

The Effect of Parents' Level of Knowledge About Nutrition on The Nutritional Status of Elementary School Students

Pengaruh Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Dasar

Ilmul Ma'arif

¹Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan orang tua tentang gizi terhadap status gizi siswa sekolah dasar, Metode dalam Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pre-eksperimental design, karena dalam penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol. Tempat penelitian di SDN Tenggering dan sampel penelitian dengan jumlah 26 siswa, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini Berdasarkan pada tabel di atas menjelaskan bahwa perhitungan Taraf signifikansi yang digunakan $\alpha = 0.05$, diperoleh Sig. (2-tailed) lebih kecil dari α ($0,033 < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh signifikan pengetahuan orang tua tentang gizi terhadap indeks massa tubuh siswa. Kesimpulan Berdasarkan tujuan penelitian dan analisis data hasil penelitian yang dilakukan tentang "tingkat pengetahuan orang tua terhadap status gizi anak", maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua tentang gizi sudah baik, tetapi belum maksimal kesadaran mengenai pemahaman makanan yang dikonsumsi. Kesadaran mengenai jenis, produk, proses dari makanan tersebut masih kurang.

Kata kunci : Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of parents' knowledge about nutrition on the nutritional status of elementary school students, The method in this study is a type of experimental research using a quantitative approach with pre-experimental design, because in this study there was no control group. The research place at SDN Tenggering and the research sample with a total of 26 students, the sample sampling technique in this study is purposive sampling technique. The results of this study Based on the table above, it is explained that the calculation of the significance level used $\alpha = 0.05$, obtained Sig. (2-tailed) is smaller than α ($0.033 < 0.05$), so it can be stated that there is a significant effect of parental knowledge about nutrition on students' body mass index. Conclusion Based on the purpose of the study and data analysis of the results of research conducted on "the level of parental knowledge of children's nutritional status", it can be concluded that parents' knowledge about nutrition is good, but not maximum awareness about understanding the food consumed. Awareness about the types, products, processes of these foods is still lacking.

Keywords: Parents' Knowledge About Nutrition, Nutritional Status, Elementary School Students

PENDAHULUAN

Kondisi gizi anak-anak disekolah menjadi permasalahan penting karena kondisi gizi berdampak pada kemampuan beraktivitas dan keaktifan anak. Siswa dengan kondisi gizi yang kurang dapat mempengaruhi kondisi kurang konsentrasi dalam pembelajaran disekolah dan terasa mengantuk sehingga dapat mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, kemampuan berpikir menjadi kurang dan pertumbuhan otak tidak optimal sehingga harus di pahami mengenai pengaruh status gizi pada anak. Salah satu penyebab yang mempengaruhi pengaruh gizi yaitu pemahaman orang tua tentang gizi, pengetahuan gizi sangat diperlukan pada setiap orang termasuk orang tua karena akan berdampak ada kondisi anak-anak pada kehidupan selanjutnya. Peran utama orang tua dalam pengetahuan tentang gizi adalah ibu karena sebagai pengelola rumah tangga dan sebagai penentu jenis makanan yang di konsumsi anak-anak. Asupan makanan yang dikonsumsi dengan pola makan tidak baik dalam waktu akan menjadi penyebab kurang gizi dalam tubuh. Anak pada masa sekolah sangat perlu makan yang baik sehingga akan berdampak pada tumbuh kembang anak. Orang tua memberikan asupan gizi kepada anak tercukupi, maka perkembangan dan pertumbuhan anak akan berdampak baik. Tentunya orang tua akan berusaha memberi asupan makanan kepada anak yang bergizi dan menghindari makanan yang dapat membuat anak sakit.

