Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat

Entrance Primary School Improvement Knowledge, Attitudes, and Behavior Balanced Nutrition Society

Endang Achadi* Siti A. Pujonarti* Trini Sudiarti* Rahmawati** Kusharisupeni* Mardatillah* Wahyu K. Y. Putra*

*Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, **Bagian Gizi Dinas Kesehatan Kota Depok

Abstrak

Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam bidang gizi, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Makanan jadi "tidak sehat" yang melimpahnya dikemas secara sangat menarik, ditambah dengan pengertian salah tentang "4 Sehat 5 Sempurna" sebagai Gizi Seimbang memberikan kontribusi tidak kecil terhadap masalah gizi di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan KIE (Komunikasi, Edukasi dan Informasi) di sekolah dapat merubah Pengetahuan, Sikap dan Praktek (PSP) anak sekolah tentang Gizi Seimbang. Penelitian ini dilakukan di dua Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Kota Depok, melibatkan 132 anak kelas 4 dan 5. Desain penelitian adalah before and after, dengan metoda pengumpulan data secara kualitatif dan kuantitatif. Sebagian besar siswa dan ibunya ternyata mempunyai pendapat bahwa gizi seimbang sama dengan "4 Sehat 5 Sempurna". Pengertian ini didapat murid dari apa yang diajarkan gurunya, sedangkan guru bersumber dari Buku Ajar Ilmu Pengetahuan Alam. Intervensi KIE telah meningkatkan pengetahuan dan sikap, serta sebagian praktek murid dan orang tua. Disimpulkan bahwa pendekatan KIE mempunyai potensi yang baik untuk merubah PSP anak sekolah. Disarankan agar buku ajar guru disesuaikan sehingga materi yang disampaikan kepada murid sekolah berisi pesan yang tepat.

Kata kunci: Gizi seimbang, anak sekolah, strategi KIE.

Abstract

Indonesia is still being challenged by nutritional problems, both under and over nutrition. The availability of various "unhealthy" food with attractive packaging combined with misconception of balance diet as "4 Sehat 5 Sempurna", might contribute to the situation. This study aims at evaluating the effectiveness of IEC strategy in changing the Knowledge, Attitude and Practice regarding balance diet among elementary school communities. The study design is a before and after, located at two public schools in Depok, with 132 students grade 4 and 5 and their mother. Qualitative approach as well as baseline and endline surveys were used. Most students

and their parents considered that balance diet is "4 Sehat 5 Sempurna". This knowledge was originated from their teachers' teaching and media. The teachers' knowledge was based on the school reference book. The intervention has improved students main knowledge and attitude. While some practices have improved there are others that still need to be improved. It is concluded that IEC intervention is potential to change the KAP of the students. Teachers need to be supported by correct reference book to be in line with what they are teaching.

Key words: Balance diet, schoolchildren, IEC strategy

Pendahuluan

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas merupakan modal dasar pembangunan bangsa sehingga dalam membentuk manusia yang sehat, cerdas dan produktif, gizi dan kesehatan mempunyai andil yang sangat besar. Dalam UU Kesehatan RI No. 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Gizi merupakan dasar pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, sehingga pada masa mendatang merupakan komponen kritis kualitas SDM Indonesia. Kini, Indonesia tengah menghadapi empat masalah gizi utama meliputi Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY), dan Kurang Vitamin A (KVA).

Di Indonesia, penderita gizi lebih juga memperli-

Alamat Korespondensi: Endang Achadi, Departemen Gizi, Gd. F Lt. 2
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Kampus Baru UI
Depok 16424, Hp.0816861025, e-mail:mcindo@indo.net.id

hatkan kecenderungan yang meningkat sehingga mengantarkan kita pada beban gizi ganda, masalah kurang gizi masih tinggi dan masalah kelebihan gizi mulai meningkat. Masalah gizi dapat terjadi sepanjang daur kehidupan, dari saat janin berada di dalam kandungan, bayi, balita, anak sekolah, remaja, dewasa dan lanjut usia. Angka gizi lebih pada balita terlihat memprihatinkan, di pedesaan (12,0%) dan diperkotaan (12,4%). Hal tersebut tidak hanya terjadi pada masyarakat kaya, tetapi juga pada masyarakat miskin. Prevalensi gizi lebih pada balita pada kuantil termiskin (11,2%) dan pada kuantil terkaya (14,0%).¹ Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan bersifat kompleks, asupan makanan yang kurang dan penyakit infeksi yang tinggi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Faktor lain seperti pengetahuan ibu kurang, pola asuh salah, sanitasi dan higiene perorangan buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah yang cukup akan menurunkan risiko kegemukan.^{2,3}

