

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN SIKAP JAJANAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH

^{1*}Firnaliza Rizona, ²Yuliana

¹Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya, ²Program Studi Keperawatan Universitas Jambi

*E-mail: fimalizarizona@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Angka obesitas semakin meningkat pada anak usia sekolah. Salah satu yang dapat menyebabkan obesitas adalah tingginya angka konsumsi jajanan *junkfood*. Salah satu metode untuk meningkatkan sikap pada anak sekolah yaitu pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi metode *peer group* terhadap peningkatan sikap anak obesitas tentang jajanan sehat.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experiment* dengan rancangan *one grup pre-post test design*. Jumlah responden sebanyak 30 siswa dengan status gizi obesitas. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pemberian edukasi diberikan secara berkelompok menggunakan media *power point* dan video sebanyak dua kali pertemuan. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pada pre test dan post test.

Hasil: Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai $p=0,000$.

Simpulan: Edukasi mengenai jajanan sehat melalui *peer group* dapat meningkatkan sikap anak sekolah dengan obesitas untuk memahami tentang jajanan sehat

Kata Kunci: edukasi, jajanan sehat, obesitas, sikap

Abstract

Aim: The number of obesity was increased in school age children. One of factor that can cause obese was the high number of consuming junk food snacking. One of method to increase attitude on children is health education. The aim of research is to find the influence of education with the peer group methods on increasing the attitude children obesity about healthy snacks.

Method: The design of this study was a quasi-experiment with one group pretest posttest design. The number of respondents were 30 students with obesity nutritional status. The method of selecting respondents was a purposive sampling. Given the education in groups using power point and video twice meeting. The data were collected using a questionnaire on pretest and posttest.

Result: The results of statistical tests by Wilcoxon test showed that there were increasing the attitude before and after health education with the result $p= 0.000$.

Conclusion: Education about healthy snacks through peer group can increase the attitude of obesity school age children to understand about healthy snacking.

Key words: Attitude, education, healthy snacks, obesity

PENDAHULUAN

Angka obesitas semakin meningkat di usia anak Data base UNICEF tahun 2012 memaparkan angka obesitas pada anak di Indonesia menduduki peringkat ke 7 dengan jumlah anak obesitas sebesar 14%. Pada tahun 2011 bahkan Indonesia menduduki peringkat 1 dengan jumlah anak obesitas 2.968.000 anak.¹ Jumlah Prevalensi anak yang mengalami overweight dan obesitas meningkat pada anak Indonesia dalam dua dekade terakhir.²

Menurut WHO, obesitas pada anak telah menjadi masalah global yang harus ditangani segera. Obesitas disebabkan oleh faktor lingkungan, genetik, asupan energi yang meningkat, gaya hidup sehari-hari, aktifitas fisik dan perubahan struktur dinamis keluarga.³ Salah satu faktor pencetus obesitas adalah asupan makanan. Perubahan gaya hidup yang semakin mengarah ke gaya hidup barat dan perilaku masyarakat yang semakin konsumtif berakibat pada perubahan pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi garam yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang, yang sering disebut *junkfood* (makanan sampah) seperti fried chicken, hamburger, kentang goreng, sosis (olahan daging), mie instan, minuman manis bersoda, bakso bakar, dan gorengan.⁴ Beberapa jenis *junkfood* sekarang tidak hanya ditemui di toko atau kafe tetapi juga di kantin sekolah dasar.⁵

Perkembangan anak pada usia sekolah dasar (SD) dalam hal memilih makanan, anak mulai belajar memilih makanannya sendiri tanpa memperdulikan makanannya bergizi atau tidak. Keberadaan anak yang cukup lama disekolah membuat energi yang diperoleh anak saat makan pagi tidak mencukupi, sehingga anak perlu mengganti energi yang hilang dengan jajanan, ketika jajanan di sekolah yang sangat mudah didapatkan adalah

junkfood maka konsumsi *junkfood* pada anak sekolah dasar akan menjadi pilihan makan saat mereka jajan.⁶

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap tentang *fast food* siswa yang mengalami gizi lebih dalam kategori kurang dan frekuensi dalam mengkonsumsi *fast food* dalam kategori sering. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih siswa.⁷ Teman sebaya juga akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam mengkonsumsi jajanan *junk food*. Apa yang diterima oleh kelompok (berupa figur idola, makanan, minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula dengan pemilihan bahan makanan. Untuk itu, perlu diciptakan dalam sekelompok itu suatu kondisi supaya mereka mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya.

