

Edukasi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Sayur Kepada Anak Usia Sekolah

Retno Ayu Hapsari¹, Agnescia Clarissa Sera², Oriza Aditya³

¹ Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²Institute Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

Email: retno@hapsari.com¹⁾, agnesciasera@gmail.com²⁾, orizaaditia@gmail.com³⁾

Abstract – Vegetables contain vitamins, minerals, and dietary fiber. The body uses a number of vitamins and minerals from fruits and vegetables as antioxidants or as a defense against dangerous substances. By consuming enough veggies, the risk of developing unhealthy cholesterol, blood sugar, and blood pressure can be reduced. In Indonesia, fruit and vegetable consumption is still on the low side. This study sought to examine how children of school age perceived the benefits of consuming vegetables. Pre-experimental research is being done. Using the "purposive sampling" method, a sample of 26 grade VI SDN students in city X were chosen by answering 20 statement items both before and after taking part in counseling or nutrition instruction regarding serving vegetables to school-age children. One group pretest-posttest was the chosen research design. The "Paired Samples t Test" technique was used to examine the data, and the results were used to quantify the change (gain) in the students' attitude ratings toward the practice of eating vegetables. The findings demonstrated that children of school age had a different attitude about eating vegetables as a result of nutrition instruction. Because knowledge has an impact on attitudes, behaviors, and habits, it is crucial to provide nutrition education. The results of this study should serve as a guide for parents, educators, and the general public as they continue to stress the value of consuming vegetables, particularly for young children attending school.

Keywords: Nutrition Education, Likes to eat Vegetables, School-Age Children, One Group Pre-Test Post-Test, Pre-Experimental

Abstrak – Vitamin, mineral, dan serat makanan ditemukan dalam sayuran. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dan sayur berfungsi sebagai antioksidan atau penangkal zat berbahaya dalam tubuh. Menjaga kesehatan kolesterol, gula darah, dan tekanan darah semuanya dapat diminimalisir dengan makan sayuran yang cukup. Angka rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih tergolong rendah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi terhadap pengetahuan gemar makan sayur pada anak usia sekolah. Penelitian ini merupakan pra-eksperimental. *Sample* sebanyak 26 siswa kelas VI SDN di kota X dipilih dengan teknik "purposive sampling" mengisi 20 butir pernyataan sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan atau edukasi gizi tentang gemar makan sayur bagi anak usia sekolah. Desain penelitian yang dilakukan adalah "one group pretest - posttest". Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik "Paired samples t test" yang kemudian diukur kenaikan (*gain*) skor sikap siswa terhadap kebiasaan gemar makan sayur. Hasil penelitian menunjukkan jika edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap sikap gemar makan sayur pada anak usia sekolah. Edukasi gizi penting diberikan karena pengetahuan relevan dengan sikap, kebiasaan dan perilaku. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah sebagai rujukan bagi pendidik, orang tua serta masyarakat agar selalu memberikan edukasi pentingnya makan sayur khususnya untuk anak usia sekolah.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gemar Makan Sayur, Anak Usia Sekolah, One Group Pre-Test Post-Test, Pra Eksperimental

PENDAHULUAN

Pangan yang dianggap sehat harus higienis, bergizi, dan cukup, serta terjangkau, tidak harus enak, dan mengandung unsur atau gizi yang dibutuhkan tubuh. Berbagai vitamin, mineral, dan serat makanan ditemukan dalam sayuran. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dan sayur berfungsi sebagai antioksidan atau penangkal zat berbahaya dalam tubuh. Menjaga kesehatan

kolesterol, gula darah, dan tekanan darah semuanya dapat diminimalisir dengan makan sayuran yang cukup. Risiko obesitas dan konstipasi juga berkurang dengan mengonsumsi cukup buah dan sayur (Dewi 2019). Kurangnya konsumsi sayur juga dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi (Fe) (Sinaga et al. 2019).

