

PENGETAHUAN GIZI MURID SEKOLAH DASAR (SD) DAN SEKOLAH LANJUTAN TINGKAT PERTAMA (SLTP) DI KOTAMADYA BOGOR

Oleh: Anies Irawati; Damanhuri; dan Fachrurrozi

ABSTRAK

Penelitian tingkat pengetahuan gizi murid SD dan SLTP telah dilakukan di Kotamadya Bogor. Sampel terdiri dari 270 murid SD dan 270 murid SLTP yang berasal dari 6 SD dan 6 SLTP. Pengetahuan yang ingin diketahui meliputi guna makanan dan zat gizi, bahan makanan sumber zat gizi, empat sehat lima sempurna, kebiasaan makan, serta sumber pengetahuan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa murid SD maupun SLTP kurang memahami pengetahuan gizi dengan baik. Pengetahuan yang kurang dipahami adalah guna zat gizi dan bahan makanan sumber zat gizi. Pengetahuan gizi murid SLTP relatif lebih baik daripada pengetahuan gizi murid SD. Ada kaitan erat antara tingkat pengetahuan gizi orangtua murid (ayah dan ibu) dan materi ilmu gizi di sekolah (sumber pengetahuan gizi) dengan pengetahuan gizi murid SD dan SLTP.

Pendahuluan

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Keadaan gizi yang rendah pada suatu wilayah akan menentukan tingginya angka prevalensi kurang gizi secara nasional. Menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (1), prevalensi KKP pada anak batita saat ini adalah 12.6 % dan gizi buruk 1.7 %; prevalensi anemia pada ibu hamil 70 % (tahun 1977-1978) dan 40 % pada anak sekolah; dan prevalensi defisiensi vitamin A 1.6 %. Prevalensi GAKI diduga masih sama dengan data 10 tahun yang lalu, yaitu 30 juta dari 160 juta penduduk yang tinggal di daerah gondok endemik (daerah dengan prevalensi gondok diatas 10 %).

Salah satu usaha untuk menurunkan angka prevalensi tersebut adalah melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi secara informal lebih diarahkan untuk para ibu rumah tangga dan kader gizi melalui berbagai penyuluhan ; sementara pendidikan gizi secara formal lebih ditujukan pada murid sekolah (SD, SLTP dan SLTA). Hal tersebut sesuai dengan amanat Repelita IV (2), bahwa untuk menanamkan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang sehat pada masyarakat, di samping penyuluhan gizi juga secara lebih khusus dilakukan pendidikan gizi pada anak sekolah, terutama murid TK dan SD.

Atas dasar pertimbangan bahwa : (1). Peserta pendidikan gizi secara formal adalah para siswa muda usia yang merupakan calon pelaku pembangunan di masa mendatang termasuk sebagai inovator usaha perbaikan gizi; (2). Pola kebiasaan makan dan perilaku hidup sehat ditentukan oleh pendidikan dan pengetahuan gizi sejak dini; maka telah dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi dan kesehatan pada murid SD dan SLTP. Hasil penelitian yang disajikan pada tulisan ini diharapkan dapat melengkapi informasi yang telah ada untuk penyempurnaan program gizi di masa mendatang.

Bahan dan Cara

Penelitian dilakukan pada 6 Sekolah Dasar (SD) dan 6 Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di wilayah Kotamadya Bogor. Masing - masing sekolah diteliti sebanyak 45 murid sehingga jumlah sampel adalah 270 murid SD dan 270 murid SLTP. Pada tingkat SD yang menjadi sampel adalah murid kelas V, dan pada SLTP murid kelas II.

Data yang dikumpulkan meliputi : (a) guna makanan dan zat gizi; (b) sumber-sumber zat gizi dalam makanan; c) empat sehat dan lima sempurna ; (d) kebiasaan makan murid; serta (e) sumber pengetahuan gizi murid. Pertanyaan yang diajukan pada murid berdasarkan acuan buku Ilmu Gizi Umum Jilid I, II, III dan IV (3).

Pada tingkat SD, sampel terdiri atas 138 murid laki-laki (51.20 %) dan murid perempuan 132 (48.80 %); untuk tingkat SLTP terdiri atas 131 murid laki-laki (48.5 %) dan 139 murid perempuan (51.5 %).

Pengumpulan data dilakukan secara *self enumeration*, yaitu dengan membagikan kuesioner pada murid SD dan SLTP yang kemudian diisi oleh murid bersangkutan. Selama pengisian murid ditunggu oleh Ahli Gizi dan Pembantu Ahli Gizi.