Salah satu contoh pandangan masyarakat tentang gizi yang keliru adalah pantutan praktek pola makan “Empat Sehat, Lima Sempurna”. Slogan yang dimodifikasi dari slogan *The Basic Four/grain product*, dianjurkan di Amerika pada tahun 1945. Kini, slogan tersebut dianggap tidak lagi memenuhi prinsip asupan gizi yang baik.⁴ “Lima sempurna” mengiring pada pemahaman bahwa komposisi menu tanpa susu tidak sempurna. Slogan tersebut juga hanya menekankan keanekaragaman makanan, tetapi tidak menonjolkan aspek proporsi, kecukupan atau berlebihan (*moderation*) setiap jenis makanan. Porsi sayur, nasi, buah dan lauk diasumsikan sama, tetapi nyatanya tidak sama. Dua faktor Pola Gizi Seimbang lain yang tidak boleh dilupakan adalah olahraga dan konsumsi cairan. Keseimbangan asupan dan luaran zat gizi dan aspek komponen air berperan mencegah dehidrasi dan sistem metabolisme tubuh. Perbaikan PSP masyarakat perlu didahului berbagai upaya agar mengarah pada perubahan sikap dan praktek yang benar.

Kementerian Kesehatan mencanangkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang tidak semata-mata mencakup pesan tentang gizi dan makanan, tetapi juga tentang olahraga dan air untuk mencegah dehidrasi.⁵ Pesan yang amat luas tersebut meliputi ragam makanan, kecukupan energi, kebutuhan energi dari karbohidrat, pembatasan konsumsi lemak dan minyak, garam beryodium, makanan zat besi, ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan tambahan MPASI sesudahnya, makan pagi, minum air bersih, aktivitas fisik, minuman beralkohol, makanan aman, label makanan di kemasan. Pesan PUGS tersebut seharusnya dijadikan pedoman dalam praktek gizi seimbang, tetapi nyataannya gizi seimbang belum memasyarakat.

Sosialisasi PUGS secara lebih aplikatif perlu di-

lakukan ke berbagai elemen masyarakat termasuk anak sekolah yang merupakan generasi penerus dan aset pembangunan yang strategis. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberdayakan masyarakat sekolah melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek pola makan gizi seimbang pada anak sekolah dasar melalui intervensi komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), di Kota Depok. Kegiatan ini bagian dari kegiatan multisenter yang dilakukan oleh 10 institusi lainnya di 10 Kabupaten/Kota di tujuh wilayah propinsi di Indonesia.

Metode

Kegiatan ini menggunakan desain studi intervensi (*Before-After*) yang dilakukan pengamatan satu bulan setelah intervensi. Perbaikan PSP gizi seimbang pada akhirnya akan memperbaiki status gizi anak sekolah, tetapi perubahan status gizi tidak dinilai pada kegiatan ini karena diperlukan waktu yang lama. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi tahap peninjauan awal survei PSP anak sekolah dan orang tua; tahap peninjauan kualitatif pengetahuan, sikap dan praktek gizi seimbang pada guru, penjaja makanan, orang tua dan anak sekolah yang dijadikan dasar pesan dan media KIE. Tahap ketiga pelaksanaan intervensi meliputi pelatihan untuk guru yang dilanjutkan dengan penyuluhan siswa oleh guru selama 2 minggu. Tahap keempat, survei akhir untuk mengevaluasi perubahan PSP anak sekolah.

Hasil

Karakteristik Responden

Hasil survei menunjukkan bahwa konsep gizi seimbang belum dipahami, anak-anak masih terpaku pada Empat Sehat Lima Sempurna, seperti terlihat lebih dari 90% murid menjawab Empat Sehat Lima Sempurna sama dengan Gizi Seimbang. Tampaknya responden mengetahui proporsi jenis makanan, anak-anak yang tahu harus makan sayur setiap hari (75%). Anak-anak yang menyatakan bahwa sebaiknya makan nasi lebih banyak daripada lauk dan sayuran. Sebagian pernyataan murid membingungkan, misalnya semua mempunyai pendapat bahwa buah-buahan mengandung vitamin, tetapi 85% dari mereka menyatakan bahwa buah yang murah seperti pisang, nanas dan pepaya kurang banyak mengandung vitamin. Selain itu, tiga perempuan dari anak-anak tersebut menyatakan bahwa minum susu saja sudah cukup, tidak memerlukan makanan lainnya.