Jumlah minimal buah dan sayur yang disarankan adalah sekitar 400 g per hari (tidak

termasuk kentang dan umbi-umbian bertepung lainnya) untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular termasuk diabetes dan obesitas (Rageliené 2021). Hasil Riset kesehatan dasar (Risikesdas) di tahun 2018 menyatakan jika sebanyak 95,5 % masyarakat Indonesia usia diatas 5 tahun pada tahun masih belum memenuhi proporsi konsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI 2018). Jika dibandingkan dengan jumlah yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam rangka menjaga pola makan seimbang, rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih tergolong rendah. Selain itu, hampir semua penduduk mengonsumsi lebih sedikit sayur bila diukur dengan anjuran proporsi harian. Persentase penduduk yang mengonsumsi sayuran hampir sama, baik di perkotaan maupun pedesaan. Remaja adalah kelompok usia yang paling sering mengalami kekurangan konsumsi makan buah dan sayur setiap hari (Hermina & Prihatini 2016). Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur diantaranya pendidikan dan pengetahuan tentang gizi, pendapatan keluarga, ketersediaan stok sayur dan buah di rumah, media sosial, serta lingkungan sosial (Rahmatunisa, Kurniasari, and Andriani 2019). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh unsur makanan yang dipilih dan dikonsumsi. Melalui penyuluhan (edukasi), media, gadget, buku pedoman, permainan, dan anggota keluarga dekat, seseorang dapat belajar tentang pola makannya. Memberikan pemahaman atau edukasi gizi bertujuan agar siswa dapat memilih makanan dengan benar untuk dikonsumsi sehari-hari serta bagaimana memasok tubuh dengan semua nutrisi yang dibutuhkan agar tubuh berfungsi secara normal (Mahmudah & Yuliati 2020).

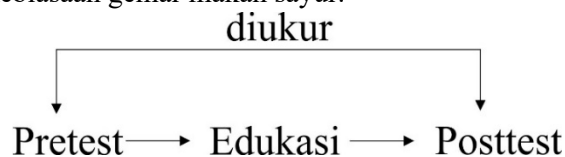
Anak kecil fokus pada penampilan dan tekstur, sedangkan anak yang lebih besar fokus pada aspek rasa. Untuk anak usia 6-7 tahun, karakteristik rasa di mulut paling penting untuk disukai, sedangkan pada anak usia 10-11 tahun rasa dan penciuman paling penting. Anak usia 9-11 tahun dapat dengan benar mengidentifikasi makanan mana yang dianggap sehat (Zeinstra et al. 2007). Persepsi anak bahwa makanan kaya serat itu tidak enak dan monoton dapat diubah menjadi makanan kaya serat adalah bentuk makanan yang tidak hanya sehat tetapi juga enak rasanya. Agar siswa

memahami pentingnya sumber makanan bagi tubuh dan mengkonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari, pengetahuan tentang kebutuhan gizi sehari-hari harus diberikan kepada mereka sejak dini agar menjadi kebiasaan yang baik di masa mendatang (Mahmudah and Yuliati 2020). SD Negeri Mejing telah melakukan pembiasaan konsumsi sayur dan buah dengan cara makan bersama agar para siswa gemar makan sayur dan buah (Semita 2022).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi terhadap pengetahuan gemar makan sayur pada anak usia sekolah. Penelitian serupa sebelumnya pernah dilakukan Mahmudah & Yuliati (2020) dengan menggunakan metode “deskriptif kuantitatif dan one group pretest post test”. Adapun perbedaan dari penelitian ini adalah dari variabel serta tingkatan kelas dari subjek penelitian. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah sebagai rujukan bagi pendidik, orang tua serta masyarakat agar selalu menanamkan pentingnya makan sayur khususnya untuk anak usia sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan pra-eksperimental. Sample sebanyak 26 siswa kelas VI SDN di kota X dipilih dengan teknik “*purposive sampling*” mengisi 20 butir pernyataan sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan atau edukasi gizi tentang gemar makan sayur bagi anak usia sekolah. Desain penelitian yang dilakukan adalah “*one group pretest - posttest*” yang dapat dilihat pada Gambar 1. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik “*Paired samples t test*” yang kemudian diukur kenaikan (*gain*) skor sikap siswa terhadap kebiasaan gemar makan sayur.