Pada tahun 2015 angka kegemukan pada murid SD (sekolah dasar) meningkat dari 12 anak yang mengalami kegemukan pada tahun 2014 menjadi 30 orang anak yang mengalami kegemukan pada tahun 2015 di wilayah kerja puskesmas aurduri dan merupakan jumlah obesitas dengan prevalensi tertinggi.⁸

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di tujuh Sekolah Dasar (SD) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Aur Duri hampir seluruhnya makanan yang ditawarkan oleh kantin sekolah berupa makanan *junkfood*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan metode *peer group* terhadap peningkatan sikap tentang jajanan sehat pada anak obesitas usia sekolah di wilayah kerja puskesmas Aur Duri tahun 2017.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi experiment dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di dua Sekolah Dasar yang berada di wilayah kerja Puskesmas Aur duri yang merupakan dua SD yang memiliki angka obesitas tertinggi.

Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar dengan status gizi obesitas melalui penghitungan Z-Score yang ada di wilayah kerja puskesmas Aur Duri. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan 30 responden anak sekolah penderita obesitas. Variabel bebas penelitian ini adalah edukasi *peer group* tentang jajanan sehat dan variabel terikat adalah sikap tentang jajanan sehat.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan penentuan status gizi anak dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan anak dengan indikator standar antropometri ketetapan kemenkes 2010. Anak dengan status obesitas dipilih menjadi subjek penelitian dan dibagi menjadi tiga kelompok masing-masing terdiri dari 10 responden dengan total subjek 30 responden. Proses penelitian dilakukan dengan 4 tahap yaitu pretest, pemberian edukasi sesi pertama, dilanjutkan pemberian

edukasi sesi ke 2 dengan jeda satu hari setelah edukasi sesi pertama, dan terakhir post test yang dilaksanakan dua hari setelah edukasi sesi kedua. Pada akhir setiap sesi intervensi, responden akan diminta berdiskusi berkelompok sesuai kelasnya untuk membahas materi yang telah diberikan sebelumnya, responden juga bersama-sama menetapkan jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi agar tidak menyebabkan kondisi obesitas memburuk didampingi oleh fasilitator.

Teknik analisis data dilakukan dengan uji statistik dengan analisa univariate dan analisis bivariat. Analisa univariat yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian, yaitu untuk mengetahui gambaran sikap sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan distribusi data yang diperoleh maka data diolah dengan uji statistik uji *Wilcoxon*. Analisis bivariate terhadap pengaruh pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat melalui *peer group* terhadap tingkat sikap anak tentang jajanan sehat pada anak obesitas menggunakan analisis bivariat uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$ yang artinya hasil uji statistic menunjukkan $p < 0,05$ maka H_1 diterima dan berarti ada pengaruh yaitu sebesar $p = 0,000$ untuk perubahan nilai sikap *pre-posttest*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Deskripsi Karakteristik Responden

Karateristik	Total (N)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	60.0
Perempuan	12	40.0
TOTAL	30	100%
Kelas		
3	4	13.3
4	8	26.7
5	14	46.7
6	4	13.3
TOTAL	30	100%
Usia		
7 tahun	1	3.3
8 tahun	3	10.0
9 tahun	11	36.7
10 tahun	11	36.7
11 tahun	4	13.3
TOTAL	30	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik subjek mayoritas yaitu sebanyak 18 responden (60%) berjenis kelamin laki-laki. Pada karakteristik usia, mayoritas responden masing-masing berusia 9 dan 10 tahun sebanyak 11 responden (36.7%). Jumlah responden terbanyak adalah yang berasal dari kelas V (lima) Sekolah Dasar sebanyak 14 responden (46,7%).

Tabel 2
Gambaran Sikap Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Intervensi

Sikap	Mean (Min-max)	Jumlah responden >Mean	%	Jumlah responden < Mean	%	Total
Sebelum (Pre Test)	10.63 (5-14)	16	53	14	47	30
Setelah (Post Test)	12.53 (7-15)	17	57	13	43	30

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa sebanyak 14 responden (47%) memiliki distribusi nilai sikap dibawah nilai rata-rata pada pre test. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali didapatkan bahwa distribusi nilai sikap dibawah nilai rata-rata turun menjadi 6 responden (43 %).

