

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PEMILIHAN JAJAN SISWA PADA KANTIN SEHAT SDN SENDANGMULYO 04 KOTA SEMARANG

Laras Ismiati Indrayana^{1*}, Ratih Indraswari², Bagoes Widjanarko²

¹Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

²Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*Corresponding author : lrs.ismiati@gmail.com

ABSTRACT

Good nutrition for school-age children is an investment for the nation. To achieve a good nutritional status for these school-age children, good eating behavior is required according to their needs. These behaviors are acquired through education and environmental support. Apart from their house environment, school is also an environment that form children's eating behavior. Students spend their time eating at school, and also complete their needs by consuming snacks. The canteen as a place for snacking for students affects students' daily eating behavior. The canteen of SDN Sendangmulyo 04 is a healthy canteen set up as an example in Semarang City. Therefore, this study aimed to describe the knowledge, attitudes, and behavior of student snack selection in the healthy canteen of SDN Sendangmulyo 04. The research was a quantitative descriptive study through an online questionnaire given to students of SDN Sendangmulyo 04, by determining the research sample using purposive sampling technique. Based on the research, it was found that 98.9% of respondents had good knowledge of snack selection. As many as 95.9% of respondents also had a good attitude in choosing snacks. And it is known that 56.3% of respondents had a fairly good snack selection behavior.

Keyword : School, Healthy canteen, Snacking Behavior

PENDAHULUAN

Gizi yang baik pada anak usia sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena mereka kelaklah yang menjadi pemimpin bangsa. Namun pemberian nutrisi pada anak tidak selalu dapat terpenuhi dengan baik. Sepertiga anak di dunia mengalami malnutrisi, dengan dua masalah utama yang dialami 700 juta anak di dunia adalah kurang gizi dan obesitas.¹

Untuk memenuhi gizi yang baik pada anak usia sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kebutuhannya. Perilaku tersebut dipengaruhi berbagai faktor seperti pengetahuan dan sikap anak, serta lingkungannya.

Anak usia sekolah umumnya setiap hari menghabiskan seperempat waktunya di sekolah, hal tersebut tentu mempengaruhi pola makan anak.² Waktu yang panjang disekolah menyebabkan anak menghabiskan waktu makan siang di sekolah. Selain itu karena padatnya aktivitas sekolah, anak juga akan memenuhi kebutuhan energinya dengan jajan. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Menurut data *Food and Agriculture Organisation*, diperoleh data bahwa anak usia 6 sampai 11 tahun merupakan konsumen tersering dan terbesar dalam mengkonsumsi makanan jajanan.³

Kebiasaan jajan pada anak berdampak terhadap tingginya asupan energi. Jajanan disekolah memberikan kontribusi sebesar 31,1% terhadap keseluruhan asupan gizi anak sekolah.⁴

Anak pada usia sekolah (6-11 tahun) berada pada tahap perkembangan dari segi fisik dan pola pikir, hal ini menjadikan anak tersebut sangat mudah menerima perubahan dan pembaharuan. Oleh karena itu kebiasaan jajan pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis makanan, karakteristik individu dan lingkungan.

Keberadaan kantin sekolah sebagai salah satu tempat jajan siswa juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan siswa, melalui penyediaan makanan jajanan di sekolah dan penyampaian pesan-pesan kesehatan.⁵ Kantin yang sehat akan mendukung terbentuknya perilaku jajan siswa yang sehat pula.

Salah satu kantin sekolah berlabel baik tingkat sekolah dasar di Kota Semarang adalah kantin SDN Sendangmulyo 04. Keberadaan kantin sehat di SDN Sendangmulyo 04 tentu akan mendukung terciptanya perilaku pemilihan jajan siswa SDN Sendangmulyo 04 yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk menggambarkan

pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan jajan siswa pada kantin sehat di SDN Sendangmulyo 04.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti bertujuan menggambarkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan jajan siswa sebagai komponen *output* dan *outcome* dari program kantin sehat SDN Sendangmulyo 04.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SDN Sendangmulyo 04. Dengan penentuan sampel penelitian yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi siswa kelas 5 yang jajan di kantin sekolah. Sehingga didapatkan sampel penelitian sejumlah 87 siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket *online* yang diberikan kepada sampel siswa SDN Sendangmulyo 04 dengan berkoordinasi dengan wali kelas. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan program pengolahan data komputer.