Pengetahuan tentang Keanekaragaman Makanan

Pengetahuan tentang keharusan mengonsumsi bahan makanan beraneka ragam sudah baik, sekitar 73% anak-anak menjawab perlu. Demikian pula, sebagian besar anak sudah mengetahui bahwa makan minyak dan lemak tidak perlu banyak dan kacang-kacangan merupakan makanan yang menyehatkan. Namun, mereka belum mema-

hami mengapa mereka harus mengonsumsi bahan makanan yang beraneka ragam. Kurang dari sepertiga anak mengetahui bahwa tidak ada bahan makanan yang mengandung zat gizi secara sempurna. Itu berarti bahwa dua pertiga sisanya menganggap ada makanan yang mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap. Hal ini konsisten dengan jawaban mereka bahwa minum susu saja sudah cukup.

Pengetahuan tentang Makanan Pengganti

Pengetahuan tentang bahan makanan pengganti dalam satu kelompok bahan makanan masih rendah. Hanya 15% yang menjawab benar nasi dapat diganti mie. Mungkin hal ini terkait dengan kebiasaan dalam masyarakat yang sering memasak mie sebagai salah satu lauk dalam makanan sehari-hari. Terkait dengan sumber protein nabati dan hewani, lebih dari 50% anak menyatakan mempunyai manfaat yang sama. Hal yang menarik adalah hanya 6,9% anak yang menyatakan tempe dapat menyebabkan anak bodoh, berarti secara tidak langsung anak-anak sudah mengetahui bahwa tempe mempunyai nilai gizi yang baik. Yang menggembirakan adalah pengetahuan khusus tentang beberapa jenis makanan dengan kandungan gizi baik ternyata diketahui oleh sebagian besar anak sekolah. Contoh, sayur berwarna hijau tua (bayam dan kangkung) dianggap lebih baik dengan sayuran berwarna pucat (kubis). Contoh lain, hanya seperlima yang menyatakan bahwa ikan asin lebih baik daripada ikan segar.

Sebagian masyarakat menyatakan bahwa anak tidak makan ikan karena takut kecacingan. Dengan cara bertanya berbeda, murid dimintakan pendapat tentang manfaat ikan membuat anak pintar. Ternyata, sekitar 80% anak menjawab bahwa ikan menyebabkan anak menjadi pintar. Pengetahuan lain adalah tentang pemanis buatan yang banyak ditemukan dalam makanan jajanan. Ternyata hampir separuh anak menyatakan pemanis buatan sama baik dengan gula. Hampir semua anak menjawab bahwa perlu sarapan pagi sebelum aktivitas belajar. Mereka juga menyadari makanan yang berasal dari rumah lebih baik daripada jajan.

Sikap tentang Konsumsi Makanan

Tidak berbeda jauh dengan pengetahuan gizi, sebagian besar responden setuju untuk tidak banyak makan gula atau makanan manis. Belajar bisa lebih berkonsentrasi, apabila makan buah setiap hari, makan sayur 2-3 kali sehari dan makan pagi. Hanya seperlima yang setuju bahwa selalu minum minuman bergula baik untuk kesehatan, dan sedikit yang setuju bahwa makan ikan akan menyebabkan kecacingan. Untuk beberapa jenis makanan perbandingan, sebagian besar anak sekolah bersikap positif. Sebagian besar berpendapat bahwa ikan laut sama baik dengan daging dan mentimun tidak lebih

baik daripada wortel (Lihat Tabel 1).

