

## PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK SEKOLAH DASAR DALAM PEMILIHAN JAJANAN SEHAT: *LITERATURE REVIEW*

*The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude about Selection of Healthy Snacks among Elementary Students: Literature Review*

Kus Aisya Amira<sup>1\*</sup>, Stefania Widya Setyaningtyas<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: kus.aisya.amira-2016@fkm.unair.ac.id

### ABSTRAK

Jajanan sehat adalah jajanan yang tidak kotor, aman, sehat, dan bergizi. Jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah belum dapat terjamin keamanannya sehingga mampu menyebabkan anak mengalami keracunan makanan. Pentingnya pengetahuan keamanan pangan dapat mencegah anak mengalami keracunan makanan akibat cemaran, baik itu cemaran biologi, kimia, ataupun fisik. Berdasarkan beberapa penelitian, edukasi jajanan sehat mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terkait pemilihan jajanan sehat dengan menggunakan berbagai media edukasi. Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dalam pemilihan jajanan sehat. Studi literatur dilakukan dengan memilih desain penelitian eksperimental dengan rancangan desain *pre-test* dan *post-test* menggunakan subjek anak sekolah dasar. Hasil telaah dari 10 artikel menunjukkan bahwa edukasi gizi terkait jajanan sehat mampu meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih jajanan sehat dan terdapat 6 artikel yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan sikap anak sekolah dalam pemilihan jajanan sehat. Hal ini membuktikan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pada anak sekolah dalam pemilihan jajanan sehat. Edukasi gizi diperlukan agar anak lebih berhati-hati dalam memilih jajanan anak sekolah.

**Kata kunci:** Edukasi gizi, jajanan, pengetahuan, sikap

### ABSTRACT

*Healthy snacks are snacks that are clean, safe, healthy, and nutritious. The food safety of snacks sold in school environment cannot be guaranteed, so it can cause food poisoning among children. The importance of food safety knowledge can be used to prevent food poisoning from contamination such as biological, chemical, or physical contamination. Based on several studies, healthy snacks education can improve children's knowledge and attitudes that related to the selection of healthy snacks by using various media. The purpose of this literature review is to determine the effect of nutrition education on knowledge and attitudes of elementary students in the selection of healthy snacks. This literature study included the articles which used experimental study with pre-test and post-test in elementary students as the subject. There are ten selected articles that were included in the review. The results indicated that nutrition education about healthy snacks could improve knowledge of students in selecting healthy snacks. Moreover, there were 6 articles showed that nutrition education could improve the attitudes of students in the selection of healthy snacks as well. Nutrition education can influence the knowledge and attitudes of elementary students in the selection of healthy snacks.*

**Keywords:** Nutrition education, snacks, knowledge, attitude

### PENDAHULUAN

Kejadian keracunan pangan sering kali masih terjadi dikalangan usia anak sekolah. Salah satu pangan yang sering dikonsumsi anak usia sekolah adalah Jajanan Anak Sekolah (JAS). Harga yang

murah, mudah didapat, menarik, dan bervariasi menjadi alasan anak usia sekolah tertarik untuk membeli makanan jajanan (Dyna *et al.*, 2018). Namun, keamanan makanan jajanan perlu diperhatikan agar makanan yang dikonsumsi

dapat memberikan manfaat kepada tubuh secara optimal.

Penelitian Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) 5 tahun terakhir (2009–2014), menunjukkan bahwa 23,82% jajanan anak sekolah mengandung mikroba berbahaya, pemakaian bahan berbahaya dan BTP (Bahan Tambahan Pangan) tidak memenuhi syarat (Kementerian Kesehatan, 2015). Badan Pengawasan Obat dan Makanan (2017) menyatakan bahwa Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan makanan di lembaga pendidikan berada diperingkat nomor dua setelah tempat tinggal dengan kejadian tertinggi terdapat di sekolah dasar. Ditemukan Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan makanan sebanyak 45 kasus dengan 361 orang diantaranya merupakan anak sekolah usia 5–14 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2018).

