

PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN PERUBAHAN PERILAKU SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Ricvan Dana Nindrea

Program Pascasarjana S2 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran

Universitas Andalas (UNAND) Padang

Email: ricvandana7@gmail.com

Submitted :24-02-2017, Reviewed:25-04-2017, Accepted:09-05-2017

DOI: [10.22216/jen.v2i3.1839](https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.1839)

ABSTRACT

Basic Health Research Data years 2010-2013 showed an increased prevalence of nutritional status (BMI for Age) with a category of thin 7,6%, while in 2013 increased to 11,2%. Total of 16 provinces have prevalence thin School Age Children above the national prevalence, one of the province are the West Sumatra Province. This type of research with pre experimental study. The research approach using a design one group pre and post test design. The study was conducted in 05 Elementary Schools of South Solok District. The research was conducted from November 2015 to May 2016. The population in this study all students in fourth and fifth grade 05 Elementary School South Solok District. These samples included 58 people with the sampling technique stratified random sampling. Data analysis was performed using multivariate General Linear Model (GLM) Repeated Measures analysis. The survey results revealed an increase in the average behavior before and after counseling 3 times. Average behavior before the counseling $18 \pm 4,2$, post test I increased to $25 \pm 4,4$, post test II increased to $30 \pm 2,2$ and post test III increased $37 \pm 3,5$. Based on the analysis of the GLM Repeated Measures according breakfast behavior known that increasing breakfast behavior has occurred in the post test I ($p = 0,000$), as well as post test II and III ($p = 0,000$).

Keywords: Nutrition Counseling, Behavior, Breakfast

ABSTRAK

Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2010-2013 menunjukkan peningkatan prevalensi status gizi (IMT/ Umur) pada anak usia sekolah dengan kategori kurus pada tahun 2010 yaitu 7,6%, meningkat menjadi 11,2% pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pada siswa sekolah dasar. Tipe penelitian dengan studi pre eksperimental. Pendekatan penelitian menggunakan desain satu kelompok pre test dan post test. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini dilakukan dari November 2015 sampai Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini semua siswa kelas empat dan lima SDN 05 Kabupaten Solok Selatan. Sampel penelitian berjumlah 58 orang dengan teknik pengambilan sampel stratified random sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis multivariat General Linear Model (GLM) Repeated Measures. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata perilaku sebelum dan sesudah konseling sebanyak 3 kali. Rata-rata perilaku sebelum konseling $18 \pm 4,2$, post test I meningkat menjadi $25 \pm 4,4$, post test II meningkat menjadi $30 \pm 2,2$ dan post test III meningkat $37 \pm 3,5$. Berdasarkan analisis GLM diketahui bahwa terjadi peningkatan perilaku sarapan pagi pada post test I ($p = 0,000$), post test II dan III ($p = 0,000$).

Kata kunci : Penyuluhan Gizi, Perilaku, Sarapan Pagi

PENDAHULUAN

Pola konsumsi anak menentukan kebiasaan makan saat dewasa dan yang perlu mendapat perhatian adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum berangkat beraktifitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan (Sofianita, 2010).

Banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar tidak biasa melakukan sarapan pagi, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik. Padahal tidak sarapan pagi bisa berakibat tidak baik bagi tubuh (Departemen Kesehatan RI, 2002)

Makanan anak usia sekolah harus mempertimbangkan aspek sosial ekonomi, budaya, agama, tingkat kebutuhan, dan tumbuh kembang anak. Energi total yang dibutuhkan anak berusia 7-9 tahun sekitar 1.800 kkal dan anak usia 10-12 tahun sekitar 2.050 kkal. Porsi makan sarapan

sebaiknya mencukupi 25% dari angka kebutuhan energi dan zat gizi lainnya per hari (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2011).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2010 diketahui bahwa penduduk yang mengkonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan sebanyak 40,6%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%) (Risikesdas, 2010). Data Risikesdas dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2013 menunjukkan peningkatan prevalensi status gizi (IMT/U) dengan kategori kurus yaitu 7,6%, sedangkan tahun 2013 meningkat menjadi 11,2% (Risikesdas, 2013).

Prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (laki-laki) adalah 13,3%, sedangkan prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (Perempuan) adalah 10,9%.