Penelitian ini telah mendapat ijin etik (*etical approval*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro No: 170/EA/KEPK-FKM/2020.

HASIL dan PEMBAHASAN

a. Pengetahuan pemilihan jajan siswa

Berdasarkan penelitian pada siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 Semarang yang jajan di kantin, diketahui bahwa 98,9% responden memiliki pengetahuan pemilihan jajan yang baik. Hanya 1,1% responden memiliki pengetahuan kurang baik. Pertanyaan

pengatahuan pemilihan jajan meliputi definisi makanan dan jajan sehat, contoh makanan dan jajan sehat, fungsi jajan dan akibat dari perilaku jajan.

Seluruh responden dapat menjawab pertanyaan terkait makanan sehat sebagai makanan yang bebas dari bahan berbahaya dan mengandung gizi yang bermanfaat untuk tubuh. Sebanyak 97,9% responden juga memiliki pengetahuan yang baik terkait contoh makanan sehat (Tabel 1).

Pengetahuan responden terkait fungsi makan jajan juga sudah baik, namun masih terdapat 33,3% responden yang memiliki pengetahuan fungsi makan jajan yang buruk (Tabel 1).

Pengetahuan responden terkait spesifikasi jajanan sehat sudah cukup baik, sebanyak 97,7% responden mengetahui makanan yang sebaiknya dipilih saat jajan (Tabel 1). Hampir seluruh responden (98,9%) juga mengetahui contoh dari jajanan sehat. Hanya 1,1% responden yang tidak mengetahui contoh jajanan sehat (Tabel 1). Pengetahuan responden terkait akibat dari jajan tidak sehat juga sudah cukup baik, 95,4% responden mengetahui jajan tidak sehat akan menyebabkan sakit (Tabel 1).

Pengetahuan pemilihan jajan yang baik siswa dikarenakan siswa sudah mendapatkan informasi terkait pemilihan jajan melalui sosialisasi kantin dan kegiatan belajar mengajar dikelas. Hal ini sesuai penelitian Anjani Anggitasari, dkk, 2014, menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai keamanan pangan kepada siswa SD menunjukkan hasil positif untuk meningkatkan pengetahuan keamanan pangan siswa.⁶

Tabel 1. Gambaran Distribusi Jawaban Pengetahuan Pemilihan Jajan Siswa

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		F	%	f	%
1.	Definisi makanan sehat				
	a. Makanan yang bebas dari bahan berbahaya dan mengandung gizi yang bermanfaat untuk tubuh kita	87	100	0	0
	b. Makanan yang enak	0	0	87	100
	c. Makanan yang warnanya menarik	0	0	87	100
	d. Makanan cepat saji	0	0	87	100
2.	Contoh makanan sehat				
	a. Makan cepat saji	1	1,1	86	98,9
	b. Buah dan sayur	85	97,9	2	2,3
	c. Minuman <i>sachet</i> dengan pemanis buatan	1	1,1	86	98,9
	d. Makanan berkemasan dengan	0	0	87	100

pengawet					
3.	Bukan fungsi makan jajan*				
a.	Agar tidak lapar disekolah	5	5,7	82	94,3
b.	Agar menjadi zat tenaga dan pertumbuhan badan	12	13,8	75	86,2
c.	Agar bisa belajar dengan nyaman	22	25,3	65	74,7
d.	Agar tidak bosan	58	66,7	29	33,3
4.	Spesifikasi jajan yang sehat				
a.	Makanan yang mengandung pewarna buatan	0	0	0	0
b.	Makanan yang mengandung penyedap rasa	2	2,3	85	97,9
c.	Makanan yang mengandung banyak minyak	0	0	0	0
d.	Makanan dengan gizi seimbang	85	97,7	2	2,3
5.	Contoh jajan sehat				
a.	Lontong isi sayur	86	98,9	1	1,1
b.	Ciki	1	1,1	86	98,9
c.	Gorengan	0	0	0	0
d.	Es sirup	0	0	0	0
6.	Akibat jajan tidak sehat				
a.	Akan tidak kenyang	0	0	0	0
b.	Akan jadi sakit perut	83	95,4	4	4,6
c.	Akan ketagihan	4	4,6	83	95,4
d.	Akan tidak terjadi apa- apa	0	0	0	0