Tabel 3
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Sikap

Sikap	Sebelum (Pre Test)	Setelah (Post Test)	Positive ranks	ties	p
Rerata	10.63	12.53	29	1	0,000

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan rata-rata nilai sikap siswa pada saat sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 10.63 dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 12.53 saat post test. Selain itu didapatkan nilai p sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan nilai saat sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Gambaran obesitas pada Anak Sekolah Dasar (SD) di Wilayah kerja Aur Duri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden yang merupakan penderita obesitas dilihat dari jenis kelamin adalah sebanyak 18 responden (60%) berjenis kelamin laki-laki. Jumlah anak laki-laki lebih mendominasi dibandingkan anak perempuan. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang mereview beberapa hasil temuan bahwa nilai prevalensi penderita obesitas pada anak laki-laki lebih tinggi dibanding pada anak perempuan. Namun pada usia remaja dan dewasa prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi pada remaja dan dewasa.²

Distribusi frekuensi karakteristik usia yaitu mayoritas adalah berusia 9 dan 10 tahun masing-masing berjumlah 11 orang. Jumlah terbesar responden berada pada kelas V (lima) Sekolah Dasar. Pada usia ini, anak memiliki perkembangan untuk mampu memilih sendiri apa yang ia inginkan, pengaruh dari peer group cukup bermakna termasuk saat

menentukan jajan. Pada tahap ini anak biasanya membangun kelompok dengan teman sebaya dan kemampuan kemandirian anak dalam periode ini di luar lingkungan rumah terutama di sekolah akan terasa semakin besar.^{9,10} Jika anak usia sekolah dalam perkembangannya tidak diimbangi dengan pengetahuan yang baik mengenai jajan sehat, maka anak akan dapat salah memilih jajan yang tepat untuk dikonsumsi yang akan berakibat pada tidak tepatnya pemenuhan nutrisi anak.

Gambaran Sikap Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Intervensi

Berdasarkan hasil pre test dan post test sikap mengenai jajan sehat didapatkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 10,63 menjadi 12,53. Selain itu juga terjadi peningkatan pada nilai minimum yang sebelumnya pada nilai 5 lalu meningkat menjadi nilai 7. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh sikap memilih jajan anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang jajan sehat pada siswa dan siswi Sekolah Dasar.¹¹

Berdasarkan nilai pre test terdapat 14 responden (47%) yang memiliki nilai dibawah nilai rata-rata. Pernyataan tentang sikap jajan sehat yang memiliki nilai paling banyak salah pada saat pre test adalah pernyataan untuk menghindari makanan jajan yang banyak mengandung gula dan pemanis buatan serta membeli es buah yang ditambahkan gula, susu, dan sirup untuk menambah nilai gizi. Responden masih belum memahami bahwa konsumsi gula berlebihan akan mengakibatkan resiko peningkatan kejadian obesitas. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan masih rendahnya persentasi siswa di Surakarta yang mampu menjawab pertanyaan mengenai bahaya jajan gorengan dan minuman dengan gula dan pemanis buatan yaitu sebesar 43%.¹²

Beberapa responden (43%) juga menyatakan setuju bahwa memilih jajan yang mahal karena pasti memiliki nilai gizi yang baik namun anak menyatakan pada pertanyaan yang lain bahwa makanan jajan yang hanya mengandung tinggi kalori dan lemak lebih menyehatkan. Padahal kandungan tinggi lemak, gula dan garam, indeks glikemik dan rendah serat dari makanan meningkatkan asupan energi dan memacu keseimbangan energi positif sehingga meningkatkan risiko obesitas.¹³

Setelah dilakukan dua kali intervensi didapatkan peningkatan jumlah responden yang memiliki nilai diatas rata-rata yaitu sebesar 17 responden (57%). Pada hasil post test didapatkan dua pertanyaan yang memiliki peningkatan jumlah responden paling banyak untuk dapat menjawab dengan benar. Pertanyaan tersebut adalah nomor 4 dan 14 yaitu terkait responden setuju untuk menghindari makanan jajan yang banyak mengandung gula dan pemanis buatan serta tidak setuju jika makanan jajan yang hanya mengandung tinggi kalori dan lemak lebih menyehatkan. Selain itu terdapat pertanyaan

yang memiliki jumlah nilai benar pada seluruh responden yang hanya sedikit memiliki peningkatan yaitu pernyataan untuk memilih makanan jajan yang tidak banyak mengandung minyak dan lemak, hal ini dimungkinkan karena lingkungan sekolah yang memang cukup banyak menyajikan jenis makanan yang mengandung minyak dan lemak. Meningkatnya pengetahuan gizi pada anak melalui pendidikan gizi akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan.¹⁴

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan sikap

Berdasarkan hasil uji analisis bivariante menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ untuk pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan sikap. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pre test dan post test sikap anak obesitas setelah diberikan intervensi. Adanya pengaruh edukasi melalui peer group tentang jajan sehat terhadap peningkatan sikap anak obesitas menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan anak khususnya tentang masalah kesehatan.