Sebanyak 16 provinsi mempunyai prevalensi anak usia sekolah kurus diatas prevalensi nasional, salah satu provinsi tersebut yaitu Provinsi Sumatera Barat. Secara nasional jika dilihat berdasarkan Kab/Kota di Indonesia diketahui bahwa Kabupaten Solok Selatan merupakan salah satu Kabupaten dari sepuluh Kabupaten/Kota dengan prevalensi gizi kurus tertinggi yaitu 41,5% (Risikesdas, 2007).

Menurut Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan tahun 2013 diketahui bahwa penduduk yang mengkonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan sebanyak 39,5%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (38,7%), remaja (31%) dan ibu hamil (27%). Data Kabupaten Solok Selatan tahun 2013 hingga 2014 menunjukkan peningkatan prevalensi status gizi (IMT/U) dengan kategori kurus yaitu 5,8% tahun 2013 menjadi 11% pada tahun 2014. Prevalensi Anak Usia Sekolah Kurus (laki-laki) di Kabupaten Solok Selatan adalah 12,5%, sedangkan prevalensi Anak Usia Sekolah Kurus (Perempuan) adalah 11,5%

(Dinas Kesehatan Kab. Solok Selatan, 2014).

Hasil penelitian Institut Pertanian Bogor (IPB) mengungkap, 70% siswa TK, SD dan SMP belum berperilaku sarapan sehat. Artinya, mayoritas pelajar masih mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sementara kajian lainnya menunjukkan bahwa 17% bahkan hingga 59% remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan (Institut Pertanian Bogor, 2015). Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak semua anak membiasakan diri untuk selalu sarapan setiap pagi. Oleh karena itu, manfaat dan dampak sarapan perlu untuk dikomunikasikan dan diinformasikan agar setiap siswa sekolah membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas setiap hari.

Membuat anak biasa sarapan pagi dirasakan sulit, terutama karena setelah bangun tidur biasanya selera makan anak belum muncul. Pengaruh penyuluhan gizi berupa komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) gizi dapat meningkatkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam mengonsumsi sarapan pagi (Sediaoetama, 2010).

Hasil penelitian Agus Z (2000) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan anak tidak sarapan pagi adalah pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua dan anak serta ketersediaan makanan pagi di rumah. Hasil penelitian Brian (2014) menyatakan bahwa penyebab anak tidak sarapan pagi adalah sikap dan uang jajan yang diperoleh siswa serta kebiasaan makanan jajanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini dilakukan dari November 2015 sampai Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini semua siswa kelas empat dan

lima SDN 05 Kabupaten Solok Selatan. Sampel penelitian berjumlah 58 orang dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis multivariat *General Linear Model (GLM) Repeated Measures*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat berdasarkan penyajian perilaku dalam sarapan pagi berikut:

Table 1
Rata-rata Skor Perilaku Sarapan Pagi
Pretest dan Posttest 1,2,3 Setelah
Penyuluhan Gizi

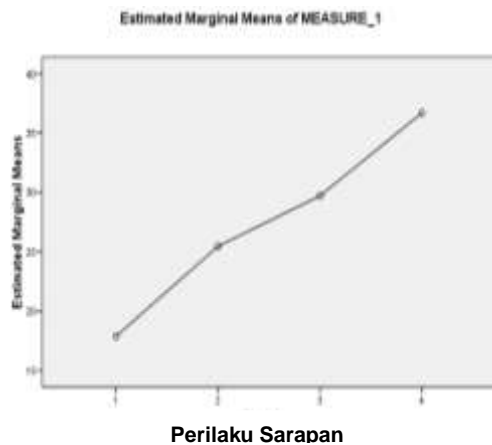
| Perilaku Sarapan Pagi | n | Mean ±SD | p value |
|-----------------------|----|------------|---------|
| Pre Test | 58 | 17,8 ± 4,2 | 0,001 |
| Post Test I | 58 | 25,4 ± 4,4 | |
| Post Test II | 58 | 29,7 ± 2,2 | |
| Post Test III | 58 | 36,7 ± 3,5 | |

