

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN MAKAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Oleh: Yati Setiati*, Rusilanti**

Abstract

The reseach was conducted in SDN Mekar Jaya, East Depok. The purpose of this reseach is to find out the correlation between nutritional knowledge and food habit. Data were collected from one Primary School, 150 SD students and parents were selected randomly. Data were analyzed by Pearson correlation and Distribution Frequency.

The result of this study shows that there is a positive Correlation between nutrition knowledge and food habits.

PENDAHULUAN

Pengembangan sumber daya manusia sebagaimana tercantum dalam GBHN 1999 antara lain adalah perbaikan mutu pendidikan, khususnya pendidikan gizi. Menurut Harper, Laura, Deaton dan Driskel (1985), pendidikan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan, bagaimana tubuh kita menggunakannya dan mengapa ia dibutuhkan untuk kesehatan dan kesejahteraan pada umumnya. Dalam Repelita IV dicantumkan bahwa perbaikan gizi anak sekolah dilaksanakan melalui kurikulum SD, intervensi gizi, dan pengetahuan gizi praktis. Pendidikan gizi dapat dicapai lebih banyak melalui sekolah daripada melalui saluran lainnya. Materi gizi yang diberikan kepada murid Sekolah Dasar tidak diberikan pada bidang studi khusus, melainkan disisipkan pada mata pelajaran PKK, Penjaskes, dan IPA.

*) *Dra. Yati Setiati adalah Dosen Program Studi Tata Boga Jurusan IKK Fakultas Teknik UNJ.*

***) *Dra. Rusilanti, M.Si. adalah Dosen Program Studi Tata Boga Jurusan IKK Fakultas Teknik UNJ.*

Anak-anak yang berumur antara 6 – 12 tahun sedang dalam fase pertumbuhan. Pada fase ini anak-anak sudah diberikan dasar-dasar pengetahuan makanan sehat dan kebiasaan makan yang baik yang sesuai dengan dasar-dasar pengetahuan ilmu gizi. Pada usia Sekolah Dasar secara relatif anak-anak mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya (Hurlock, 1976). Mereka dituntun untuk dapat mengembangkan dan menyelaraskan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam kehidupan sehari-harinya.

Permasalahan

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka timbul pertanyaan: “Adakah hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan anak Sekolah Dasar?”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, serta hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan anak-anak usia Sekolah Dasar.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan (1) sumbangan pemikiran pada pendidikan gizi di Sekolah Dasar, (2) saran perbaikan pada kebiasaan makan anak Sekolah Dasar, dan (3) masukan terhadap perbaikan kurikulum pendidikan gizi di Sekolah Dasar.

KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

Hakekat Kebiasaan Makan Anak

Kebiasaan makan anak menurut Guthe dan Mead (1915) dalam M.Khumaidi (1989) adalah cara-cara individu dan kelompok dalam memilih, mengkonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasarkan pada faktor-faktor sosial dan budaya di mana mereka hidup.

Menurut Suhardjo (1989) tingkah laku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan meliputi sikap, kepercayaan,

dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai afektif yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial, dan ekonomi) di mana individu atau kelompok itu tumbuh.

Demikian juga halnya dengan kepercayaan terhadap makanan yaitu dipengaruhi oleh nilai-nilai kognitif yang berkaitan dengan kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Pemilihan adalah proses psikomotor untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaannya sungguhpun makanan di rumah terutama ditentukan oleh kebiasaan keluarga, tetapi anak sekolah adalah kelompok utama bagi kampanye pendidikan gizi karena anak sekolah dapat membentuk kebiasaan pada awal kehidupannya dan lebih mudah menerima perubahan (Berg, 1986)