Gambar 1 Desain Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀= Edukasi gizi tidak memberikan pengaruh terhadap sikap gemar makan sayur pada anak usia sekolah

H_a= Edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap sikap gemar makan sayur pada anak usia sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Tahap awal dilakukan uji normalitas untuk memastikan data terdistribusi normal dan dapat dilanjutkan uji pada tahap berikutnya. Uji normalitas dilakukan dengan uji “*saphiro wilk*”. Kriteria dan interpretasi hasil uji dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Kriteria dan Hasil Uji “*Saphiro Wilk*”

Kriteria	Interpretasi	Signifikansi Hasil Uji	
		Pre test	Post test
Signifikansi > 0,05	Data terdistribusi normal	0,163	0,138
Signifikansi < 0,05	Data tidak terdistribusi normal	-	-

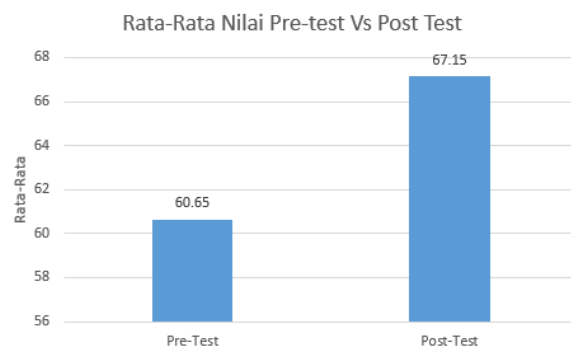
Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan jika data memenuhi kriteria dan terdistribusi normal sehingga dapat dilakukan uji selanjutnya yaitu uji “*paired sample statistics*” untuk melihat perbedaan skor rata-rata sikap siswa sebelum dan setelah mengikuti edukasi gizi yang dapat dilihat pada Gambar 2.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	60.65	26	17.922	3.515
posttest	67.15	26	18.521	3.632

Gambar 2 Output Uji “*Paired Sample Statistics*”

Gambar 2 menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata sikap siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti edukasi gizi. Grafik kenaikan skor rata-rata sikap siswa dapat dilihat pada Gambar 3. Gambar 3 dapat digunakan sebagai acuan perhitungan persentase kenaikan skor rata-rata (nilai *Gain*) sikap siswa sebelum dan setelah mengikuti edukasi gizi. Persentase kenaikan nilai *Gain* diperoleh sebesar 21% hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi yang telah dilaksanakan cukup efektif untuk merubah sikap siswa atau anak usia sekolah terhadap kebiasaan gemar makan sayur.



Gambar 3 Grafik Rata-Rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Tahap berikutnya dilakukan uji korelasi. Uji korelasi “*Paired Sample Correlations*” dengan tujuan untuk melihat adanya korelasi antar variabel *pre-test* dan *post-test* apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Hasil uji korelasi terlihat di Gambar 4.

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	26	.873	.000

Gambar 4 Hasil Uji “*Paired Samples Correlations*”

Gambar 4 menunjukkan jika memenuhi kriteria dan dapat dimaknai jika adanya korelasi antar variabel *pre-test* dan *post-test*. Tahap berikutnya ialah uji hipotesis dengan “*paired sample t-test*”. Adapun kriteria penarikan kesimpulannya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Kriteria Uji “*paired sample t-test*”

Kriteria	Interpretasi
Sig. 2-tailed < 0,05	t hitung > t tabel H0 ditolak, Ha diterima
Sig. 2-tailed > 0,05	t hitung < t tabel H0 diterima, Ha ditolak