Tabel 1 menunjukkan peningkatan nilai rata-rata perilaku sarapan pagi sebelum dan sesudah konseling sebanyak 3 kali. Nilai rata-rata dari perilaku sarapan pagi sebelum konseling yaitu $17,8 \pm 4,2$, post test I meningkat menjadi $25,4 \pm 4,4$, post test II meningkat menjadi $29,7 \pm 2,2$ dan posttest III kembali meningkat $36,7 \pm 3,5$. Hasil uji statistik diketahui terjadi terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan peningkatan nilai rata-rata perilaku sarapan pagi sebelum dan sesudah konseling dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Tabel 2
Hasil Uji Statistik Untuk Mengetahui
Peningkatan Perilaku Sarapan Pagi
dengan Pretest Sebagai Pembanding

| Perilaku Sarapan Pagi | p value |
|---------------------------|---------|
| Post Test I vs Pre Test | 0,001 |
| Post Test II vs Pre Test | 0,001 |
| Post Test III vs Pre Test | 0,001 |

Tabel 2 berdasarkan analisis GLM pengamatan berulang menurut perilaku sarapan pagi diketahui bahwa peningkatan perilaku sarapan sarapan pagi telah terjadi di post test I ($p = 0,001$), serta post test II dan III ($p = 0,001$).



Gambar 1
Peningkatan Skor Perilaku Sarapan Pagi pada Siswa Sekolah Dasar

Gambar 1 menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata perilaku sarapan pagi sebelum dan sesudah konseling 3 kali.

Hasil penelitian diketahui terdapat peningkatan rata-rata perilaku sebelum dan sesudah konseling sebanyak 3 kali. Rata-rata perilaku sebelum konseling $18 \pm 4,2$, post test I meningkat menjadi $25 \pm 4,4$, post test II meningkat menjadi $30 \pm 2,2$ dan post test III meningkat $37 \pm 3,5$. Berdasarkan analisis GLM diketahui bahwa terjadi peningkatan perilaku sarapan pagi pada post test I ($p = 0,000$), post test II dan III ($p = 0,000$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2010) tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku ibu dalam penyediaan menu seimbang untuk balita di desa Ramunia-I Kecamatan pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2010, dimana hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap tindakan ibu dalam penyediaan menu seimbang untuk balita ($p < 0,05$).

Dalam penelitian ini penyuluhan gizi sarapan sehat merupakan stimulus yang diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap murid untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi penyuluhan. Dan bila dilihat berdasarkan analisis di atas ternyata penyuluhan dengan media visual tentang sarapan sehat mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam sarapan pagi.

Pada penelitian ini, masih ada beberapa anak yang belum membiasakan sarapan pagi. Banyak faktor yang menyebabkan seorang anak tidak sarapan di pagi hari. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, alasan terbanyak yang menyebabkan responden tidak sarapan pada penelitian ini adalah waktu dan belum merasa lapar pada pagi hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2009), dimana alasan waktu memiliki proporsi yang lebih besar dari alasan lainnya yaitu mencapai 63,5%. Waktu menjadi alasan bagi seorang anak tidak sarapan biasanya disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah kesibukan orang tua, terutama ibu sehingga menyebabkan sarapan terabaikan. Orang tua yang bekerja, khususnya ibu cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas dari pada ibu yang tidak bekerja. Ibu yang biasanya memegang peranan penting dalam penyediaan sarapan di pagi hari bagi keluarga, menjadi tidak sempat untuk menyiapkan sarapan karena kesibukan yang ia miliki (Lestari, 2009)

Pada suatu penelitian di Kudus, Jawa Tengah tahun 2003 juga mendapatkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa yaitu peran ibu, tingkah laku orang terdekat, dan selera makan anak (Rohayati, 2011). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pelajar yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan belum tentu mempunyai kebiasaan makan yang baik. Hal ini mengesankan bahwa terdapat faktor-faktor lain selain pengetahuan anak, maupun sikap dan perilaku orangtua yang

dapat mempengaruhi pola kebiasaan sarapan. Kebiasaan lingkungan terdekat dalam keluarga dapat memiliki pengaruh yang bermakna pada kebiasaan sarapan anak, sehingga untuk memfasilitasi terbentuknya kebiasaan sarapan diperlukan pula intervensi bukan saja pada orang tua tetapi juga lingkungan sekitar untuk mendorong kebiasaan tersebut. Peran sekolah dalam hal ini mungkin menjadi penting dalam mempromosikan kebiasaan sarapan. Suatu contoh di Amerika Serikat sejak tahun 1966 diciptakan sebuah program sarapan sekolah secara nasional. Program tersebut tampak berhasil dalam meningkatkan asupan dan status nutrisi anak yang menjadi peserta program. Secara signifikan meningkatkan performa kognitif, menurunkan problem disiplin dan psikologis, mengurangi tingkat keterlambatan dan absensi, meningkatkan atensi anak dan secara umum meningkatkan suasana pembelajaran (Kennedy, 2009)