Gizi seimbang merupakan sebuah pola makan seimbang yang didapatkan dari berbagai bentuk makanan untuk hidup dengan mencukupi dengan zat gizi. Status gizi ditentukan oleh asupan zat-zat gizi yang berasal dari makanan yang diperlukan tubuh (Waspadji, S., Kartini, S., 2010). Dengan begitu peran penting dalam keluarga adalah orang tua dalam memberi asupan gizi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik dan tidak mengalami masalah pada gizi. Dalam bentuk perilaku memilih bahan makanan yang bergizi untuk anak itu tergantung pengetahuan orang tua terhadap gizi, karena ketika kondisi anak yang baik sangat menentukan status gizi anak. Menurut (Fatrikawati & Hamidah, 2016), muncul berbagai ide kreatif dalam menciptakan aneka jenis makanan. Adapun konsumen selalu melihat bentuk dan rasa pada saat memilih makanan, tanpa melihat dari bahan, kualitas, kebersihan dan tempat dan proses produksi makanan tersebut. Tapi konsumen hanya di lihat dari rasa dan bentuk makanan. Menurut Munifa, (2015) Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Sebaliknya ketika tidak tahu dan salah dalam pemilihan bahan makanan dan rendah gizi yang ada di makanan maka akan menjadi status gizi rendah.

Pada usia anak sekolah pada lingkungan sekolah atau di luar sekolah lebih sering beraktivitas sehingga memerlukan sebuah energi banyak, sehingga memerlukan konsumsi makanan yang banyak karena berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam memberikan makan pagi sebelum sekolah sehingga anak-anak bisa berkonsentrasi dalam belajar dengan baik.

(Soetjningsih, 2012). Pengelolaan gizi merupakan sebuah proses dari setiap organisme yang di konsumsi melalui proses pencernaan, penyimpana dan metabolisme zat gizi untuk bertahan hidup, sehingga dapat menghasilkan tenaga serta pertumbuhan dan fungsi organ tubuh. konsumsi makanan yang mengandung gizi yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi kesehatan yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Sulystioningsih (2012)

Di dalam tubuh manusia konsumsi makanan dengan zat gizi yang baik sehingga perlu di pahami bahwa pengetahuan itu mempunyai pengaruh yang sangat tinggi, perlu di ketahui mengenai jumlah, kandungan, jenis dan cara makaana tersebut di produksi. Status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan fisik, perkembangan, dan aktivitas (Istiany dan Rusilanti, 2014). Dalam kehidupan SDM yang berkualitas yaitu status gizi yang dimiliki seseorang karena akan memberi dampak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Mengingat begitu pentingnya pengetahuan gizi. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu mengetahui dampak terhadap status gizi anak, data ini yaitu memberi pengetahuan mengenai peran orang tua terhadap pengetahuan gizi untuk status gizi pada anak.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pre-eksperimental design, karena dalam penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol. Tempat penelitian di SDN Tenggiring dan sampel penelitian dengan jumlah 26 siswa, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik purposive sampling. Teknik ini bertujuan untuk memilih sampel berdasarkan karakteristik siswa kelas atas dan adanya ketentuan syarat dari peneliti. Penelitian dilaksanakan dengan melakukan tiga tahap penelitian yaitu tes awal (pretest), pemberian perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest). Tes yang diberikan yaitu tes pengukuran indeks massa tubuh siswa untuk perlakuan dengan memberi pengetahuan orang tua tentang gizi. Hasil penelitian untuk mengambil keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis dengan menganalisis data tersebut menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian data pre test tentang indeks massa tubuh siswa sebelum mendapatkan treatment pada siswa Sekolah Dasar Negeri Tenggiring untuk IMT ini diperoleh data pre test:

Tabel 1. Data Pre Test Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Kurus	11	42.3 %
Normal	15	57.7 %
Berat Badan Lebih	0	0 %

Obesitas	0	0 %
Jumlah	26	100 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor pre test yang diperoleh pada klasifikasi Kurus ada 11 siswa (42.3 %), klasifikasi Normal 15 siswa (57.7 %), untuk klasifikasi Berat Badan Lebih 0 (0%), pada klasifikasi Obesitas 0 (0%). Sedangkan data Untuk perhitungan deskriptif statistik:

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	SD
pre_test	26	11.50	23.60	18.0846	3.01286
Valid N (listwise)	26				

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif statistik menunjukkan bahwa nilai pada indeks massa tubuh siswa untuk pre test minimum 11.50, maximum 23.60, mean 18.08, Standart Deviasi 3.01. Berdasarkan hasil post test indeks massa tubuh siswa Sekolah Dasar Negeri Tenggering diperoleh data di bawah ini:

Tabel 4. Data Post Test Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Kurus	9	34.6 %
Normal	17	65.4 %
Berat Badan Lebih	0	0 %
Obesitas	0	0 %
Jumlah	26	100 %

Berdasarkan data di atas menunjukkan nilai pre test diperoleh masuk klasifikasi Kurus ada 9 siswa (34.6 %), klasifikasi Normal 17 siswa (65.4 %), untuk klasifikasi Berat Badan Lebih 0 (0%), pada klasifikasi Obesitas 0 (0%). Sedangkan data untuk perhitungan deskriptif statistik:

Tabel 5. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
post_test	26	11.50	23.60	18.1923	3.02746
Valid N (listwise)	26				

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai pada indeks massa tubuh siswa untuk post test minimum 11.50, maximum 23.60, mean 18.19, Standart Deviasi 3.02. Berdasarkan Uji data normalitas data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Berikut hasil Data yang diperoleh:

Tabel 6. Uji Tests Of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pre_test	.947	26	.198
post_test	.928	26	.071

Berdasarkan tabel di atas dalam uji tes normalitas menjelaskan bahwa data pre test dan post test nilai sig > 0,05, bisa di katakan bahwa data tersebut semuanya distribusi normal. Setelah diketahui hasil uji normalitas selanjutnya melakukan Uji homogenitas.

Tabel 7. Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre_test	5.797	5	13	.065
post_test	7.570	5	13	.062

Tabel di atas menjelaskan pengujian homogenitas pada tabel diatas menjelaskan melalui program SPSS. Data diatas menunjukkan sig > 0,05 jadi bisa di katakan bahwa data tersebut dikatakan homogen. Dengan begitu, analisis lanjutan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan orang tua tentang gizi terhadap indeks masaa tubuh siswa dapat dilakukan menggunakan paired Samples-test sebagai berikut:

Tabel 8. Paired Samples Test

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1 post_test - pre_test	.10769	.31486	.06175	.01948 .23487	1.744	25	.033

Berdasarkan pada tabel di atas menjelaskan bahwa perhitungan Taraf signifikansi yang digunakan $\alpha = 0.05$, diperoleh Sig. (2-tailed) lebih kecil dari α ($0,033 < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh signifikan pengetahuan orang tua tentang gizi terhadap indeks massa tubuh siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh pengetahuan orang tua tentang gizi terhadap indeks massa tubuh siswa, pengetahuan tentang gizi yang diberikan merupakan sebuah pengetahuan tentang beberapa indikator mengenai tentang gizi. Peran pemahaman tentang gizi sangat berpengaruh terhadap kondisi anak dan juga terhadap keadaan gizi anak. faktor penting status gizi anak pada kesediaan pangan pada lingkungan keluarga itu tergantung pada cukup tidaknya pangan yang dikonsumsi untuk mencapai zat gizi baik dan hidup sehat. Proverawati (2009). Berdasarkan hasil penelitian dapat di ketahui bahwa pengetahuan gizi memberikan bukti lebih efektif dalam meningkatkan skor pada indeks massa tubuh siswa dengan nilai sig ($0,033 < 0,05$), pada usia sekolah dasar memerlukan asupan gizi yang baik karena pada masa itu dimana

anak pada pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Untuk mendapatkan kondisi gizi yang baik orang tua memerlukan sebuah pengetahuan gizi yang baik agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang (Devi, 2010). Pemahaman gizi dengan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Drummond, 2011)(Upadhyay, Kumar, Raghuvanshi, & Singh, 2011).