Penentuan tingkat pengetahuan gizi murid dilakukan dengan cara menghitung jawaban yang benar dan jawaban yang salah. Penentuan kategori tingkat pengetahuan gizi murid adalah sebagai berikut :

1. Lebih dari 70 persen murid menjawab benar maka murid pada sekolah tersebut termasuk kategori tingkat pengetahuan gizinya baik.
2. Di bawah 69 persen murid menjawab benar, maka murid pada sekolah tersebut termasuk kategori tingkat pengetahuan gizinya kurang.

Hasil Penelitian

a. Identitas murid

Umur murid SD yang diteliti berkisar antara 10 - 14 tahun; sebagian besar berumur 12 tahun (40.4 %). Umur murid SLTP berkisar antara 13 - 17 tahun, yang terbanyak berumur 15 tahun (54.8 %).

Tingkat pendidikan ayah dan ibu murid yang diteliti pada tingkat SD maupun tingkat SLTP terbanyak adalah tamat SLTA, yaitu 34.1 % (SD) dan 31.8 % (SLTP). Tingkat pendidikan ayah yang tamat SLTA adalah 30.4 % (SD) dan 37.0 (SLTP). Masih terdapat ibu murid SD maupun SLTP yang tidak tamat SD, yaitu 16.3 % (SD) dan 15.6 % (SLTP). Sebagian besar orangtua murid bekerja di sektor swasta, yaitu 38.85 %(SD) dan 45.63 %(SLTP); orangtua murid yang bekerja sebagai pegawai negeri/ABRI sebanyak 27.40 % (SD) dan 21.14 % (SLTP). Orangtua murid lainnya bekerja sebagai buruh, pedagang, dan bahkan ada yang tidak bekerja.

Data mengenai identitas murid disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Identitas murid SD dan SLTP		
Identitas	SD (n = 270) %	SLTP (n = 270) %
1. Umur Murid (Th)		
SD		
< = 10	8.2	-
11	32.9	-
12	40.4	-
> 12	18.5	-
SLTP		
< = 13	-	1.5
14	-	20.4
15	-	54.8
> 15	-	23.3
2. Jenis Kelamin		
SD	51.2	48.5
SLTP	48.8	51.5
3. Pendidikan Ibu		
Tidak Tamat SD	29.7	12.3
Tamat SD	14.4	30.3
Tamat SLTP	12.9	17.4
Tamat SLTA	34.1	31.8
Tamat PT	8.9	8.2
4. Pendidikan Ayah		
Tidak Tamat SD	16.3	15.6
Tamat SD	11.1	14.1
Tamat SLTP	28.9	15.9
Tamat SLTA	30.4	37.0
Tamat PT	13.3	17.4

b. Pengetahuan tentang guna makanan dan zat gizi

Tingkat SD.

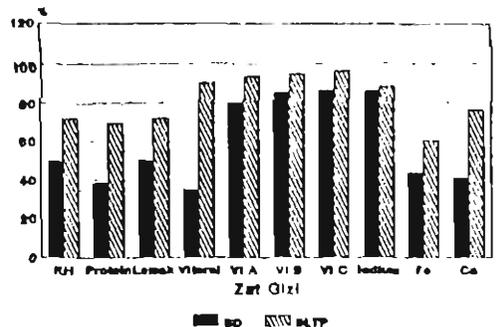
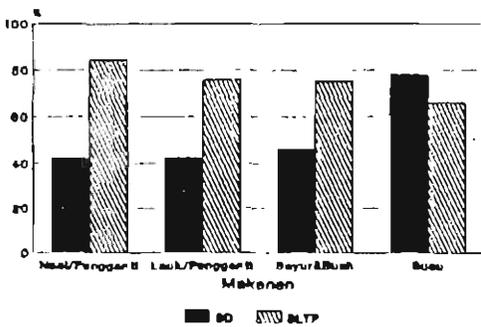
Secara umum dapat dikatakan bahwa murid SD kurang memahami guna makanan dan zat gizi. Pengetahuan mengenai guna makanan yang kurang dipahami oleh murid SD adalah guna nasi/pengganti (42.3 menjawab benar); guna ikan/pengganti (42.5 % menjawab benar); guna buah dan sayur (46.2 % menjawab benar). Namun 77.8 % murid SD telah memahami guna susu bagi tubuh.