Koentjaraningrat (1984) mengembangkan model untuk mempelajari faktor-faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi kebiasaan makan dan pola konsumsi makanan keluarga. Kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat dipengaruhi oleh faktor budaya. Yang termasuk faktor ini adalah cara-cara seseorang berpikir/berpengetahuan, berperasaan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam pikiran, perasaan, dan pandangan dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika mekanisme ini terjadi berulang-ulang, maka tindakan itu menjadi kebiasaan makan dan memilih makanan yang dapat diukur dengan "pola konsumsi" pangan. Pola konsumsi pangan dipengaruhi oleh:

1. Faktor lingkungan sosial, segi kependudukan dengan susunan strata dengan sifat-sifatnya.
2. Faktor lingkungan ekonomi, daya beli, ketersediaan uang kontan dan sebagainya.
3. Lingkungan ekologi, kondisi tanah, iklim, lingkungan biologi, sistem usaha tani, sistem pasar dan sebagainya.
4. Faktor ketersediaan bahan makanan, dipengaruhi oleh kondisi-kondisi yang bersifat hasil karya manusia seperti sistem pertanian

(misalnya perladangan, penggembalaan ternak), prasarana dan sarana kehidupan (jalan raya, jembatan-jembatan dan sebagainya), perundang-undangan dan pelayanan pemerintah.

5. Faktor perkembangan teknologi. Banyak sekali faktor teknologi yang berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Bioteknologi dapat menghasilkan jenis-jenis bahan makanan yang lebih praktis atau lebih bergizi (misalnya durian tak berduri, semangka tak berbiji, ayam berdaging lunak). Teknologi pasca panen dapat menghasilkan berbagai jenis pangan olahan yang praktis, murah dan menarik (misalnya jenis mie, sosis dan sebagainya).

Disamping itu Halper et.all. mengemukakan 4 faktor utama yang mempengaruhi konsumsi pangan sehari-hari, yaitu:

1. Produksi pangan untuk keperluan rumah tangga.
2. Pengeluaran uang untuk keperluan pangan rumah tangga.
3. Pengetahuan gizi mempengaruhi produksi pangan dan pengeluaran uang.
4. Tersedianya pangan dipengaruhi oleh produksi pangan dan pengeluaran uang.

Pengetahuan Gizi Anak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “pengetahuan mengandung makna segala sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran”. Dengan demikian, pengetahuan tidak terlepas dari proses belajar setiap orang dalam kehidupannya sehari-hari yang berlangsung terus-menerus. Pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam kaitannya dengan suatu kegiatan tidak dapat dipisahkan, karena pengetahuan akan melahirkan sikap yang kemudian mengarahkan perilaku seseorang. Pengetahuan gizi yang dimiliki anak tidak saja diperoleh melalui pendidikan formal di sekolah tetapi juga dari informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti majalah, TV, dan lain-lain.

Sitorus (1987) menyatakan bahwa sumber utama pengetahuan gizi murid SD diperoleh dari sekolah. Pengetahuan gizi dan kesehatan ialah pengetahuan tentang peranan makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dimakan yang tidak

menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang, dan cara-cara hidup sehat.

Kerangka Berpikir

Kebiasaan makan dapat diperoleh dari proses belajar. Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang relatif permanen yang disebabkan oleh pengalaman. Pengalaman belajar gizi yang menyenangkan, merangsang dan menantang adalah salah satu prinsip yang perlu diperhatikan.

Anak-anak Sekolah Dasar merupakan pembawa perubahan. Sekolah merupakan tempat pendidikan yang utama di samping pendidikan di rumah tangga yang dilaksanakan oleh orangtuanya. Kebiasaan makan anak di Sekolah Dasar dimulai dari dorongan dasar yang ditentukan oleh beragam proses kognitif, yang kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan. Menurut taksonomi Bloom, proses kognitif terdiri atas tingkat ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi. Melalui pendidikan gizi di sekolah akan meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak Sekolah Dasar.

Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoritik dan kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka diajukan hipotesis yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan anak Sekolah Dasar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Mekar Jaya 18 Depok Timur. Waktu yang digunakan selama penelitian ini adalah tiga bulan dan dilakukan pada semester ganjil tahun akademik 1999/2000. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi pada kategori survei, dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden sebagai alat untuk mengumpulkan data tentang aspek-aspek yang diteliti. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah

cross-sectional study.

Populasi dalam penelitian ini adalah 420 siswa kelas IV, V dan VI. Sekolah Dasar yang telah mengikuti mata pelajaran Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Olah Raga dan Kesehatandan Ilmu Pengetahuan Alam yang di dalamnya terdapat materi.

Sampel untuk penelitian ini dilakukan secara random atau acak. Peneliti mencampur subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama untuk dipilih menjadi sampel. Banyaknya sampel yang diambil adalah 150 orang yaitu sebesar 71,4% dari jumlah populasi.

Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposif, yaitu Depok Timur. Daerah ini merupakan daerah semi urban di mana tingkat pendidikan dan ekonomi pada umumnya bertaraf menengah sehingga diharapkan dapat mewakili daerah urban dan sub urban. Pemilihan SD dilakukan secara random yaitu terpilih SDN Mekar Jaya 18. Pemilihan kelas dilakukan secara purposif, yaitu kelas IV, V dan VI dengan pertimbangan bahwa pada kelas tersebut siswa lebih mampu mengekspresikan pengetahuan gizi mereka melalui tulisan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang dijadikan sampel dipilih secara random yaitu 50 orang siswa kelas IV, 50 orang siswa kelas V, 50 orang siswa kelas 6.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tertutup, Artinya, telah disediakan alternatif jawaban dan responden tinggal mengisi sesuai dengan petunjuk yang ada. Instrumen angket digunakan untuk memperoleh data obyektif dari para siswa mengenai pengetahuan gizi dsan kebiasaan makan anak Sekolah Dasar Depok Timur.

Instrumen mencakup dari 20 butir pertanyaan tentang pengetahuan gizi dan 25 butir tentang kebiasaan makan anak SD. Kebiasaan makan anak Sekolah Dasar meliputi pemilihan makanan, jenis makanan, jumlah makanan yang dimakan, makanan yang disenangi, kepercayaan atau keyakinan dalam hal makanan. Sedangkan pengetahuan gizi terdiri dari

pengetahuan tentang makanan sehat, guna makanan, jenis dan sumber zat gizi serta akibat kekurangan dan kelebihan zat gizi. Ditambah dengan 8 butir pertanyaan tentang identitas orang tua responden.

Pengukuran tentang pengetahuan gizi dilakukan dengan menggunakan tes dalam bentuk pilihan berganda dengan pemberian skor satu untuk jawaban benar dan nol untuk jawaban salah. Demikian juga untuk pengukuran kebiasaan makan anak SD.

Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data penelitian, instrumen tersebut harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

Untuk mengetahui validitas instrumen dilakukan dengan cara : mengkonsultasikan pada dosen yang ahli dibidangnya (diukur validitas isi). Dari hasil uji validitas butir instrumen diperoleh 20 butir instrumen pengetahuan gizi dan 25 butir instrumen kebiasaan makan. Dengan demikian jumlah seluruh butir instrumen yang telah teruji validitasnya sebanyak 45 butir. Butir-butir instrumen tersebut dapat dilihat secara rinci pada Lampiran 2 dan 3.

Reliabilitas instrumen pengetahuan gizi diukur dengan menentukan koefisien koreksi dengan menggunakan metode Test and Re Test. Caranya : Dengan melakukan 2 x tes yang berjarak satu sama lain 15 hari. Rumus yang menggunakan korelasi product moment dari Pearson.

Uji coba dilakukan kepada sepuluh orang siswa SD yang diambil secara acak. Hasil uji reliabilitas tersebut ialah: Pengetahuan gizi (0,923), Kebiasaan Makan (0,553).

Untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan dilakukan uji korelasi Pearson, sedangkan untuk mengamati latar belakang siswa digunakan analisis deskriptif yaitu distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan ibu sangat beragam mulai dari SD sampai Perguruan Tinggi. Namun sebagian besar ibu dari responden berpendidikan SMU/SMK/Aliyah. Dalam Tabel 4 dapat dilihat tingkat pendidikan ibu secara rinci, yaitu : 3,3% SD; 19,4% SMP/Tsanawiyah; 56% SMU/SMK/Aliyah dan 21,3% Perguruan Tinggi.

Dengan demikian maka urutan tingkat pendidikan ibu berdasarkan banyaknya jumlah responden yaitu SMU (84 orang), Perguruan Tinggi (32 orang), SLTP (29 orang) dan SD (5 orang).

Tingkat pendidikan bapak juga sangat beragam mulai dari SD sampai Perguruan Tinggi, dimana sebagian besar bapak dari responden berpendidikan SMU/SMK/Aliyah sama halnya dengan tingkat pendidikan ibu. Tingkat pendidikan bapak secara rinci, yaitu : 1,3% SD; 3,4% SMP/Tsanawiyah; 53,3% SMU/SMK/Aliyah dan 42% Perguruan Tinggi.

Urutan tingkat pendidikan bapak berdasarkan banyaknya jumlah responden yaitu SMU (80 orang), Perguruan Tinggi (63 orang), SLTP (5 orang) dan SD (2 orang). Ternyata urutan tingkat pendidikan bapak ini sama dengan tingkat pendidikan ibu.

Pekerjaan Orang Tua

Sebagian besar jenis pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja di luar rumah. Jenis pekerjaan ibu secara rinci, yaitu : 21,34% pegawai negeri sipil; 9,33% pegawai swasta; 7,33% wiraswasta dan 62% ibu rumah tangga.

Pendidikan ibu menentukan status pekerjaannya. Ibu yang mampu menempuh pendidikannya sampai tingkat SMU atau perguruan tinggi sebagian besar berstatus sebagai ibu yang bekerja di luar rumah. Sedangkan ibu yang hanya berpendidikan SD dan SLTP sebagian besar hanya sebagai ibu rumah tangga. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin

tinggi tingkat pendidikan maka meningkatkan peluang bagi seorang ibu untuk bekerja.

Pendidikan juga turut menentukan jenis pekerjaan yang dapat dimasuki oleh ibu. Ibu yang mampu menempuh pendidikannya sampai tingkat SMU atau perguruan tinggi sebagian besar bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Sedangkan ibu yang hanya berpendidikan SD dan SLTP sebagian besar bekerja pada perusahaan swasta atau berwirausaha. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka meningkatkan peluang bagi seorang ibu untuk bekerja di sebuah perusahaan.

Urutan jenis pekerjaan ibu berdasarkan banyaknya jumlah responden yaitu ibu rumah tangga (93 orang), PNS (32 orang), pegawai swasta (14 orang), dan wiraswasta (11 orang).

Sebagian besar jenis pekerjaan bapak adalah sebagai pegawai negeri sipil. Dalam Tabel 7 dapat dilihat jenis pekerjaan bapak secara rinci, yaitu : 42,66% pegawai negeri sipil; 37,34% pegawai swasta; 16,66% wiraswasta; 2,67% ABRI dan 0,67% tidak bekerja/meninggal.

Sama halnya dengan ibu, pendidikan bapak juga turut menentukan jenis pekerjaan yang dapat dimasuki oleh seorang bapak. Namun jenis pekerjaannya lebih beragam dibanding ibu. Seorang bapak yang mampu menempuh pendidikannya sampai tingkat SMU atau perguruan tinggi secara berturut-turut bekerja sebagai pegawai negeri sipil, pegawai swasta dan wiraswastawan. Sedangkan bapak yang hanya berpendidikan SD dan SLTP sebagian besar bekerja sebagai wiraswastawan atau buruh. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka meningkatkan peluang bagi seorang bapak untuk bekerja di sebuah perusahaan.