Nilai t tabel dapat dicari dengan acuan df 25 pada signifikansi 0,025 (karena 2-tailed) diperoleh nilai 2,059. Nilai tersebut kemudian diperbandingkan dengan nilai t hitung pada hasil *output* SPSS. Hasil uji “*paired sample t-test*” dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji “*paired sample t-test*”

Hasil Analisis Data	Interpretasi
Sig. 2-tailed (0,001) < 0,05	t hitung (3,606) > t tabel (2,059) H0 ditolak, Ha diterima

Interpretasi pada Tabel 3 menunjukkan jika Ha diterima yang bermakna jika edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap sikap gemar makan sayur pada anak usia sekolah. Penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan Braga-Pontes et al. (2022) dan Sharps & Robinson (2016) yang mengemukakan jika pesan atau edukasi kesehatan dapat meningkatkan konsumsi asupan sayur dan buah. Edukasi gizi dapat mempengaruhi anak dalam memilih makanan dengan mempertimbangkan kualitas gizi sejak dini. Seseorang tidak akan mengonsumsi sayur dan buah, sebelum mengetahui jenis makanan tersebut sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Anak sekolah yang sudah mengonsumsi sayur dan buah akan memiliki pengetahuan mereka sendiri melalui indera terhadap rasa dan aroma pada sayuran dan buah (Putri, Susmini, and Maemunah 2020).

Mengingat kebiasaan makan anak terbentuk sejak usia dini, pentingnya pendidikan gizi yang tepat perlu ditekankan baik pada anak maupun orang tua (Łuszczki et al. 2019). Edukasi gizi juga bisa dilakukan oleh ibu dirumah karena ibu merupakan kunci utama dalam perkembangan kebiasaan makan anak. Ibu sosok yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak khususnya asupan sayur. Ibu bisa memodifikasi masakan agar anak gemar mengonsumsi sayur (Estay, Kurzer, & Guinard 2021).

Usia anak adalah kunci saat memperkenalkan makanan baru. Sayuran baru paling baik diperkenalkan saat anak-anak masih kecil selama periode ketika makanan baru mudah diterima dan sebelum timbulnya neofobia. Preferensi makanan dibentuk sejak dini, cenderung dapat diperbaiki sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa, oleh karena itu pola makan sehat harus ditetapkan sejak dini. Sementara paparan berulang mungkin efektif untuk sebagian besar anak, khususnya untuk anak yang lebih tua dan lebih rewel dalam memilih makanan. Pendekatan lain diperlukan untuk meningkatkan penerimaan. Teknik alternatif seperti penggunaan saus atau diperlukan inovasi merupakan cara yang efektif untuk mendorong konsumsi sayur bagi anak yang rewel (Caton et al. 2014).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan jika edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap sikap gemar makan sayur pada anak usia sekolah. Edukasi gizi

penting diberikan karena pengetahuan relevan dengan sikap, kebiasaan dan perilaku. Semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, maka kebiasaan dan perilaku untuk mengonsumsi sayur semakin baik karena sadar dan memiliki pengetahuan akan manfaat serta kandungan gizi di dalamnya. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah sebagai rujukan bagi pendidik, orang tua serta masyarakat agar selalu memberikan edukasi pentingnya makan sayur khususnya untuk anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Braga-Pontes, Cátia, Sara Simões-Dias, Marlene Lages, Maria P. Guarino, and Pedro Graça. 2022. "Nutrition Education Strategies to Promote Vegetable Consumption in Preschool Children: The Veggies4myHeart Project." *Public Health Nutrition* 25(4):1061–70. doi: 10.1017/S1368980021004456.
- Caton, Samantha J., Pam Blundell, Sara M. Ahern, Chandani Nekitsing, Annemarie Olsen, Per Møller, Helene Hausner, Eloise Remy, Sophie Nicklaus, Claire Chabanet, Sylvie Issanchou, and Marion M. Hetherington. 2014. "Learning to Eat Vegetables in Early Life: The Role of Timing, Age and Individual Eating Traits." *PLoS ONE* 9(5). doi: 10.1371/journal.pone.0097609.
- Dewi, Erika Untari. 2019. "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gemras) Gemar Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Minggu (Balita, Pratama, Madya Dan Remaja) Di Gereja Kristen Jawi Wetan Jemaat Jambangan." *Stikes Wiliam* 3(1):39–43.
- Estay, Karinna, Amalie Kurzer, and Jean-Xavier Guinard. 2021. "Vegetable Consumption — A Qualitative , Cross-Cultural Study Northern California."
- Hermi, and Prihatini. 2016. "Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014." *Buletin Penelitian Kesehatan* 44(3):4–10. doi:

- 10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218.
- Kemendes RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Vol. 53.
- Łuszczki, Edyta, Grzegorz Sobek, Anna Bartosiewicz, Joanna Baran, Aneta Weres, Katarzyna Dereń, and Artur Mazur. 2019. "Analysis of Fruit and Vegetable Consumption by Children in School Canteens Depending on Selected Sociodemographic Factors." *Medicina (Lithuania)* 55(7). doi: 10.3390/medicina55070397.
- Mahmudah, Umi, and Endri Yuliati. 2020. "Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Sebagai Strategi Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Anak Sekolah Dasar." *Warta LPM* 24(1):11–19. doi: 10.23917/warta.v24i1.9134.
- Putri, Ronasari Mahaji, Susmini Susmini, and Neni Maemunah. 2020. "Preferences (Attitudes and Preferences of Vegetables) of School Children Reviewed from Knowledge." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9(1):147–61. doi: 10.30994/sjik.v9i1.233.
- Ragelienė, Tija. 2021. "Do Children Favor Snacks and Dislike Vegetables? Exploring Children's Food Preferences Using Drawing as a Projective Technique. A Cross-Cultural Study." *Appetite* 165. doi: 10.1016/j.appet.2021.105276.
- Rahmatunisa, Risma, Ratih Kurniasari, and Eka Andriani. 2019. "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) 'Ayo Makan Buah Dan Sayur' Pada Siswa Sman 1 Telukjambe Timur Karawang." *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat* 2(1):13–23. doi: 10.31540/jpm.v2i1.597.
- Semita, Amin. 2022. "Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Sejak Dini Di SD Negeri Mejing." pendidikan.kulonprogokab.go.id. Retrieved December 10, 2022 (<https://pendidikan.kulonprogokab.go.id/detil/1645/pembiasaan-konsumsi-sayur-dan-buah-sejak-dini-di-sd-negeri-mejing>).
- Sharps, Maxine, and Eric Robinson. 2016. "Encouraging Children to Eat More Fruit and Vegetables: Health vs. Descriptive Social Norm-Based Messages." *Appetite* 100(January):18–25. doi: 10.1016/j.appet.2016.01.031.
- Sinaga, Tiurma, Anna Vipta, Resti Mauludyani, Haiva Nopiany, and Marestry Nuzul Annur. 2019. "Fruit and Vegetable Consumption of Elementary School Students Participating in the Nutrition Program for School Children in Cianjur." *Analisis Kebijakan Pertanian* 17(2):111–22.
- Zeinstra, Gertrude G., Maria A. Koelen, Frans J. Kok, and Cees de Graaf. 2007. "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Cognitive Development and Children's Perceptions of Fruit and Vegetables; a Qualitative Study." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4(4):30–41. doi: 10.1186/1479-Received.

Internet:

- Semita, Amin. 2022. "Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Sejak Dini Di SD Negeri Mejing." (Online), pendidikan.kulonprogokab.go.id. Diakses 10 Desember 2022 (<https://pendidikan.kulonprogokab.go.id/detil/1645/pembiasaan-konsumsi-sayur-dan-buah-sejak-dini-di-sd-negeri-mejing>).