Pola Makan Anak

Sarapan merupakan salah satu pesan dalam pedoman gizi seimbang. Meskipun pengetahuan gizi seimbang secara umum masih belum baik, lebih dari 80% anak sarapan sebelum ke sekolah. Sarapan biasanya dilakukan di rumah. Bila di rumah tidak ada makanan, anak biasanya sarapan di sekolah. Cukup banyak anak yang membawa bekal ke sekolah. Tempat anak jajan adalah kantin sekolah, warung dan penjaja makanan di luar sekolah. Hampir separuh anak jajan di luar kantin, artinya anak-anak terpapar kepada risiko mengonsumsi makanan yang nilai gizi dan keamanannya tidak diketahui (Lihat Tabel 2 dan 3).

Untuk mendapat zat gizi yang mencukupi kebutuhan, makanan yang dikonsumsi sebaiknya beraneka ragam. Pada Tabel 4, terlihat adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap dengan prakteknya. Baru sekitar separuh anak-anak yang mengonsumsi bahan makanan yang beraneka ragam (Lihat Tabel 4). Untuk sumber protein hewani, susu merupakan sumber utama, yang dikonsumsi setiap hari oleh hampir sepertiga responden. Konsumsi daging ayam, telur, dan ikan setiap hari hanya dinyatakan oleh sepertiga atau kurang responden. Hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan/kemampuan keluarga untuk menyediakan lauk sumber hewani, karena sekolah yang diambil untuk penelitian ini merupakan sekolah negeri yang status sosial ekonominya adalah menengah ke bawah. Menilik konsumsi sumber vitamin, khususnya vitamin A, kurang dari separuh responden menyatakan bisa makan sayur berwarna hijau tua dan oranye, dan makan buah berwarna setiap harinya.

Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Praktek setelah Intervensi KIE

Secara umum, pengetahuan siswa tentang gizi dan gizi seimbang mengalami perubahan ke arah positif. Pendapat yang keliru bahwa gizi seimbang identik dengan "Empat Sehat Lima Sempurna", semula dinyatakan hampir oleh semua siswa, setelah intervensi hanya kurang dari separuhnya yang menyatakan demikian, turun dari 90,3% menjadi 46,9%. Pengetahuan lain yang berubah ke arah positif adalah bahwa makan nasi setiap hari lebih banyak dari lauk, sayuran dan makan sayur. Sebaliknya, beberapa pengetahuan justru tidak berubah ke arah baik, misalnya buah murah seperti pisang, nanas, pepaya kurang mengandung vitamin. Pendapat lain, seperti susu saja cukup membuat tubuh sehat juga terlihat membaik dari 77,2% menjadi 59,4%. Pengetahuan penting lain yang berubah adalah telur sama baik dengan daging, nasi bisa diganti dengan mie. Sebelum intervensi, hanya sedikit anak yang menganggap bahwa nasi dapat digantikan mie, mengingat pada masyarakat Indonesia,

Tabel 1. Distribusi Sikap Gizi Seimbang Anak Kelas 4 dan Kelas 5 SD, Kota Depok Tahun 2009

Variabel Sikap	Sangat Setuju dan Setuju (%)
Konsumsi makanan	
Makan gula atau manis tidak perlu banyak	69
Sebaiknya makan buah setiap hari	98,9
Makan sayur sebaiknya 2 – 3 kali sehari	93,1
Makan buah cukup 2 kali seminggu	48,3
Setelah minum susu, tidak perlu makanan lain	46,2
Selalu minum minuman bergula baik untuk kesehatan	20,7
Kurang minum air putih membuat sakit	72,4
Makan pagi membuat lebih mudah belajar	95,2
Makan ikan menyebabkan kecacingan	6,2
Perbandingan jenis makanan	
Makan mentimun lebih baik daripada wortel	39,3
Makan ikan laut sama baiknya dengan daging	73,1
Makan ikan laut sama baiknya dengan tempe	50,3
Pisang/ubi/ tempe goreng lebih baik daripada ciki	89,0
Nasi bisa diganti jagung	39,4
Nasi bisa diganti roti	62,1
Nasi bisa diganti ubi/singkong	53,1
Olahraga	
Olahraga cukup satu kali seminggu	46,2
Jalan kaki lebih menyehatkan daripada naik kendaraan	91,1
Setelah olahraga tidak perlu minum	16,6

Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Anak SD, Kota Depok Tahun 2009

Pertanyaan	(%)
Biasa sarapan pagi	
Ya Tiap Hari	82,8
Ya Tidak Tiap Hari	14,5
Biasa membawa bekal	
Ya Tiap Hari	42,8
Ya Tidak Tiap Hari	47,6
Biasa jajan	
Ya Tiap Hari	55,2
Ya Tidak Tiap Hari	43,4
Tempat sarapan	
Di Rumah	90,3
Di Sekolah	9,7
Tempat jajan di sekolah	
Di Kantin	57,2
Di Warung/Lain-lain	42,8

mie masih sering menjadi menu lauk pauk. Tampaknya pengetahuan tentang minum air putih dan olahraga tidak mengalami perubahan ke arah positif (Lihat Tabel 5).