Pengetahuan mengenai guna zat gizi yang belum dipahami adalah guna karbohidrat (49.8 % menjawab benar); guna protein (38.2 % menjawab benar); guna lemak (50.0 % menjawab benar); guna vitamin dan mineral (34.4 % menjawab benar) dan guna zat besi (Fe) hanya 43.7 % yang menjawab benar). Pemahaman pengetahuan tentang guna vitamin A, guna vitamin B, guna vitamin C dan guna iodium pada murid SD telah baik. Pengetahuan guna zat gizi yang telah dipahami murid SD adalah guna vitamin A (86.0 % menjawab benar), guna vitamin B (85.2 % menjawab benar); guna vitamin C (86.3 % menjawab benar) dan guna iodium (85.7 % menjawab benar).

Tingkat SLTP

Tingkat pengetahuan murid SLTP mengenai guna makanan dan zat gizi termasuk pada kategori baik, sebagian besar murid (lebih 70 %) menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diberikan. Pengetahuan mengenai guna makanan dan zat gizi yang kurang dipahami oleh murid SLTP adalah *guna susu* (65.9 % menjawab benar); *guna protein* (69.2 % menjawab benar) dan *guna Fe* (60.3 % menjawab benar).

Gambaran mengenai tingkat pengetahuan murid SD dan SLTP tentang guna makanan dan zat gizi disajikan pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Pengetahuan guna makanan

Gambar 2. Pengetahuan guna zat gizi

c. Pengetahuan tentang sumber - sumber zat gizi dalam bahan makanan

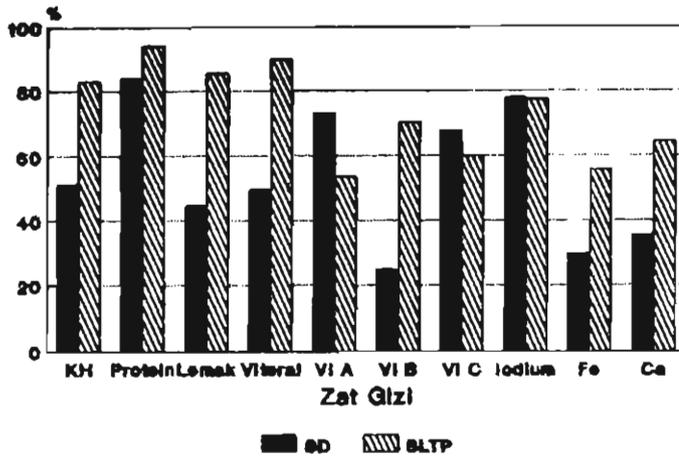
Tingkat SD

Sebagian besar murid SD kurang memahami pengetahuan mengenai sumber-sumber zat gizi dalam bahan makanan. Pengetahuan mengenai hal tersebut yang kurang dipahami murid SD adalah bahan makanan sumber *karbohidrat* (50.9 % menjawab benar); *lemak* (44.5 % menjawab benar); *vitamin dan mineral* (49.9 % menjawab benar), *vitamin B* (24.4 % menjawab benar), *vitamin C* (67.6 % menjawab benar); *kalsium* (35.2 % menjawab benar) dan *zat besi/Fe* (29.3 % menjawab benar).

Tingkat SLTP

Pemahaman mengenai pengetahuan sumber-sumber zat gizi pada murid SLTP lebih baik dibandingkan dengan murid SD. Dari 10 pertanyaan hanya 4 pertanyaan yang kebenaran menjawabnya kurang dari 70 persen. Pengetahuan mengenai sumber - sumber zat gizi yang kurang dipahami murid SLTP adalah bahan makanan sumber *vitamin A* (53.3 % menjawab benar); *vitamin C* (60.0 % menjawab benar; *kalsium* (64.4 % menjawab benar dan *zat besi/Fe* (55.1 % menjawab benar).

Gambaran mengenai tingkat pengetahuan murid SD dan SLTP tentang sumber- sumber zat gizi disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pengetahuan sumber zat gizi

d. Pengetahuan tentang 'Empat Sehat Lima Sempurna'

Tingkat SD

Murid-murid pada tingkat SD kurang memahami makna Empat Sehat Lima Sempurna. Tidak ada satu murid pun yang dapat menjawab pertanyaan tersebut. Demikian pula untuk pengetahuan mengenai "Menu Seimbang dan Empat Sehat".

