di rumah maupun di sekolah. Melibatkan peran serta orang tua serta guru dan pihak sekolah untuk dapat bersama-sama menyediakan makanan bergizi, sehat dan aman untuk anak sekolah.

Pentingnya pendidikan gizi bagi anak usia sekolah, karena lama nya rentang waktu dalam menempuh sekolah terutama untuk anak usia sekolah dasar, selama 6 tahun berada di lingkungan sekolah, hal ini dapat menjadikan pengalaman yang positif bagi anak sehingga

program kegiatan pendidikan gizi melibatkan anak untuk mempraktikkan gizi seimbang dari usia dini dan menjadi terbiasa mengkonsumsinya sampai remaja, dewasa, dan tua nanti. Seperti hasil studi yang dilakukan oleh DeCosta (2017)¹³ yang telah mereview 120 studi eksperimen mengenai perubahan kebiasaan makan anak. Dalam studinya dijelaskan bahwa pendekatan langsung seperti berkebun dan memasak dapat mendorong konsumsi buah dan sayuran, serta pentingnya control dari orangtua dalam membentuk pola makan anak-anak di awal kehidupannya. Mereka mengontrol makanan apa yang akan tersedia di rumah dan bertindak sebagai model, membentuk sikap dan perilaku dalam konsumsi makanan.

Penelitian Rowe (2010)¹⁴ menunjukkan bagaimana inisiatif untuk mempromosikan lingkungan sekolah sehat, meningkatnya permintaan untuk makanan bergizi dalam komunitas sekolah, dan studi ini memberikan wawasan tentang faktor-faktor kunci yang difasilitasi perubahan ini di sekolah, baik secara internal, dalam hal proses perubahan organisasi dalam sekolah, dan eksternal, melalui dukungan dari lembaga promosi kesehatan dan mengajak menuju perubahan agar ketersediaan dan konsumsi makanan bergizi dalam lingkungan sekolah terpenuhi.

Tabel 3.5 Distribusi Siswa menurut Praktik tentang Gizi Seimbang

Praktik	Pretest		Posttest		Perubahan Sikap (Pvalue)
	n	%	n	%	
Baik	11	8,7	13	10,3	0,000
Kurang	115	91,3	113	89,7	
Total	126	100	126	100	

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Oldewage (2012)¹⁵ mengenai dampak pendidikan gizi pada pengetahuan gizi pendidik sekolah umum di Afrika Selatan, walaupun bukan pada siswa sekolah dasar, namun pada pendidik, hasil dari penelitian tersebut menyatakan pengetahuan responden meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi. Studi lain yang dilakukan oleh (Irnani, 2017)¹⁶ menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan gizi dari kategori kurang menjadi cukup. Namun pendidikan gizi yang diberikan belum dapat meningkatkan praktik membawa makanan gizi seimbang secara signifikan.

Peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik ini terjadi bisa dikarenakan beragamnya media yang digunakan seperti yang digunakan dalam penelitian ini adalah media pendidikan gizi dalam bentuk, poster, leaflet dan booklet, beragamnya media menjadi salah satu daya tarik tersendiri untuk meningkatkan kemauan anak-anak sekolah untuk mengikuti kegiatan pendidikan gizi, tidak hanya itu saja cara penyampaian media dan keberlanjutan penerimaan informasi baik itu melalui penyuluhan atau pendidikan gizi merupakan hal yang penting. Belajar sambil bermain Selama masa kanak-kanak dan remaja, permainan bisa menjadi alat pendidikan yang efektif untuk belajar kebiasaan makan yang sehat, seperti yang dikembangkan oleh Viggiano et al (2014)¹⁷ yang mengembangkan "Kaledo" yaitu sebuah permainan yang diciptakan untuk pendidikan gizi khususnya anak-anak dan remaja, hasil penelitian dari Kaledo ini

menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi dan perilaku diet selama 6 bulan dan memiliki efek berkelanjutan pada BMI z-skor.

Keterbatasan dalam penelitian ini tidak melibatkan ibu yang berperan penting dalam hal ketersediaan makanan yang merupakan salah satu faktor yang membentuk kebiasaan makan anak. Kemudian keterlibatan guru-guru dari pihak sekolah yang mengelola kantin sekolah dan memantau ketersediaan makanan/jajanan yang diujakan disekolah. Untuk melihat perubahan praktik ini juga membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan tidak mudah, karena merubah praktik/perilaku yang tadinya belum biasa menjadi terbiasa membutuhkan waktu yang cukup lama dan juga didukung dengan sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung terlaksananya pesan gizi seimbang. Walaupun adanya perubahan sikap responden dilihat dari segi statistic sangat sedikit peningkatannya, namun hal ini menunjukkan bahwa anak-anak sekolah sedapatnya diberikan pendidikan gizi secara berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pre dan post intervensi sebesar 12,17% dengan $p(0,000)$, perubahan sikap ada peningkatan sebesar 3,6% dengan $p(0,000)$ dan praktik meningkat sebesar 8,07% dengan $p(0,000)$.