Perubahan sikap ke arah positif tidak sebaik perubahan pengetahuan yang terjadi pada nasi yang dapat diganti jagung, roti atau ubi/singkong, makan sayur sebaiknya 2 – 3 kali sehari, telur sama baiknya dengan daging, dan makan ikan laut sama baiknya dengan tempe. Sebaliknya, pendapat bahwa makan buah cukup 2 kali seminggu dan makan ikan menyebabkan kecacingan meningkat. Pendapat tentang kegiatan fisik, jalan kaki yang lebih menyehatkan daripada naik cukup yang diduga terkait pelajaran olahraga di sekolah yang hanya

sekali seminggu.

Berbeda dengan pengetahuan dan sikap, praktek sarapan ternyata tidak berubah atau bahkan berubah ke arah negatif. Makan buah dan sayuran berwarna hijau ternyata berubah ke arah positif, mungkin sikap anak dipengaruhi secara dominan oleh konsumsi buah dan sayur. Untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap dan praktek siswa setelah intervensi dilakukan analisa bivariat. Secara umum, pada pengukuran kedua, rata-rata skor pengetahuan anak tentang gizi seimbang mengalami peningkatan kecuali pada aspek pengetahuan tentang air, olahraga dan sarapan. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan yang bermakna terlihat pada aspek pengetahuan dasar tentang gizi seimbang ($7,57 \pm 17,6$), pengetahuan tentang variasi kelompok makanan ($9,41 \pm 24,57$) dan pengetahuan tentang tabu dan persepsi lainnya ($17,61 \pm 23,27$).

Pada pengukuran kedua, skor sikap anak tentang gizi seimbang tidak seluruhnya mengalami peningkatan. Untuk aspek konsumsi makanan, nilai rata-rata skor sikap pengukuran kedua lebih rendah daripada pengukuran pertama. Untuk aspek olahraga, nilai rata-rata skor pengukuran kedua sama dengan pengukuran pertama. Perbedaan yang bermakna antara kedua pengukuran ditemukan pada sikap total gizi seimbang dan sikap perbandingan berbagai jenis makanan dengan nilai rata-rata perbedaan skor $\pm$ SD = $5,74 \pm 11,98$ dan $15,56 \pm 23,34$; tidak terdapat perbedaan bermakna pada skor praktek pola makan.

Tabel 3. Pola Konsumsi Anak SD, Kota Depok tahun 2009

Kebiasaan Makan	Ya, Tiap Hari		Beberapa Kali per Minggu	
	n	%	n	%
Biasa makan telur	44	30,3	31	21,4
Biasa makan daging ayam	45	31	36	24,8
Biasa makan daging sapi/kambing	16	11	19	13,1
Biasa makan ikan (bawal, bandeng, gurame, lele, kakap, mujair dll)	38	26,2	39	26,9
Biasa minum susu	99	68,2	15	10,3
Biasa makan sayuran berawarna hijau	70	48,3	34	23,4
Biasa makan sayuran berwarna oranye (contoh: wortel)	60	41,4	31	21,4
Biasa makan sayuran tidak berwarna (kol, sawi putih, taoge)	29	20	17	11,7
Biasa makan buah berwarna (mangga, pepaya, semangka)	65	44,8	42	29
Biasa makan buah tidak berwarna (bengkung, sirsak, dll)	24	16,6	26	17,9
Biasa makan gorengan	23	15,9	28	19,3
Biasa minum minuman bergula (teh manis, susu manis, sirup dll)	55	37,9	33	22,8

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Siswa SD, Kota Depok Tahun 2009