Pada usia ini, anak sekolah memiliki sifat yang tidak konsisten terhadap makanan. Anak mulai menentukan keputusannya sendiri dalam memilih makanan dan cenderung dapat memilih makanan yang disukai atau tidak disukai (Triwijayati *et al.*, 2012). Hal tersebut sangat memungkinkan anak memilih makanan yang salah apabila tidak dalam bimbingan dan pengawasan orang tua.

Kurniawan *et al.* (2018) melakukan penelitian terkait gambaran perilaku jajan anak sekolah dasar di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki frekuensi 2–3 kali jajan pada saat berada di sekolah. Siswa akan melakukan perilaku jajan pada jam istirahat pertama, kedua, ataupun saat pulang sekolah. Jajanan yang paling digemari anak berupa *snack*, basreng, cimol, cilok, ayam tepung (Kurniawan *et al.*, 2018). Penelitian Iklima (2017) menunjukkan bahwa minuman berasa, goreng, dan gorengan merupakan makanan jajanan yang paling digemari anak sekolah dasar, sedangkan jus buah, buah potong, dan jagung rebus jarang digemari oleh siswa. Hal tersebut memperlihatkan bahwa anak sekolah dasar cenderung memilih makanan gurih, berminyak, berasa dan berwarna dibandingkan dengan jajanan yang menyehatkan dan aman untuk tubuh mereka.

Iklima (2017) melakukan penelitian di SDN Babakan Sentral Kota Bandung untuk mengetahui gambaran pemilihan jajanan pada anak SD dengan jumlah responden sebanyak 110 siswa. Hasil

penelitian tersebut menunjukkan bahwa 42,7% siswa memiliki pemilihan jajan yang baik dan 57,3% siswa memiliki pemilihan jajan yang tidak baik. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pemilihan jajanan berkaitan dengan 3 faktor yaitu faktor makanan (seperti gizi makanan dan sifat fisik atau kimia), faktor personal (seperti rasa, aroma, tekstur), dan faktor sosial-ekonomi (seperti harga, merk, ketersediaan, dan lingkungan). Anak dengan pemilihan jajanan tidak baik cenderung memilih makanan tanpa memperhatikan gizi dan cemaran pada makanan, memilih jajanan dengan rasa gurih yang mengandung vetsin berlebih dan makanan pedas yang mengandung saus sambal berlebih, memperhatikan aroma dan tekstur untuk layak dimakan, serta memilih harga makanan yang sesuai dengan porsi makanan yang ingin dibeli.

Pemilihan jajanan yang tidak baik dapat berdampak pada kesehatan anak. Anak sekolah merupakan kelompok usia rentan yang sering mengalami keracunan makanan karena pengetahuan terkait gizi dan keamanan pangan yang masih rendah (Kang *et al.*, 2010). Edukasi gizi merupakan suatu cara untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan informasi kepada anak sekolah agar dapat menghindari jajanan yang tidak sehat (Wahyuningsih *et al.*, 2015).

Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap maupun perilaku dalam memilih jajanan yang dapat berdampak pada keadaan gizi anak sekolah. Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sehari-hari dan proses belajar. Pengetahuan yang baik dapat menuntun anak memiliki sikap dan perilaku yang baik untuk memilih jajanan yang aman dan bergizi. Pemilihan jajanan merupakan wujud dari suatu perilaku. Sebelum membentuk perilaku, anak terlebih dahulu membentuk sikap. Menurut Azwar (2010), faktor pembentuk sikap antara lain adalah pengalaman, adanya pengaruh dari orang lain, budaya, media massa, pengaruh emosional lembaga pendidikan dan lembaga agama.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat. Tujuan *literature review* ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap dengan

mengidentifikasi metode yang digunakan, dan mengetahui jangka waktu yang diperlukan untuk mengubah pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Strategi pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan artikel jurnal Internasional atau nasional yang ditelusuri melalui *google scholar* dan *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*.