Saran untuk penelitian selanjutnya untuk melibatkan orang tua yang berperan serta dalam menentukan kebiasaan makan dan guru-guru sekolah yang memberikan pendidikan disekolah untuk secara terus menerus

DOI :

mensosialisasikan gizi seimbang secara berkelanjutan dan menghidupkan kembali UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang ada disekolah sebagai wadah anak-anak sekolah mengetahui status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, sosialisasi gizi seimbang dan diskusi makanan sehat secara berkelanjutan/terus menerus, sehingga gizi seimbang tidak hanya menjadi pedoman untuk diketahui saja, namun dapat dipraktikkan dirumah dan disekolah, sehingga perubahan pola makan kearah yang lebih baik dan meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitas, keterampilan dan akademik anak-anak sekolah.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kemenristekdikti yang telah mendanai penelitian ini dan juga LPPM UPN Veteran Jakarta yang telah mendukung pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

1. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri. 2013.
2. Essential Ep, What Ci, Eating O, Key A. Nutrition For School Children Introduction To Nutrition For Children In Primary School Essential Nutrients For The School-Aged Child. 2007;1-7.
3. Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Fatimah Muis S. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. J Gizi Indones. 2015;3(1):1858-4942.
4. Sartika Rad. Penerapan Komunikasi , Informasi , Dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar Implementation Of Communication , Information , And Education On Nutrition Towards Primary School Students Breakfast Behavior. J Kesehat Masy Nas. 2012;7 No 2:76-82.
5. Thasim S, Syam A, Najamuddin U. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di Sdn Sudirman I Makassar Tahun 2013. Fkm Unhas. 2013;7.
6. Wang D, Stewart D, Wang D, Stewart D. The Implementation And Effectiveness Of School - Based Nutrition Promotion Programmes Using A Health - Promoting Schools Approach: A Systematic Review Review Article The Implementation And Effectiveness Of School-Based Nutrition Promotion Programmes Using A Health-Promoting Schools Approach: A Systematic Review. 2012;
7. Patrick H, Nicklas Ta. A Review Of Family And Social Determinants Of Children ' S Eating Patterns And A Review Of Family And Social Determinants Of Children ' S Eating Patterns And Diet Quality. 2014;(May).
8. Kostanjevec S, Jerman J, Koch V. The Influence Of Nutrition Education On The Food Consumption And Nutrition Attitude Of Schoolchildren In Slovenia. Us-China Educ Rev A Educ Pract. 2012;2(11):953-64.
9. Dargie F, Henry Cj, Hailemariam H, Geda Nr. A Peer-Led Pulse-Based Nutrition Education Intervention Improved School-Aged Children's Knowledge, Attitude, Practice (Kap) And Nutritional Status In Southern Ethiopia. J Food Res. 2018;7(3):38.
10. Pittman Dw, Bland Ir, Cabrera Id, Franck Ke, Perkins El, Schmidt Na, Et Al. The Boss' Healthy Buddies Nutrition Resource Is Effective For Elementary School Students. J Obes. 2018;2018:1-10.
11. Yurni Af, Sinaga T. Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah. Media Gizi Indones. 2017;11(2):183-90.
12. Perdana F, Madanijah S, Ekayanti I. Pengembangan Media Edukasi Gizi

- Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *J Gizi Pangan*. 2017;12(3):169–78.
13. Decosta P, Møller P, Frøst Mb, Olsen A. Changing Children’s Eating Behaviour - A Review Of Experimental Research. *Appetite*. 2017;113:327–57.
 14. Rowe F, Stewart D, Somerset S, Rowe F, Stewart D, Somerset S. *Nutrition Education : Towards A Whole-School Approach*. 2014;
 15. Oldewage-Theron Wh, Egal A. Impact Of Nutrition Education On Nutrition Knowledge Of Public School Educators In South Africa: A Pilot Study. *Heal Sa Gesondheid*. 2012;17(1):1–8.
 16. Irnani H, Sinaga T. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan , Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. 2017;6(1):58–64.
 17. Viggiano E, Viggiano A, Di Costanzo A, Viggiano A, Viggiano A, Andreozzi E, Et Al. Healthy Lifestyle Promotion In Primary Schools Through The Board Game Kaledo: A Pilot Cluster Randomized Trial. *Eur J Pediatr*. 2018;1–5.

Dokumentasi :



1. POSTER



2. LEAFLET



3. Booklet