Secara lebih jelas urutan jenis pekerjaan bapak berdasarkan banyaknya

jumlah responden yaitu PNS (64 orang), pegawai swasta (56 orang), wiraswasta (25 orang), ABRI (4 orang) dan tidak bekerja karena sudah meninggal (1 orang).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa semua bapak bekerja di luar rumah sedangkan sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja di luar rumah).

Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga responden berkisar antara Rp 100.000 - Rp 3.000.000 per bulan. Sebagian besar pendapatan keluarga responden berkisar antara Rp 500.000 sampai Rp 1.000.000 per bulan.

Pendapatan keluarga ditentukan oleh tingkat pendidikan yang ditempuh oleh bapak maupun ibu dari responden. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka pendapatan yang dihasilkan oleh sebuah keluarga juga semakin besar.

Hal ini berarti bahwa jumlah responden semakin sedikit dengan semakin tingginya pendapatan atau hanya sedikit orang tua responden yang mempunyai pendapatan yang tinggi.

Umur Orang Tua

Umur bapak dari responden berkisar antara 31 tahun (termuda) sampai 62 tahun (tertua). Namun sebagian besar umur bapak berada pada selang 39 - 46 tahun.. Urutan umur bapak secara rinci, yaitu : 30,7% berumur 31-38 tahun; 33,3% berumur 39 - 46 tahun; 32,7% berumur 47 - 55 tahun dan 3,3% berumur 56 - 62 tahun. Secara lebih jelas urutan umur bapak berdasarkan banyaknya jumlah responden yaitu 39 - 46 tahun (50 orang), 47 - 45 tahun (49 orang), 31 - 38 tahun (46 orang) dan 56 - 62 (5 orang). Umur ibu dari responden berkisar antara 20 tahun (termuda) sampai 55 tahun (tertua). Namun sebagian besar umur ibu berada pada selang 33 - 39 tahun.. Dalam Tabel 10 dapat dilihat umur ibu secara rinci, yaitu : 23,4% berumur 20 - 32 tahun; 43,4% berumur 33 - 39 tahun; 28,6% berumur 40 - 46 tahun dan 4,6% berumur 47 - 55 tahun.

Umur orang tua sangat menentukan jumlah anak yang dimiliki. Semakin tua orang tua dari responden maka jumlah anak yang dimiliki juga semakin banyak.

Urutan umur ibu berdasarkan banyaknya jumlah responden yaitu 33 – 39 tahun (65 orang), 40 – 46 tahun, 20 – 32 tahun (35 orang), dan 47 – 55 tahun (7 orang). Dengan demikian dapat diketahui bahwa umur bapak lebih tua dibandingkan umur ibu.

Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga responden berkisar antara 3 orang (ayah + ibu + 1 anak sampai 9 orang (ayah + ibu + 7 orang anak). Namun sebagian besar jumlah anggota keluarga responden adalah sebanyak 5 orang (ayah + ibu + 3 anak). Dalam Tabel 11 dapat dilihat jumlah anggota keluarga secara rinci.

Jumlah anggota keluarga ditentukan oleh umur dari orang tua responden. Semakin tua umur orang tua maka jumlah anggota keluarga juga semakin besar/banyak.

Pengetahuan Gizi Responden

Untuk mengetahui tingkat pemahaman responden tentang pangan dan gizi maka dalam penelitian ini responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan. Pertanyaan tersebut mencakup tentang hal-hal yang berhubungan dengan makanan sehat, guna makanan, jenis dan sumber zat gizi, serta akibat kekurangan dan kelebihan zat gizi. Skor maksimal dari pengetahuan gizi adalah 20 poin. Berdasarkan skor tersebut maka ditentukan tiga kriteria tingkat pengetahuan gizi responden yaitu : buruk (skor 0 – 10 poin), sedang (skor 11 – 15 poin) dan baik (skor 16 – 20 poin).