Tingkat SLTP

Pada tingkat SLTP sebagian besar telah memahami makna menu seimbang empat sehat, dan empat sehat lima sempurna. Tingkat pemahaman murid SLTP mengenai pengetahuan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut : untuk pengetahuan mengenai menu seimbang sebanyak 95.9 % menjawab benar; untuk pengetahuan empat sehat sebanyak 99.3 % menjawab benar dan untuk pertanyaan empat sehat lima sempurna sebanyak 88.2% menjawab benar.

e. Kebiasaan makan

Tingkat SD

Sebanyak 76.0 % murid SD setiap hari makan dengan menu empat sehat yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah. Walaupun demikian masih terdapat 3.3 % murid SD yang hanya mengkonsumsi nasi dan sayur. Jenis lauk pauk hewani yang tidak disukai murid SD adalah ikan tawar dan ikan laut (56.3 % murid tidak suka) dan daging kambing (71.2% murid tidak suka). Semua murid SD makan pagi setiap hari. Hanya sebanyak 35.6 % murid SD yang menyukai semua jenis sayuran. Jenis sayuran yang tidak disukai oleh murid lainnya adalah daun pepaya, paria, daun katuk, terung dan jengkol. Sebanyak 40 % murid menyukai semua jenis buah-buahan. Buah-buahan yang tidak disukai adalah durian, kesemek dan alpokat.

Semua murid selalu sarapan setiap hari dan hanya 27.8 % yang biasa jajan di luar rumah (di sekolah maupun di luar sekolah). Jenis jajanan yang banyak dikonsumsi murid SD adalah mie bakso, es, rujak, bubur kacang, pisang goreng dan tahu goreng.

Tingkat SLTP

Seperti halnya murid SD, sebagian besar murid SLTP mengonsumsi makanan sesuai menu empat sehat lima sempurna (71.8 %). Sebagian murid SLTP menyukai semua jenis lauk-pauk dan hanya 34.0 % murid SD tidak menyukai lauk pauk tertentu. Jenis lauk yang tidak disukai adalah ikan tawar, ikan laut, dan hasil laut lainnya, seperti cumi-cumi, dan juga daging kambing. Sebanyak 58.5 % murid tidak menyukai sayuran tertentu, seperti daun katuk, daun pepaya, bayam, jengkol, sawi, daun singkong, paria dan lobak; sedangkan sebanyak 54.3 % murid tidak menyukai buah - buahan tertentu seperti salak, jambu mete, kesemek, alpokat dan durian.

Murid SLTP yang biasa sarapan pagi sebanyak 61.1 %, dan 74.0 % murid biasa jajan setiap hari (di luar maupun di dalam sekolah). Jenis jajanan yang biasa dibeli adalah mie bakso, mie ayam, gado-gado, es campur, toge goreng, tahu goreng dan tempe goreng.

f. Sumber Pengetahuan Gizi

Tingkat SD

Semua murid SD terutama mendapat pengetahuan gizi dari pelajaran sekolah (guru). Hanya sebanyak 3.3 % murid yang mendapat tambahan pengetahuan dari orangtua dan sumber informasi lain, seperti majalah, radio dan televisi. Mata ajaran di sekolah yang mengajarkan pengetahuan gizi adalah ORKES (Olah raga dan Kesehatan) dan PKK (Pendidikan Kesejahteraan Keluarga).

Tingkat SLTP

Seperti juga murid SD, sumber pengetahuan gizi terutama diperoleh dari pelajaran di sekolah. Mata ajaran yang mengajarkan pengetahuan tersebut adalah biologi (IPA)

dan.PKK (Pendidikan Kesejahteraan Keluarga). Semua murid menyatakan mendapat tambahan pengetahuan gizi dari orang tua, majalah, buku-buku mengenai lingkungan dan kesehatan, serta dari media informasi lain seperti TV dan radio.

Bahasan

Tingkat pengetahuan gizi murid SD dan SLTP secara umum dapat dikatakan masih kurang. Pada murid tingkat SLTP, tingkat pengetahuan gizi mereka lebih baik dari murid tingkat SD, namun masih belum memahami pengetahuan tentang *guna makanan dan zat gizi* tertentu serta pengetahuan tentang sumber - sumber zat gizi tertentu (Gambar 1 dan Gambar 2). Keadaan tersebut tampaknya, terkait dengan masih rendahnya tingkat pendidikan orang tua (terutama ibu). Menurut Wirakusumah (4), makin tinggi tingkat pendidikan formal ayah, makin tinggi pula tingkat pendidikan anaknya. tampaknya, tingkat pendidikan ibu yang rendah lebih menentukan rendahnya pengetahuan anak, termasuk pengetahuan gizi, karena ibu lebih berperan dalam kegiatan memilih dan menentukan makanan yang akan dikonsumsi keluarga. Penelitian Rahayuningsih (5) membuktikan bahwa pengetahuan gizi ibu menentukan keadaan gizi anak balitanya. Dari penelitian tersebut ternyata 66,93 % ibu pengetahuan gizinya masih kurang.