Keterangan : * pertanyaan *unfavoreable*

b. Sikap pemilihan jajan sisw

Berdasarkan penelitian pada siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 yang jajan di kantin, diketahui bahwa 95,9% responden memiliki sikap pemilihan jajan yang baik. Hanya 4,6% responden memiliki sikap kurang baik. Sikap pemilihan jajan siswa yang diteliti meliputi sikap pemilihan jajan yang sehat dan alasannya.

Sebanyak 95,4% responden memiliki sikap terkait pemilihan jajan yang bersih sudah cukup baik (Tabel 2). Sebanyak 97,7% responden juga memiliki sikap yang baik terkait pemilihan jajan yang berwarna mencolok.

Berasarkan hasil penelitian, responden sudah memiliki sikap yang baik terkait bahaya bahan tambahan makanan yang berlebihan. Sebanyak 93,1% ressponden tidak setuju terhadap konsumsi gula berlebihan. Dan 80,5% responden setuju penyedap rasa/MSG tidak baik untuk kesehatan (Tabel 2).

Responden juga sudah memiliki sikap yang baik terkait perilaku jajan

sembarangan. Sebanyak 97,7% responden setuju untuk tidak jajan sembarangan agar terhindar dari penyakit (Tabel 2).

Sikap adalah suatu respon atau reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap sebuah stimulus atau objek. Dalam penelitian ini sikap adalah pendapat siswa kelas 5 terkait perilaku pemilihan jajan di kantin SDN Sendangmulyo 04. Berdasarkan hasil penelitian sebagian responden sudah memiliki sikap yang cukup baik.

Hal ini dikarenakan responden sudah memahami makanan dan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seseorang.⁷ Selain terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki, sikap juga dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah dan lembaga pendidikan tempat anak bersekolah.⁸

Tabel 2. Gambaran Distribusi Jawaban Sikap Pemilihan Jajan Siswa

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Setuju		Tidak Setuju	
		F	%	f	%
1.	Siswa memilih makanan yang tertutup karena bersih	83	95,4	4	4,6
2.	Siswa makan jajanan yang warnanya mencolok karena menarik *	2	2,3	85	97,7
3.	Menurut siswa, selalu minum minuman yang bergula baik untuk kesehatan*	6	6,9	81	93,1
4.	Menurut siswa, membeli jajan yang mengandung penyedap rasa/MSG akan tidak baik untuk kesehatan	70	80,5	17	19,5
5.	Siswa tidak jajan sembarangan agar terhindar dari penyakit	85	97,7	2	2,3

Keterangan : * pertanyaan unfavoreable

c. Perilaku pemilihan jajan siswa

Berdasarkan penelitian pada siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 yang jajan di kantin, diketahui 56,3% responden memiliki perilaku yang sudah cukup baik dan 43,6% responden masih memiliki perilaku yang kurang baik. Perilaku siswa yang diteliti meliputi alasan perilaku jajan, frekuensi jajan dikantin, jenis jajanan dan kriteria jajan yang dipilih siswa.

Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 70,1% responden jajan dikantin karena lapar saat istirahat. Responden lainnya menjawab karena tidak membawa bekal sebesar 14,9%, karena mengikuti teman sebesar 4,6 %, karena makanan menarik sebesar 3,4%, karena makanan dikantin bergizi sebanyak 1,1%, dan 3,4% karena alasan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian responden (51,7%) jajan dikantin sebanyak dua kali sehari. Selain itu, sebanyak 29,9% responden hanya jajan sekali dalam sehari, serta 9,2% responden jajan sebanyak tiga kali dan 9,2% lainnya jajan sebanyak lebih dari tiga kali dalam sehari.