Variabel Pengetahuan	Ya (%)	
	Baseline	End-line
Pengetahuan dasar gizi seimbang		
Empat sehat lima sempurna	90,5	46,9
Sebaiknya makan nasi lebih banyak dari lauk dan sayuran	57,9	74,1
Sebaiknya makan sayur setiap hari	74,5	81,1
Minum susu saja sudah cukup untuk membuat tubuh sehat	77,2	59,4
Buah banyak mengandung vitamin	100	99,3
Buah murah (pisang, nanas, pepaya) kurang kandung vitamin	85,5	95,1
Saya jajan setiap hari	55,2	53,8
Saya makan pagi setiap hari sebelum ke sekolah	95,2	95,8
Pengetahuan umum makanan		
Makan aneka ragam setiap hari	73,8	70,6
Tidak ada satu jenis makanan yang paling baik	29	26,6
Tak satupun jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap	38,6	35
Makan lemak dan minyak tidak perlu banyak	71	90,2
Kacang-kacangan merupakan makanan yang menyehatkan	81,4	94,4
Pengetahuan variasi kelompok makanan		
Nasi bisa digantikan mie	15,2	70,6
Nasi bisa diganti ketan	71,7	71,3
Makan sayur bayam/kangkung lebih baik dari kol/kubis	76,6	67,8
Ikan asin lebih baik dibanding ikan segar	20,7	26,6
Telur sama baiknya dengan daging	74,5	84,6
Tempe sama baiknya dengan daging ayam	55,2	60,1
Tahu sama baiknya dengan tempe	94,5	98,6
Pengetahuan tabu dan persepsi lainnya		
Ikan laut membuat anak menjadi pintar	80,0	89,5
Tempe membuat anak menjadi bodoh	6,9	2,1
Pemanis buatan sama baiknya dengan gula	44,8	28
Makanan dan minuman dari rumah lebih baik daripada jajanan	93,8	92,3
Pengetahuan air, olahraga dan sarapan		
Minum air putih paling sedikit 4 - 5 gelas sehari	68,3	63,6
Olahraga mencegah kegemukan	75,9	68,5
Sebelum ke sekolah harus makan pagi	99,3	99,3

Pembahasan

Pengetahuan yang baik tentang makanan pengganti terutama penting bagi masyarakat yang mempunyai kemampuan beli terbatas. Penggantian jenis makanan tertentu dengan makanan lain yang berharga murah tetapi tetap mempunyai kandungan gizi yang setara akan dapat

mengatasi sebagian dari kelengkapan asupan zat gizi. Apalagi makanan lokal yang ada di Indonesia sangat beragam, dan sebagian berharga murah. Hasil-hasil tersebut secara umum menggambarkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan masih belum mantap dan memerlukan pemberian informasi yang lebih lengkap.

Hal tersebut perlu diimbangi dengan pengertian yang benar, bahwa susu memang merupakan makanan yang kaya berbagai zat gizi utamanya protein, tetapi tetap tidak mencukupi kebutuhan tubuh terhadap zat gizi lainnya. Pengistimewaan susu juga perlu dipagari dengan aspek negatif yang mungkin muncul berkaitan dengan susu. Pertama, susu merupakan media yang baik untuk tumbuhnya kuman, sehingga penyimpanan dan pengolahannya perlu diperhatikan. Kedua, masalah gizi lebih sudah mulai muncul dan cenderung meningkat, bersamaan dengan ketersediaan berbagai makanan *junk food* yang dikemas secara sangat menarik. Namun, kandungan gizinya tidak selalu baik, seperti mengandung terlalu banyak gula dan lemak, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada usia muda.

Hampir semua anak menyatakan bahwa mereka harus makan pagi sebelum ke sekolah, separuhnya menyatakan bahwa sebaiknya jajan setiap hari. Pernyataan ini dapat menggambarkan praktek mereka sehari-hari dan secara biologis menggambarkan peningkatan kebutuhan asupan pada usia ini. Seorang anak pada masa ini tetap membutuhkan makanan tambahan di sekolah, baik karena jam sekolah yang cukup panjang maupun intensitas kegiatan belajar dan bermain atau berolahraga di sekolah. Selain itu, usia kelas 4 dan kelas 5 merupakan usia sebagian anak mulai memasuki usia *growth spurt*, yaitu pertumbuhan cepat karena memasuki usia pra-pubertas. Oleh karena itu, anak akan membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dan berkualitas dibandingkan dengan periode pertumbuhan sesudahnya. Dengan demikian, orang tua maupun sekolah perlu memikirkan cara yang baik agar kebutuhan tersebut terpenuhi, misalnya dengan memberikan bekal makanan ke sekolah, atau penyediaan makanan bergizi dan aman di sekolah.