Artikel yang membahas terkait jajanan sehat merupakan salah satu kriteria inklusi utama yang digunakan dalam pencarian *website*. Melalui *website google scholar*, kata kunci yang dicari adalah “edukasi jajanan sehat pada anak sekolah dasar” dengan hasil pencarian sebanyak 268 artikel dan pada *website DOAJ* menggunakan kata kunci “*nutrition education among elementary student*” sebanyak 9 artikel.

Artikel dipilih sesuai dengan topik yaitu pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam memilih jajanan sehat. Adapun 64 artikel yang termasuk ke dalam

kriteria inklusi yaitu artikel yang dipublikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2010–2020), *free access*, tidak berbayar, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *pre-test post-test design*. Metode penelitian eksperimen dipilih untuk mengetahui pemberian intervensi yang tepat untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap dalam jangka waktu tertentu. Namun, dari 64 artikel tersebut terdapat 54 artikel yang tereksklusi. Kriteria eksklusi dalam *literature review* ini adalah artikel tidak meneliti variabel pengetahuan ataupun sikap, serta artikel yang tidak dapat diakses *full text*. Dari proses seleksi tersebut ditemukan 10 artikel yang sesuai dan layak untuk dilakukan kajian lebih lanjut terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap dalam pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar.

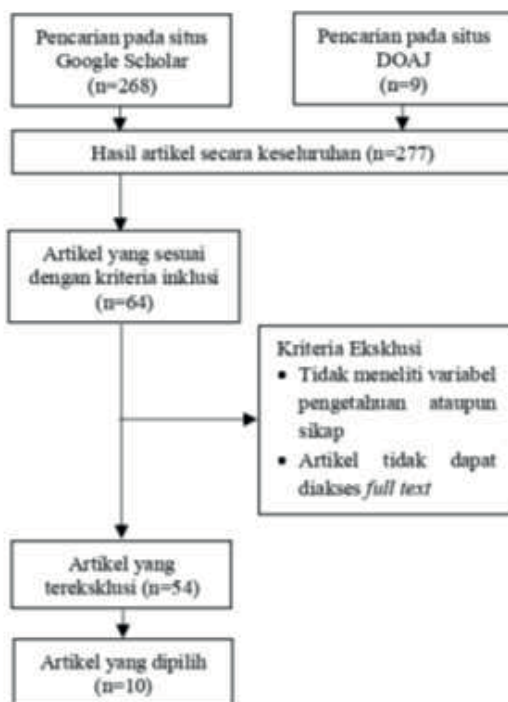
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Green (1980), terdapat 3 faktor terbentuknya suatu perilaku yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Pengetahuan dan sikap merupakan bagian dari faktor predisposisi, yaitu faktor yang mempermudah atau faktor yang dapat menjadi motivasi dasar bagi seseorang untuk melakukan suatu perilaku.

### Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 10 artikel terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan pemilihan jajanan sehat. Artikel tersebut menyebutkan bahwa berbagai metode dan media edukasi seperti ceramah, komik, permainan ular tangga, kartu bergambar, dan metode lainnya mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah terkait pemilihan jajanan sehat dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian Briawan (2016) terkait pemilihan jajanan sehat mampu meningkatkan pengetahuan anak setelah diberikan intervensi selama 21 hari. Begitu juga dengan penelitian Safitri *et al.* (2014) dan Hartono *et al.* (2015) yang memberikan intervensi sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 minggu dengan durasi 30 menit setiap