Selain itu, kebiasaan anak tidak sarapan pagi juga disebabkan karena Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: (1) faktor ekonomi, (2) faktor kedua orang tua bekerja, dan (3) faktor pendidikan orang tua. Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan dikarenakan faktor ekonomi berkaitan dengan kemampuan keluarga untuk mencukupi kebutuhan kecukupan gizi di dalam keluarga. Tingkat pendapatan dalam keluarga mempengaruhi keberagaman jenis makanan yang dapat disediakan untuk sarapan. Faktor lainnya adalah faktor kedua orang bekerja. Kedua orang tua yang bekerja biasanya sibuk dan tidak ada waktu untuk menyediakan sarapan, sehingga jenis makan pada saat sarapan dapat terabaikan.

Dari observasi yang dilakukan peneliti dilapangan kepada 30 orang responden, sebanyak 43,3% responden sarapan paginya berupa nasi dan lauk pauk, 33,3% responden tidak sarapan pagi dan

hanya minum air putih saja dan 23,3% responden sarapan paginya ada yang berupa mie dan roti. Dari analisa peneliti, responden tidak sarapan pagi dikarenakan keterbatasan waktu, tidak ada selera makan pada pagi hari dan ketersediaan makan di pagi hari. Keterbatasan waktu terjadi dikarenakan orang tua harus berangkat pagi-pagi untuk bekerja dan tidak punya waktu untuk menyediakan sarapan pagi. Ketidakterediaan makanan dipagi hari disebabkan karena tidak ada makanan yang disediakan, hal ini juga terkait dengan faktor ekonomi orang tua, yang pada umumnya hanya bekerja sebagai petani. Perilaku manusia merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan, seperti keinginan, minat, kehendak, pengetahuan, emosi, berpikir, sikap, motivasi, reaksi dan sebagainya. Terbentuknya perubahan perilaku karena interaksi antara individu dengan lingkungannya, yakni melalui proses belajar (Notoatmodjo, 2003).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan perubahan perilaku sarapan pagi siswa sebelum dan sesudah konseling.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini serta kepada Kepala Sekolah SDN 05 Kabupaten Solok Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2000. Pedoman Penyusunan Rancangan dan Usulan Studi Evaluasi PMT-AS, Forum Koordinasi PMT-AS Tingkat Pusat. Jakarta : Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar Indonesia. 2007. Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar Indonesia. 2010. Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar Indonesia. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI.

- Institut Pertanian Bogor. 2015. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Puslitbang Gizi, Bogor : IPB
- Department of Nutrition and Public Health University of Indonesia. 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan. 2013. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan tahun 2013*. Solok Selatan : Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan.
- Kennedy, E., Davis, C, US Department Of Agriculture School Breakfast Program. Am J Clin Nutr, Volume 67 Tahun 1998.
- Notoatmodjo, S, 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kemenkes RI. 2002. *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Lestari, DY. Hubungan Antara Makan Pagi dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Sainika Medika*, Volume 5 November 2009.
- Rohayati I. Factors Related to The Breakfast Habit and Students' Learning Achievement at SD 2 Jepang, Subdistrict of Mejobo, District of Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 5 No 1 2003.
- Sediaoetama. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sofianita, N., Ratu, ADS. Pengaruh Pendidikan Gizi Sarapan terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Anak-Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidayah Terpilih di Kota Depok, Jawa Barat, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Volume 5, No 02 Juli 2014.
- Susanti,SM. Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Perilaku Ibu dalam Penyediaan Menu Seimbang untuk Balita di Desa Ramunia-I Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2010. *Jurnal Info Kesehatan Masyarakat*, Volume Volume 7 No. 2 2010.