Berdasarkan hasil pengisian angket yang diisi oleh 150 responden (n) diketahui bahwa skor pengetahuan gizi responden yang paling rendah adalah 2 poin dan yang paling tinggi adalah 18 poin. Setelah dihitung diperoleh data tentang ukuran pemusatan yaitu : rata-rata pengetahuan gizi responden sebesar 11,8 poin, modus 11, dan median 12. Sedangkan ukuran penyebaran data pengetahuan gizi yang telah dikumpulkan yaitu

: simpangan baku sebesar 2,37 dan variansi atau keragaman sebesar 5,61.

Semua pihak (orang tua, guru dan orang-orang yang berada di lingkungan sekitar responden), sarana dan prasarana sumber pengetahuan gizi (buku-buku pelajaran, majalah, televisi, dll) harus ditingkatkan, karena apabila diperhatikan Ternyata responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik masih minim sekali.

Kebiasaan Makan Responden

Untuk mengetahui kebiasaan makan responden tentang gizi maka dalam penelitian ini responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan. Pertanyaan tersebut mencakup tentang hal-hal yang berhubungan dengan pemilihan makanan dan jenis makanan, jumlah makanan yang dimakan, kesenangan dan kepercayaan terhadap makanan. Skor maksimal dari pengetahuan gizi adalah 25 point. Berdasarkan skor tersebut maka ditentukan tiga kriteria tingkat kebiasaan makan responden yaitu : buruk (skor 0 – 14 poin), sedang (skor 15 – 20 poin) dan baik (skor 21 – 25 poin).

Berdasarkan hasil pengisian angket yang diisi oleh 150 responden (n) diketahui bahwa skor kebiasaan makan responden yang paling rendah adalah 9 poin dan yang paling tinggi adalah 23 poin. Setelah dihitung diperoleh data tentang ukuran pemusatan yaitu: rata-rata kebiasaan makan responden sebesar 18,3 poin, modus 19, dan mediannya juga 19. Sedangkan ukuran penyebaran data pengetahuan gizi yang telah dikumpulkan yaitu : simpangan baku sebesar 2,41 dan variansi atau keragaman sebesar 5,81.

Sebagian besar kebiasaan makan responden adalah sedang, dengan rincian sebagai berikut : 6% buruk; 77,3% sedang, dan 16,7% baik.

Kebiasaan makan siswa SD selain dipengaruhi oleh pengetahuan gizi mereka (sesuai dengan hasil analisis statistik), juga dipengaruhi oleh lingkungannya. Kebiasaan makan orang tua (khususnya ibu) dan teman-teman sebayanya baik yang ada di sekolah maupun di rumah merupakan contoh lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan siswa SD. Pengetahuan gizi dan lingkungan di sekitar responden

harus mendukung terciptanya kebiasaan makan yang baik bagi siswa SD karena masih minimnya siswa SD yang mempunyai kebiasaan makan yang baik.

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis terhadap data yang telah dikumpulkan maka terlebih dahulu dilakukan beberapa pengujian persyaratan analisis. Hasil pengujian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Hasil Pengujian Validitas

Uji validitas butir instrumen adalah upaya menguji sejauh mana alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji validitas adalah :

- a. Membuat indikator atau aspek-aspek yang akan dinilai lalu menyusun pertanyaan.
- b. Membuat kisi-kisi.
- c. Mengkonsultasikan instrumen yang telah dibuat kepada dosen ahli untuk merevisi apabila terdapat ketidaksesuaian pertanyaan. Setelah direvisi maka butir-butir instrumen yang telah dianggap valid disebarkan kepada 150 responden.