**Gambar 1.** Diagram *consort* Artikel Penelitian Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat.

**Tabel 1.** Hasil Studi Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat

Peneliti	Metode	Analisis	Sampel	Hasil
Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan (Briawan, 2016)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest design</i> Perlakuan: Edukasi jajanan sehat selama 21 hari dengan menggunakan media <i>flip chart</i> , poster dan audio-kinetik (senam).	Pengetahuan, sikap, dan praktik Jajanan anak sekolah	1.856 anak Kelas 5 SD di bawah naungan Yayasan Unilever Indonesia di 8 provinsi 13 kota/kabupaten	Peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Peningkatan jumlah anak dengan pengetahuan jajanan baik sebesar 16,2%, dan peningkatan sikap baik sebesar 7,4%.
Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SD Negeri Pontianak Utara (Septiana & Suaebah, 2018)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> Perlakuan : Edukasi selama $\pm 1$ bulan menggunakan media kartu bergambar yang berisi tentang pesan-pesan gizi.	Pengetahuan dan sikap dalam pemilihan jajanan sehat	35 siswa (kelompok perlakuan) di SDN 24 dan 35 siswa (kelompok kontrol) di SDN 29 Pontianak Utara dengan rentang usia 11-12 tahun	Peningkatan pengetahuan dan sikap ( $p = 0,000$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada kelompok perlakuan. Peningkatan pengetahuan ( $p = 0,000$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) dan peningkatan sikap yang tidak signifikan $p = 0,17$ ( $p > 0,05$ ) pada kelompok kontrol. Perbedaan nilai rata-rata yang signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap pengetahuan ( $p = 0,01$ ) dan sikap ( $p = 0,03$ ) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
Pengaruh Media Komik Untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat (Mariana, Jaladri, & Suaebah, 2019)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> Perlakuan: Edukasi jajanan sehat pada kelompok perlakuan yang mendapatkan edukasi dengan media komik, dan kelompok kontrol tanpa media komik.	Pengetahuan dan sikap dalam pemilihan jajanan sehat	19 siswa kelas 5 di SDN 4 Pontianak Timur (kelompok perlakuan) dan 19 siswa kelas 5 di SDN Pontianak Barat (kelompok kontrol)	Peningkatan pengetahuan ( $p = 0,000$ ) dan sikap ( $p = 0,000$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Selisih peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan lebih besar yaitu sebanyak 15,89 dan 16,63 poin dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Perbedaan Metode <i>Team Game Tournament</i> dan Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat (Safitri, Wilujeng, & Handayani, 2014)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest design</i> Perlakuan: Edukasi selama 3 kali pertemuan diberikan kepada kelompok TGT dan juga kelompok ceramah	Pengetahuan gizi terkait jajanan sehat	25 siswa kelas 5B SDN Tumpakrejo 1 (kelompok TGT) dan 16 siswa kelas 5 SDN Tumpakrejo 2 (kelompok ceramah) Kabupaten Malang	Peningkatan pengetahuan ( $p < 0,001$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada kedua kelompok. Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan kelompok TGT lebih tinggi 2,93% dibandingkan kelompok ceramah.
Pengembangan Model Media KIE Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) (Latifah & Budiono, 2016)	Desain: <i>Research and Development (R&amp;D)</i> dengan rancangan penelitian <i>One Group Pretest Posttest design</i> Perlakuan: Edukasi pemilihan PJAS menggunakan Media Pembelajaran Interaktif (MPI) dan permainan ular tangga	Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)	54 siswa kelas 3 SDN Petompon 02 Semarang	Peningkatan pengetahuan ( $p = 0,000$ ) dan sikap ( $p = 0,000$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) setelah diberikan edukasi dengan media KIE gizi.