Rendahnya tingkat pengetahuan gizi murid SD dan SLTP juga dapat disebabkan belum lengkapnya sumber pengetahuan tersebut. Menurut GBPP (6), materi pengetahuan gizi yang diajarkan kepada murid SD adalah melalui mata ajaran PKK (Pendidikan Kesejahteraan Keluarga), Orkes (Olah Raga dan Kesehatan), IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), Agama, Bahasa Indonesia dan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). tampaknya hal tersebut tidak sesuai materi yang diperoleh murid, sebab murid SD hanya mendapat pengetahuan tersebut dari mata ajaran Orkes dan PKK; sementara murid SLTP hanya dari mata ajaran biologi (IPA) dan PKK. Menurut Wiraku-sumah (4), materi pengetahuan gizi yang diberikan pada murid SD cukup luas, tetapi banyak uraian yang belum jelas, bahkan ada yang menyesatkan.

Program UKS yang diharapkan dapat menambah pengetahuan gizi murid ternyata belum berjalan seperti yang diharapkan.Pada sekolah yang diteliti hanya 3 dari 6 SD yang melakukan kegiatan UKS. Jenis kegiatan yang dilakukan masih terbatas pada penyediaan obat-obatan sederhana (P3K) dan imunisasi. Pada ke 6 SD dan 6 SLTP tersebut bahkan tidak pernah melakukan kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Hasil penelitian ini tampaknya serupa dengan hasil penelitian Husaini (7), bahwa dari 19 SD masih ada 2 SD yang belum melakukan kegiatan UKS; dan masih ada 5 SD yang belum melakukan kegiatan UKS secara aktif. Penelitian yang dilakukan Puspitasari (8) mengungkapkan bahwa 2 dari 3 SD yang diteliti melakukan kegiatan UKS. Kedua hasil penelitian tersebut juga menyatakan bahwa kegiatan UKS masih terbatas pada pemeriksaan fisik (mata, gigi dan telinga), imunisasi dan dokter kecil. Menurut penelitian Husaini (7),

frekuensi kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan serta pemberian kapsul vitamin A hanya ditemui di satu SD.

Atas dasar uraian seperti dikemukakan di atas, tampaknya, pendidikan gizi secara formal, atau melalui sekolah masih perlu disempurnakan, khususnya yang mencakup kebenaran materi pengetahuan gizi. Melalui pendidikan gizi di sekolah diharapkan akan terjadi modifikasi perilaku, terbentuknya perilaku sehat dan bertahannya perilaku sehat seumur hidup (9).

Rujukan

1. Abunain D, dkk. Tinjauan masalah gizi di Indonesia sampai dewasa ini. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, Jakarta, 1989.
2. Indonesia. Pangan dan perbaikan gizi. Repelita IV Tahun 1984/1985 - Tahun 1988/1989, hal.519
3. Indonesia, Departemen Kesehatan. Penuntun ilmu gizi umum. Jilid I, II, III dan IV. Jakarta: Direktorat gizi, 1977.
4. Wirakusumah ES, dan Sadli S. Model pendidikan gizi untuk siswa Sekolah Dasar. Dalam: Prosiding Simposium Kongres PERSAGi dan Kursus Pengegar Ilmu Gizi VIII, Jakarta, 17-19 Nopember 1989.
5. Rahayuningsih, dkk. Pengaruh pendidikan gizi pada ibu terhadap keadaan gizi anak Balitanya di daerah transmigrasi Batumarta Sumatera Selatan. Medika 10 (3), 1984.
6. Indonesia. Garis-garis besar program pengajaran kurikulum Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988.
7. Husaini MA, dkk. Uji coba kelayakan kartu menuju sehat (KMS) anak sekolah Pada Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar. Laporan Penelitian. Bogor : Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan R.I, 1991
8. Puspitasari DS, dkk. Konsumsi zat gizi dan pola jajanan anak sekolah. Laporan Penelitian. Bogor: Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan R.I, 1992
9. Soewondo S, dan Sadli S. Gizi, perilaku dan pendidikan gizi di Sekolah. Dalam: Prosiding Simposium Pangan dan Gizi serta Kongres IV Perhimpunan Peminat Pangan dan Gizi Indonesia (Pergizi-Pangan Indonesia, Padang, Sumatera Barat, 1989 : 90-5.