2. Hasil Pengujian Reliabilitas

Uji yang digunakan untuk menguji reliabilitas adalah rumus product moment Pearson (Agregti, 1986). Berdasarkan hasil uji tersebut diketahui bahwa nilai koefisien reliabilitas pengetahuan gizi sebesar 0,923 dan kebiasaan makan sebesar 0,553. Angka tersebut menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian ini reliabel.

3. Hasil Pengujian Normalitas

Menurut Agregti (1986) dinyatakan bahwa data yang dikumpulkan yang berasal dari 30 responden (sampel) akan menghasilkan kurva normal. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 150 orang siswa SD, berdasarkan rujukan diatas maka dapat dikatakan bahwa data yang terkumpul akan berdistribusi

secara normal.

4. Hasil Pengujian Homogenitas

Uji yang digunakan untuk menguji homogenitas data yang telah dikumpulkan adalah analisis sisaan berdasarkan persamaan regresi (Neter, Wasserman, dan Kutner, 1990). Berdasarkan hasil uji tersebut diketahui bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian ini memiliki sifat homogenitas.

5. Hasil Pengujian Linieritas

Pengujian linieritas data dilakukan dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa F hitung (1484,8) > F tabel (3,84). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data pengetahuan gizi (independent variable = X) dan kebiasaan makan (dependent variable = Y) merupakan data linier. Model regresi linier yang dihasilkan adalah $Y = 0,96X + 6,93$.

Dari hasil perhitungan juga dapat diketahui nilai R² sebesar 0,91 yang artinya model regresi linier yang diperoleh yaitu $Y = 0,96X + 6,93$ dapat menerangkan 91% dari keragaman data yang telah dikumpulkan .

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis Korelasi Pearson dengan memasukkan variabel pengetahuan gizi sebagai variabel bebas dan kebiasaan makan sebagai variabel terikat diketahui bahwa pengetahuan gizi berhubungan positif dengan kebiasaan makan (r hitung = 0,6578 > r tabel = 0,232). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi maka kebiasaan makan anak SD akan semakin baik.

Diskusi

Menurut Soehardjo (1989) pemahaman akan pentingnya gizi dan kesehatan dapat mempengaruhi konsumsi pangan dan gizi seseorang, sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi orang tersebut. Dengan kata lain melalui pengetahuan gizi seseorang yang

baik maka dapat meningkatkan status gizinya. Berdasarkan hasil penelitian Adawiyah (1998) dapat diketahui bahwa peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan anak sekolah dasar yang mendapat PMT-AS akan meningkatkan status gizi mereka.

Pengetahuan gizi anak SD dapat diperoleh secara formal maupun secara informal. Sumber utama pengetahuan gizi siswa SD secara formal diperoleh dari mata pelajaran IPA, olahraga, keterampilan yang diajarkan di sekolah.

Pengetahuan gizi juga dapat diperoleh dari kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Sedangkan pengetahuan gizi secara informal diperoleh melalui lingkungan keluarga, buku-buku atau majalah, televisi, radio, surat kabar, praktek dokter dan ahli gizi. Selain itu juga hubungan dengan orang tua, kakak, adik, dan tetangga dapat pula menambah pengetahuan seseorang. Apabila pengetahuan gizi anak SD ingin ditingkatkan maka semua pihak, sarana dan prasarana sumber pengetahuan gizi yang telah disebutkan di atas harus ditingkatkan pula. Peningkatan ini diharapkan membawa dampak yang positif yaitu status gizi anak SD juga menjadi semakin baik, sehingga akan menghasilkan generasi dengan sumberdaya manusia yang berkualitas.

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil perhitungan pengujian statistik hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, diperoleh nilai r hitung = 0,6578 dan r tabel = 0,232 pada taraf signifikansi sebesar 0.05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan anak sekolah dasar. Disamping itu juga terbukti bahwa tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi anak sekolah dasar.