Terkait jenis jajan yang dipilih siswa, terdapat jawaban yang beragam. Sebanyak 71,3% siswa jajan nasi bungkus dikantin. Sebanyak 8% responden jajan *snack* ringan seperti ciki dan biskuit. Sebanyak 6,9%

responden memilih jajan roti dan kue basah. Sebanyak 6,9% responden memilih jajanan minuman seperti susu, jus atau air mineral. Selain itu terdapat 3,4% responden jajan gorengan. Dan hanya 1,1% responden yang memilih jajan olahan buah dan sayur. Serta terdapat 2,3% responden memilih jajan makanan lainnya.

Dalam pertanyaan terkait kriteria jajan yang dipilih, didapatkan hasil sebagian besar responden yaitu sebanyak 70,1% memilih makanan bergizi untuk makan jajannya. Sedangkan 10,3% responden memilih makanan yang bersih. Sebanyak 10,3% responden pula memilih makanan yang rasanya enak untuk makan jajannya. Terdapat pula 8% responden yang memilih makanan murah. Dan hanya 1,1% responden memilih makanan yang membuat kenyang.

Perilaku pemilihan jajan siswa tentu dipengaruhi berbagai faktor. Diantaranya adalah pengetahuan dan sikap siswa terkait makanan sehat dan pemilihan jajan. Keberadaan kantin sehat dan upaya edukasi serta dukungan sosial dari lingkungan sekolah juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku siswa dalam pemilihan makan jajan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Putriantini, 2010, diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi dan

keamanan pangan siswa berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan pangan yang dibeli, dengan pengetahuan gizi dan keamanan pangan yang baik, siswa akan memilih pangan yang aman dan bergizi.⁹

KESIMPULAN

- Sebanyak 98,9% responden siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 yang jajan di kantin sehat sekolah memiliki pengetahuan pemilihan jajan yang baik.
- Sebanyak 95,4% responden siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 yang jajan di kantin sehat sekolah sudah memiliki sikap pemilihan jajan siswa yang baik
- Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas 5 SDN Sendangmulyo 04 yang jajan di kantin sehat sekolah, Didapatkan hasil sebesar 56,3% memiliki perilaku pemilihan jajan yang baik. Dan sebesar 43,6% responden memiliki perilaku kurang baik.

SARAN

- Bagi SDN Sendangmulyo 04, perlu mengoptimalkan peran kantin sehat sebagai upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan perilaku pemilihan jajan yang baik.
- Bagi Sekolah Dasar lainnya, dapat menjadikan kantin SDN Sendangmulyo 04 sebagai acuan dalam membentuk kantin sehat sekolah. Agar terciptanya pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan jajan siswa yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Keeley B, Chief E, Little C, Vrolijk K, Analyst D, Wauchope S, et al. Children , food and nutrition.Unicef, 2019.
- Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL. Relationship between snacking patterns, diet quality and risk of overweight and abdominal obesity in children. Int J of child health and nut. 2013; 2(3): 189-200.
- FAO. School Kids and Street Food.2007
- BPOM RI. Pangan jajanan anak sekolah. Jakarta: BPOM RI. 2009.
- Jenderal D, Dasar P, Nasional KP. Menuju Kantin Sehat di Sekolah. 2014

- Anggitasari A, Rahayu W P, Ratnasari Y. Pengaruh program keamanan pangan di sekolah terhadap pengetahuan penjaja pangan jajanan dan siswa sekolah dasar. Jurnal Mutu Pangan, 2014; 1(2): 151-158
- Sediaoetama, Achmad D. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1, Jakarta: Dian Rakyat; 2000.
- Aminudin M. Hubungan Antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jaja sehat di MI sulaimaniyah mojangung jombang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2016: 1 (1) 14
- Purtiantini. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura. Skripsi. Program S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Kartasura.