Hasil post test menunjukkan bahwa terdapat 29 responden (97%) anak yang mengalami peningkatan sikap sebelum intervensi dan setelah intervensi dan hanya 1 responden (3,3%) yang memiliki nilai sama antara pre test dan post test. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain pengalaman pribadi, pengaruh teman sebaya, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional.¹⁵ Pada masa anak-anak sangat dibutuhkan dukungan dari sekolah dalam usaha untuk membantu mencegah dan menurunkan tingkat kegemukan.¹⁶

Selain memaksimalkan pemberian edukasi melalui pendidikan kesehatan pada kelompok kecil berjumlah masing-masing 10 orang, pada penelitian ini responden juga diberikan waktu untuk berdiskusi dan mengevaluasi bersama teman setingkat kelas mengenai materi yang telah disampaikan serta bersama-sama menentukan jajanan sehat yang tepat untuk mengurangi resiko obesitas melalui gambar contoh makanan. Edukasi melalui peer group lebih efektif jika anak dikumpulkan dengan teman sebayanya / sekelasnya agar anak lebih merasa nyaman dan bebas dalam berdiskusi sehingga dapat secara maksimal meningkatkan pemahaman tentang jajanan sehat. Ayaz, dkk (2014) mendapatkan hasil melalui penelitiannya bahwa nilai pre post test pada siswa menunjukkan nilai yang signifikan ($p < 0,05$) lebih tinggi pada siswa yang bersekolah pada sekolah yang menerapkan pembelajaran peer group dibanding sekolah yang menerapkan latihan pembelajaran biasa.¹⁷

Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan dengan pendekatan peer group ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan sikap anak obesitas tentang jajanan sehat, sehingga anak mampu menetapkan makanan dan minuman yang tepat sebagai jajanan di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh edukasi dengan metode *peer group* terhadap peningkatan sikap tentang jajanan sehat pada anak obesitas usia sekolah di wilayah kerja puskesmas Aur Duri tahun 2017.

Saran

Pada pihak sekolah diharapkan untuk dapat ikut serta dalam mensosialisasikan mengenai jajanan sehat baik dalam proses pembelajaran

maupun penggunaan media lain seperti poster disekolah terkait jajanan sehat.

REFERENSI

1. UNICEF. (2013). *Improving child nutrition the achievable imperative for global progress*. (diakses 10 Januari 2016).
2. Rachmi, C.N., Baur, L.A. 2017. Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health*. Volume 147, June 2017, Pages 20-29.
3. Hasdianah, Siyoto S, Paristyowati Y. (2014). Pemanfaatan gizi, diet dan obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Sapna J, Ramakant S, Poornima S. (2012). *Nutritional Analysis Of Junk Food*.
5. Safriana. (2012). *Perilaku memilih jajanan pada siswa sekolah dasar di SDN.Garot kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh besar*: (Skripsi). Depok: program studi sarjana kesehatan masyarakat Universitas Indonesia.
6. Kemenkes RI. (2014). Peraturan menteri kesehatan RI No 41 tahun 2014 tentang gizi seimbang. (diakses, 24 Januari 2017).
7. Allo B, Syam A, Virani D. 2013. Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar begeri Sudirman I Makassar. (Skripsi). Makasar: Universitas Hassanudin.
8. Dinkes Kota Jambi. 2015. Rekapitulasi hasil pejaringan kesehatan peserta didik tingkat SD/ MI tahun 2015 Kota Jambi. Dinas kesehatan Kota Jambi.

9. Hockenberry, M.J & Wilson, D. (2009). *Essential of Pediatric Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby.
10. Wong, L.D., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelsein, M.L., & Schawrtz, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Edisi 6 vol2. Jakarta: EGC.
11. Handayani, D. Rohmah, N. Hamid, M A. (2015). Pengaruh Edukasi Peer Group Terhadap Sikap Memilih Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah di SDN Kertosari 1 Jember.
12. Achmadi, A D. 2015. *Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Pemilihan Jajan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta*. Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
13. Damapol W, Mayulu N, Masi G. Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado. E KP. 2013;1(1).
14. Healthy People. (2010). Department of Health and Human Services. 2000. . 2nd ed. *With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health*. 2 vols. Washington, DC: U.S.Government Printing Office.
15. Wawan, A & Dewi M. (2011). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
16. Hagman, E. Danielsson, P. Brandt,L. Svensson,V.Ekbom,A. Childhood Obesity, Obesity Treatment Outcome, and Achieved Education: A Prospective Cohort Study. *Journal of Adolescent Health*. Volume 61, Issue 4, October 2017, Pages 508-513.
17. Ayaz, S. Acil, D. 2014. Comparison of Peer Education and the Classic Training Method for School Aged Children Regarding Smoking and its Dangers. *Journal of Pediatric Nursing*. 30, e3–e1.