Implikasi

Dari kesimpulan di atas tampak bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki dapat menunjang kebiasaan makan anak sekolah dasar, sehingga perlu kiranya diperhatikan proses belajar mengajar pendidikan gizi di sekolah agar dapat memberikan kemudahan dalam memahami materi gizi yang diberikan di sekolah.

Di samping itu pemberian pengetahuan gizi praktis di rumah dapat diberikan dengan membiasakan anak untuk makan makanan yang bergizi, hal ini tampak dari data yang diperoleh, yaitu anak yang mempunyai pengetahuan gizi sedang dan tinggi berasal dari orang tua yang berpendidikan SMU/SMK ke atas.

Saran

Berdasarkan hasil pengumpulan data diketahui bahwa masih sedikit responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik sehingga jumlah responden yang mempunyai kebiasaan makan yang baikpun masih sedikit pula. Oleh karena itu dari hasil penelitian ini disarankan agar para orang tua (khususnya ibu) dapat meningkatkan pengetahuan gizi mereka sehingga dapat memberikan pemahaman yang baik tentang gizi kepada anak-anaknya sehingga akan kebiasaan makan yang baik pula. Sedangkan kepada para guru disarankan untuk meningkatkan sarana dan prasarana penunjang pengetahuan gizi anak muridnya seperti menyisipkan materi gizi dalam mata pelajaran olahraga, keterampilan ataupun IPA serta memperkaya sumber bacaan (buku, majalah, dll) yang berhubungan dengan gizi. Peningkatan kegiatan UKS juga dapat menunjang peningkatan pengetahuan gizi anak SD.

Perlu kiranya diteliti lebih lanjut mengenai pengaruh ekonomi keluarga terhadap pola makan anak Sekolah Dasar, bagaimana pendapat anak Sekolah Dasar tentang mata pelajaran pendidikan gizi, pengaruh pengetahuan gizi terhadap pengelolaan makanan keluarga, hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan keluarga dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. 1998. *Studi Pelaksanaan Program Makanan Tambahan Anak Sekolah Dasar (PMT-AS) dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar (SD) di Propinsi Lampung (Studi Kasus pada Desa di Daerah Pantai dan Pegunungan)*. Tesis yang tidak dipublikasikan, Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga, Program Pascasarjana IPB. Bogor.
- Agresti, Alan. 1986. *Statistical Methods for the Social Sciences*, Dellen Publishing Company, Macmiko Inc., USA.
- Berg, A. 1973. *The Nutrition Factor*. The Brookings Institution, Washington, D.C.
- Berg Alan. 1981. Review : *Malnourished People a Policy View*. Poverty and Basic Need Series. World Bank. Washington D.C. June 1981.
- Berg, Alan. 1986. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. C.V. Rajawali Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 1984. *Repelita IV Bidang Kesehatan*. Dalam Rapat Kerja Kesehatan Nasional.
- Djokosusanto. 1967. *Pendidikan Gizi pada Murid-murid SD dan Kebiasaan Jajan*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor.
- Donald A, L.C. Jacobs , A. Razavieh. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Terjemahan. Usaha Nasional. Surabaya.
- Harper, Laura, J... B. J. Deaton, and J. A. Driskel. 1985. *Pangan dan Gizi Pertanian*. Terjemahan Suharjo. Universitas Indonesia Press. Jakarta.
- Hidayat Syarief. Dkk. 1998/1999. *Pangan, Gizi dan Kesehatan*, IPB. Bogor.
- Husaini. 1993. *Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. Laporan Penelitian, Bogor. Puslitbang Gizi. Depkes RI.
- Hurlock, E.B. 1997. *Perkembangan Anak* (edisi 6) Jilid 1. Terjemahan. Erlangga. Jakarta.
- Irawati, A, Damanhuri dan Fachrurazzi. 1992. *Penelitian Pendidikan Ilmu Gizi Praktis di Sekolah Dasar dalam Kebiasaan Makan-makanan Sehat*. Laporan Penelitian Bogor : Puslitbang Gizi . Depkes RI.