Dalam hal ini orang tua harus yakin tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencapai status gizi yang baik. Sehingga dalam pertumbuhan dan berkembangnya anak dengan baik tanpa ada permasalahan yang di alami (Supariasa, 2013). Orang tua dalam sikap memilihkan makanan pada anak itu tergantung pengetahuan orang tua tentang gizi, sehingga kondisi gizi yang baik sangat menentukan status gizi anak, sebaliknya Ketika dalam pemilihan makanan yang rendah gizi yang terkandung didalam makanan tersebut dan akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang (Maulana, 2012). Makanan yang kurang memenuhi syarat Kesehatan dan gizi dapat mengganggu Kesehatan anak, akibatnya anak akan mengalami nafsu makan berkurang dan juga akan berdampak pada status gizi anak Ketika berlangsung lama (Purtiantini, 2010). Asupan makanan tidak sesuai dapat menyebabkan kekurangan gizi pada anak, baik gizi kurang dan gizi lebih obesitas.

Peran orang tua dalam mendapatkan pengetahuan tentang gizi akan berdampak baik pada anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak akan baik, di situ peran orang tua sangat penting untuk dapat memenuhi zat gizi anak, karena pada masa anak sekolah dasar memerlukan pendampingan dan perhatian serta dukungan orang tua terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Hasil penelitian (Lytle, Seifert, Greenstein, & McGovern, 2000) menyimpulkan bahwa keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap pengetahuan, keterampilan dan sikap anak, sehingga sangat dibutuhkan dalam rangka mempromosikan pola makan yang sehat dan pemilihan makan dan pola makan yang sehat. Sehingga bisa dijelaskan bahwa dampak dari hasil penelitian ini memberi pengetahuan atau informasi positif terhadap orang tua tentang gizi anak, sehingga sebagai pemahaman mengenai makanan yang bergizi untuk menunjang kondisi status gizi anak dalam kehidupan sehari-hari. dan dari hasil penelitian juga bisa sebagai referensi atau rujukan pada penelitian selanjutnya, keterbatasan dari penelitian ini untuk sampel dan variabel masih kurang, sehingga untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian secara luas dan menambah variabel untuk bisa menjadi gambaran mengenai dampak penelitian yang dilakukan secara besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan analisis data hasil penelitian yang dilakukan tentang “tingkat pengetahuan orang tua terhadap status gizi anak”, maka dapat disimpulkan bahwa

pengetahuan orang tua tentang gizi sudah baik, tetapi belum maksimal kesadaran mengenai pemahaman makanan yang dikonsumsi. Kesadaran mengenai jenis, produk, proses dari makanan tersebut masih kurang.

REFERENSI

- Drummond, C. (2011). Using Nutrition Education And Cooking Classes In Primary Schools To Encourage Healthy Eating. *The Journal Of Student Wellbeing*, 4(2), 43. [Http://Doi.Org/10.21913/Jsw.V4i2.724](http://doi.org/10.21913/jsw.v4i2.724)
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2017). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Journal Of Culinary Education And Technology*, 6(2).
- Maulana, La Ode Abdul Malik. 2012. "Gambaran Pengetahuan , Sikap Dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Impres 2 Pannamu Makasar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2(3):21–24.
- Istiany, Ari Dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mazarina Devi. (2010). Pedesaan, Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Balita Di. *Teknologi Dan Kejuruan*, 33(2), 420–423. [Http://Doi.Org/10.1590/S0101-20611999000300022](http://doi.org/10.1590/S0101-20611999000300022)
- Munifa, Dkk. (2014). *Gizi Kuliner Dasar*. Palangka Raya: Graha Ilmu.
- Soetjiningsih. 2012. Perkembangan Anak Dan Permasalahannya Dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta :Sagungseto .Pp 86-90.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Purtiantini. (2010). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Makanan Di Sdit Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura, 15(1), 156–179.
- Proverawati. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Supariasa. 2013. *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Upadhyay, S., Kumar, A. R., Raghuvanshi, R. S., & Singh, B. B. (2011). Media Accessibility, Utilization And Preference For Food And Nutritional Information By Rural Women Of India. *Journal Of Communication*, 2(1), 33–40. [Http://Doi.Org/10.1080/0976691x.2011.11884780](http://doi.org/10.1080/0976691x.2011.11884780)
- Waspadji, S., Kartini, S., Dan Suharyanti. (2010). *Daftar Bahan Makanan Penukar Edisi 3*. Jakarta : Badan Penerbit FK UI.