Peneliti	Metode	Analisis	Sampel	Hasil
Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik (Hartono, Wilujeng, & Andarini, 2015)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pre-test and post-test design</i> Perlakuan: Edukasi selama 3 kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap pertemuan. Edukasi diberikan pada kelompok metode komik dan juga kelompok metode ceramah	Pengetahuan pemilihan jajanan sehat	25 siswa kelas 5A SD Negeri Tumpakrejo 1 (kelompok komik) dan 16 siswa kelas 5 SD Negeri Tumpakrejo 2 (kelompok ceramah)	Peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) pada kedua kelompok. Tidak terdapat perbedaan selisih rata-rata skor pengetahuan yang signifikan $p=0,339$ ( $p > 0,05$ ) antara kedua kelompok.
Media Pendidikan Gizi <i>Nutrition Card</i> Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar (Wahyuningsih, Nadhiroh, & Adriani, 2015)	Desain: Kuasi eksperimen dengan <i>pre test – post test control group design</i> Perlakuan: Edukasi dengan <i>media nutrition card</i> dan papan tulis yang berisi tentang pesan-pesan gizi selama 1 bulan sebanyak 8 kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap pertemuan.	Pengetahuan makanan jajanan anak sekolah	Siswa kelas 5 di SDN Keputih No.245 Surabaya yang terbagi atas 27 siswa kelompok <i>nutrition card</i> dan 27 siswa kelompok papan tulis	Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan dengan $p=0,01$ ( $p < 0,05$ ) setelah diberikan pendidikan gizi dengan <i>media nutrition card</i> .
Efek <i>Smartcards</i> Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Dalam Memilih Pangan Jajanan (Wulandari & Woro, 2016)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>one- group pretest-posttest design</i> Perlakuan: Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan permainan menggunakan <i>media big smartcards</i> dan <i>small smartcards</i>	Pengetahuan, sikap, dan praktik dalam memilih pangan jajanan	30 Siswa/i SD Negeri Sekaran 02 Semarang	Peningkatan pengetahuan ( $p=0,000$ ) dan sikap ( $p=0,000$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) setelah diberikan edukasi gizi dengan <i>media Smartcards</i> .
Penyuluhan Gizi dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan (Hamida, Zulaekah, & Mutalazimah, 2012)	Desain: Kuasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> Perlakuan: Penyuluhan keamanan jajanan diberikan kepada kelompok perlakuan dengan ceramah dan media komik, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan ceramah tanpa media komik.	Pengetahuan keamanan jajanan	35 siswa SD Muhammadiyah 2 Kauman (kelompok perlakuan) dan 35 siswa SD Al-Irsyad (kelompok kontrol) dengan rentang usia 8–10 tahun	Peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap pengetahuan pada kelompok perlakuan ( $p=0,001$ ) dan kelompok kontrol ( $p=0,000$ ). Ada perbedaan peningkatan pengetahuan ( $p=0,001$ ) kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan peningkatan 14,3% lebih tinggi pada kelompok perlakuan.
<i>Effectiveness of Snack-centered Nutrition Education on Promoting Knowledge, Attitude, and Nutritional Behaviors in Elementary Students</i> (Ghaffari et al., 2017)	Desain: <i>Experimental study</i> Perlakuan: Edukasi gizi 30-45 menit setiap sesinya (2 sesi per kelas) diberikan kepada kelompok eksperimen selama 2 bulan dengan menggunakan <i>media leaflet</i> dan <i>pamphlet</i> , sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan edukasi gizi.	Pengetahuan, sikap, dan praktik jajanan sehat	168 siswi kelas 5 SD di Kota Paveh Provinsi Kermanshah, Iran. yang terbagi menjadi 84 siswi kelompok eksperimen dan 84 siswi kelompok kontrol.	Peningkatan rata-rata skor pengetahuan ( $p=0,036$ ) dan sikap ( $p=0,008$ ) yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada kelompok eksperimen. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan ( $p=0,787$ ), dan sikap ( $p=0,761$ ) yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) pada kelompok kontrol.

sesi. Penelitian Wahyuningsih *et al.* (2015) memberikan intervensi selama 1 bulan sebanyak 8 kali tatap muka dengan durasi 30 menit setiap pertemuan, sedangkan penelitian Ghaffari, *et al.* (2017) memberikan intervensi kepada kelompok eksperimen selama 2 bulan dengan durasi 30-45 menit. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi dalam jangka waktu tertentu memberikan hasil terhadap perubahan pengetahuan jajanan sehat pada anak sekolah dasar.