Sikap ini penting, karena wortel merupakan sumber vitamin A (beta karoten) yang penting, sementara kekurangan vitamin A masih menjadi masalah besar di Indonesia. Umumnya, anak bersikap benar bahwa tempe goreng lebih baik daripada ciki. Sekitar separuh responden menyatakan ikan laut sama baik dengan tempe, paling tidak menunjukkan bahwa tempe mulai dianggap sebagai makanan yang bernilai. Sikap yang lain adalah pendapat tentang “supremasi” nasi tampaknya masih kuat. Kurang dari separuh menyatakan nasi bisa diganti ubi, jagung atau singkong. Sikap yang terkait dengan kebiasaan yang ada di masyarakat meliputi frekuensi makan dan fungsi bahan makanan cukup baik, sementara sikap tentang bahan makanan pengganti dan konsumsi buah-buahan masih belum baik.

Walaupun susu sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan anak-anak, tetapi susu harus dilengkapi dengan sumber makanan lain. Susu juga dapat diganti dengan makanan yang mengandung protein yang lain seperti telur.

Kesimpulan

Murid dan orang tua murid menganggap Gizi Seimbang adalah “4 Sehat 5 Sempurna”. Pendapat siswa bersumber guru dan pada asesmen lebih lanjut pada guru menemukan sumber yang digunakan adalah Buku Ajar Ilmu Pengetahuan Alam. Sebagian pengetahuan, sikap dan praktek siswa sekolah sudah tergolong baik, tetapi masih perlu ditingkatkan. Pendekatan KIE yang diberikan kepada anak sekolah melalui pemberdayaan guru terkait dengan materi KIE, dapat mengubah sebagian besar aspek pengetahuan dan sikap siswa ke arah positif. Namun, pendekatan tersebut belum cukup untuk mengubah praktek siswa kemungkinan karena pola konsumsi siswa masih sangat tergantung dari praktek para ibu, sementara intervensi tidak ditujukan kepada ibu siswa. Waktu intervensi yang singkat belum dapat mengubah praktek seperti yang diharapkan. Secara keseluruhan, pembelajaran dan penyuluhan untuk anak sekolah dasar tentang gizi seimbang melalui pemberdayaan guru berpotensi besar untuk mengubah pola hidup anak-anak Indonesia. Para guru telah menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menerima konsep gizi seimbang yang tercermin dalam pelaksanaan penyuluhan/pembelajaran yang dilakukan terhadap anak didiknya tentang gizi seimbang.

Saran

Sekolah dasar dijadikan *entry point* perubahan pengetahuan, sikap, dan praktek masyarakat tentang gizi seimbang. Agar perubahan tidak terbatas pada pengetahuan dan sikap, maka penyuluhan dan pembelajaran perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada orang tua dan lingkungan sekolah. Mengingat rujukan buku pelajaran yang digunakan oleh guru masih memuat pendapat tentang gizi seimbang yang kurang tepat, kurang kaya dan kurang mendalam menjawab berbagai kebutuhan informasi, perlu dilakukan perubahan buku pelajaran dan sosialisasi serta pelatihan tentang gizi seimbang kepada guru.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pelaksana Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat melalui Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kota Depok, Propinsi Jawa Barat, menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Nasional yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dana kepada Tim Pelaksana untuk ikut berkontribusi dalam pemberdayaan masyarakat sekolah di Kota Depok, Jawa Barat.

Daftar Pustaka

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan,

- Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2007. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2007.
2. Epstein LH, Gordy CC, Raynor HA, Beddome M, Kilanowski CK and Paluch R. Increasing fruit and vegetable intake and decreasing fat and sugar intake in families at risk for childhood obesity. *Obesity Research*. 2001; 9 (3).
 3. Lutz C and Przytulski K. *Nutrition and diet therapy*. 3rd edition. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2001.
 4. Healthy Eating Politics. Alternative views on food and nutrition. USDA Food Pyramid History. Diunduh dari <http://www.healthy-eating-politics.com/usda-food-pyramid.htm>.
 5. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan RI. Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) panduan untuk petugas. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2005.