Pengetahuan jajanan yang baik dapat diketahui apabila anak dapat memahami materi yang diberikan. Pemahaman anak terkait materi tersebut dapat diukur dengan pemberian kuesioner pengetahuan. Pengetahuan terkait jajanan sehat dapat dikelompokkan menjadi pengetahuan baik dengan skor >80%, pengetahuan sedang dengan skor 60–80%, dan pengetahuan kurang dengan skor <80% (Safitri *et al.*, 2014). Adapun *cut off point* yang digunakan dalam penelitian Hamida *et al.* (2012) dibedakan menjadi pengetahuan baik dengan skor >80% dan pengetahuan tidak baik jika skor <80%.

Menggunakan atau tidak menggunakan media edukasi diketahui mampu meningkatkan pengetahuan anak terkait pemilihan jajanan sehat. Edukasi jajanan sehat menggunakan media *flip chart*, poster dan audio-kinetik (senam) mampu meningkatkan kuantitas anak yang berpengetahuan jajanan baik sebesar 16,2% (Briawan, 2016). Penelitian Latifah & Budiono (2016) yang melakukan intervensi edukasi pemilihan PJAS menggunakan Media Pembelajaran Interaktif (MPI) dan ular tangga mampu meningkatkan jumlah anak dengan pengetahuan PJAS yang baik sebesar 22,2%. Terdapat perbedaan skor bermakna sebesar 26,86% antara sebelum dan setelah edukasi dengan media *smartcards* (Wulandari & Woro, 2016).

Penelitian Safitri *et al.* (2014), Hartono *et al.* (2015), dan Hamida *et al.* (2012) menunjukkan bahwa hanya dengan memberikan edukasi menggunakan metode ceramah tanpa media edukasi kepada kelompok kontrol mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar ( $p < 0,05$ ). Beberapa penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian Ghaffari *et al.* (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan

pengetahuan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) pada kelompok kontrol yang tidak mendapat edukasi gizi baik dengan metode ceramah ataupun media edukasi.

Peningkatan pengetahuan diketahui lebih besar pada kelompok perlakuan, seperti pada penelitian Safitri *et al.* (2015), Hamida *et al.* (2012), Mariana *et al.* (2018) yang menunjukkan terdapat peningkatan sebesar 2,93%, 14,3%, dan 15,6 poin lebih tinggi pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Vardanjani *et al.* (2015) di Iran yang menunjukkan perubahan skor pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi dengan media visual sebanyak 4 sesi pertemuan.

Beberapa penelitian di atas membuktikan pernyataan Kostanjevec *et al.* (2011) bahwa metode dan media edukasi menjadi faktor utama dalam keberhasilan edukasi gizi. Daya tarik dan minat anak dapat lebih mudah timbul apabila dalam proses pemberian edukasi memanfaatkan panca indera yang banyak sehingga informasi lebih mudah diterima (Muliani, 2012).

### **Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap Pemilihan Jajanan Sehat**

Berdasarkan tabel 1 di atas, terdapat 6 artikel terkait pengaruh edukasi gizi terhadap sikap pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian keenam artikel tersebut menunjukkan bahwa edukasi jajanan sehat mampu meningkatkan sikap yang baik dalam memilih jajanan pada anak sekolah dasar secara signifikan ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan metode dan media edukasi yang berbeda-beda.

Briawan (2016) melakukan penelitian dengan memberikan edukasi jajanan sehat selama 21 hari memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) setelah edukasi dengan kuantitas anak dengan peningkatan sikap jajan yang baik sebesar 7,4%. Meningkatnya jumlah anak yang memiliki sikap jajan yang baik dalam penelitian tersebut didukung oleh pemberi edukasi yang telah melakukan *training of trainer* (TOT) terlebih dahulu, materi yang diberikan mencakup semua informasi terkait jajanan sehat,

serta menggunakan media edukasi seperti *flip chart*, poster, dan audio kinetik (senam) untuk mempermudah anak dalam menerima materi.

Penelitian Septiana & Suaebah (2012) melakukan edukasi media kartu bergambar selama kurang lebih 1 bulan menunjukkan adanya peningkatan sikap jajan yang baik pada kelompok perlakuan dengan peningkatan rata-rata nilai sikap sebesar 3,1 dan tidak ada peningkatan yang signifikan ( $p=0,17$ ) pada kelompok kontrol. Meningkatnya rata-rata nilai sikap jajan yang baik didukung oleh media kartu bergambar yang dibuat secara rinci dan unik menggunakan karakter-karakter atau tokoh yang disukai oleh siswa.

Penelitian Mariana *et al.* (2019) menunjukkan terdapat peningkatan terhadap sikap jajan yang baik pada kelompok perlakuan 16,63 poin lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Vardanjani *et al.* (2015) yang menunjukkan perubahan skor sikap yang lebih tinggi pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi.

Selain itu, penelitian Ghaffari *et al.* (2017) membuktikan bahwa edukasi gizi menggunakan media *leaflet* dan *pamphlet* selama 2 bulan mampu meningkatkan sikap pemilihan jajan yang baik ( $p=0,008$ ) dengan rata-rata peningkatan skor sikap sebesar 1,29 pada kelompok eksperimen dan tidak ada peningkatan yang signifikan ( $p=0,761$ ) pada kelompok kontrol. Penelitian Latifah & Budiono (2016) menunjukkan bahwa edukasi PJAS dengan Media Pembelajaran Interaktif (MPI) dan permainan ular tangga mampu meningkatkan 29% jumlah anak dengan peningkatan sikap jajan yang baik. Begitu juga penelitian Wulandari & Woro (2016) yang memberikan edukasi pangan jajanan menggunakan media *smartcards* menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna ( $p=0,000$ ). Beberapa hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Fitriana *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa bahwa penggunaan media edukasi menjadi faktor pendukung perubahan sikap anak dalam menerima materi edukasi.

Berdasarkan keenam artikel di atas skor sikap diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar sikap positif dan negatif terkait jajanan. Sikap dapat dikategorikan menjadi

3 yaitu sikap baik, sikap sedang, dan sikap kurang (Briawan, 2016) dan dikategorikan menjadi 2 yaitu sikap mendukung dan sikap tidak mendukung (Latifah & Budiono, 2016). Namun, dalam keenam artikel tersebut tidak ada penjelasan mengenai *cut off point* dari pengategorian skor sikap tersebut.

Kekuatan *literature review* ini adalah mampu menginterpretasi lebih dalam terkait bagaimana edukasi gizi efektif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap jajanan sehat. Kelemahan *literature review* ini adalah kurang menunjukkan lama penelitian, artikel hanya meneliti pengetahuan dan tidak menunjukkan cara menentukan pengategorian sikap. Hal tersebut dikarenakan terbatasnya informasi yang di dapat dalam artikel.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar. Berdasarkan penelitian yang telah diulas, jangka waktu untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak berkisar 3 minggu hingga 2 bulan dengan lama setiap pertemuan 30–45 menit. Penggunaan metode bermain sambil belajar yang ditunjang dengan media edukasi menjadi faktor penting untuk dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar.

Disamping aspek pengetahuan dan sikap, aspek perilaku juga perlu diteliti dalam edukasi gizi terkait PJAS sehingga dapat diketahui keberhasilan praktik memilih jajanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain dengan sasaran anak Sekolah Dasar (SD), anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) juga dapat dijadikan sasaran karena pada tingkatan tersebut masih sering terjadi keracunan makanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2017). *Laporan Kinerja 2017 Direktorat Surveil dan Penyuluhan Keamanan Pangan*. Jakarta: Direktorat Surveil dan Penyuluhan Keamanan Pangan Deputy Bidang Pengawasan Pangan dan Bahan Berbahaya.

- Briawan, D. (2016). Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(3), 201-210. Retrieved from <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/16455/12074>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Dyna, F., Putri, V. D., & Indrawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pedagang Kaki Lima Dengan Kejadian Diare. *Jurnal Endurance*, 3(3), 524-530. Retrieved from <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/3097>
- Fitriana, N., Madaniyah, S., & Ekayanti, I. (2015). Analysis of Media Use in the Nutrition Education on Knowledge, Attitude and Practice of the Breakfast Habits on Elementary School Students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 14(6), 335-345. Retrieved from doi:10.3923/pjn.2015.335.345
- Ghaffari, M., Hatami, H., Rakhshanderou, S., & Karimi, H. (2017). Effectiveness of Snack-centered Nutrition Education on Promoting Knowledge, Attitude, and Nutritional Behaviors in Elementary Students. *International Journal of Pediatrics*, 5(12), 6495-6502. Retrieved from doi:10.22038/IJP.2017.24531.2067
- Green, L. (1980). *Health Education Planning: A diagnostic Approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Hamida, K., Zulaekah, S., & Mutalazimah. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 67-73. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2261>
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76-84. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.02.2>
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1). Retrieved from <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>
- Kang, N.-E., Kim, J. H., Kim, Y. S., & Ha, A. W. (2010). Food safety knowledge and practice by the stages of change model in school children. *Nutrition Research and Practice*, 4(6), 535-540. Retrieved from doi:<https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.6.535>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kostanjevec, S., Verena Ko, V., & Jerman, J. (2011). The Effects of Nutrition Education on 6th graders Knowledge of Nutrition in Nine-year Primary Schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 7(4), 243-252. Retrieved from doi.org/10.12973/ejmste/75208
- Kurniawan, F. H., Saichudin, & Merawati, D. (2016). Gambaran Perilaku Jajan dan Aktifitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 6(2). Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/5266>
- Latifah, k., & Budiono, I. (2016). Pengembangan Model Media KIE Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajan Anak Sekolah (PJAS). *Journal of Health Education*, 1(2), 8-15. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/10988>
- Mariana, B., Jaladri, I., & Suaebah. (2019). Pengaruh Media Komik Untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat. *Pontianak Nutrition Journal*, 2(1), 20-24. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/480/239>
- Muliani, Y. (2012). *Hubungan Antara Promosi Keamanan Pangan Dengan Sikap Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah Yang Aman (Thesis)*. University of Indonesia, Depok. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20313134&lokasi=lokal#parentHorizontalTab2>
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safitri, C. H., Wilujeng, C. S., & Handayani, D. (2014). Perbedaan Metode Team Game Tournament dan Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 89-105. Retrieved from <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/105/112>
- Septiana, P., & Suaebah. (2018). Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di SD Negeri Pontianak Utara.



- Pontianak Nutrition Journal*, 1(2), 56-59. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/288/190>
- Triwijayati, A., Armanu, D. H., & Solimun. (2012). Kompetensi Anak Dalam Mengambil Keputusan Konsumsi serta Regulasi dan Pemberdayaan Konsumen Anak dalam Mengonsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(2), 318-328. Retrieved from <https://jurnaljam.ub.ac.id/index.php/jam/article/view/423>
- Vardanjani, A., Reisi, M., Javadzad, H., Pou, Z., & Tavassoli, E. (2015). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Performance About Junk Food Consumption Among Students of Female Primary Schools. *Journal of Education and Health Promotion*, 4, 1-5. doi:10.4103/2277-9531.162349
- Wahyuningsih, N. P., Nadhiroh, S. R., & Adriani, M. (2015). Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 26-31. Retrieved from <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/3122>
- Wulandari, R., & Woro, O. (2016). Efek Smartcards Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Dalam Memilih Pangan Jajanan. *Journal of Health Education*, 1(1), 85-90. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/10046>