



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**RETENSI PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PASCA  
PELATIHAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 5 DAN 6  
DI 10 SEKOLAH DASAR TERPILIH KOTA DEPOK  
TAHUN 2012**

**TESIS**

**IKHA DEVIYANTI PUSPITA  
(1006747025)**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI PASCA SARJANA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
DEPOK  
JULI 2012**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**RETENSI PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PASCA  
PELATIHAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 5 DAN 6  
DI 10 SEKOLAH DASAR TERPILIH KOTA DEPOK  
TAHUN 2012**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
MAGISTER KESEHATAN**

**IKHA DEVIYANTI PUSPITA  
(1006747025)**

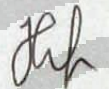
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI PASCA SARJANA  
GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
DEPOK  
JULI 2012**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ikha Deviyanti Puspita

NPM : 1006747025

Tanda Tangan : 

Tanggal : 14 Juli 2012

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ikha Deviyanti Puspita

NPM : 1006747025

Mahasiswa Program : Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2010/2012

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tesis saya yang berjudul :

**“RETENSI PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PASCA PELATIHAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 DI 10 SEKOLAH DASAR TERPILIH KOTA DEPOK TAHUN 2012”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 14 Juli 2012

METERAI  
TEMPEL



6A190ABF044319745

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

(Ikha Deviyanti Puspita)

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :  
Nama : Ikha Deviyanti Puspita  
NPM : 1006747025  
Program Studi : Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Judul Tesis : Retensi Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pasca  
Pelatihan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 5 Dan 6  
Di 10 Sekolah Dasar Terpilih Kota Depok  
Tahun 2012

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar **Magister Kesehatan Masyarakat** pada Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc, PhD

Penguji : Drg. Sandra Fikawati, MPH

Penguji : Ir. Asih Setiarini, M.Sc

Penguji : Ir. Itje Aisah Ranida, M.Kes

Penguji : Rahmawati, SKM, MKM

Ditetapkan di : Depok  
Tanggal : 14 Juli 2012

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Kesehatan Masyarakat (MKM), Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Ir Ahmad Syafiq, M.Sc, PhD, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini
- (2) drg Sandra Fikawati, MPH dan Ir Asih Setiarini, M.Sc yang telah menyediakan waktu untuk memberikan masukan – masukan saat ujian tesis
- (3) Ir Itje Aisah Ranida, M.Kes dan Rahmawati, SKM, MKM yang telah menyediakan waktu untuk memberikan masukan – masukan saat ujian tesis
- (4) Dinas Pendidikan, kepala sekolah dan guru-guru 10 SD Di Kota Depok yang telah mengizinkan tempat sebagai lokasi penelitian dan banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan
- (5) Ibunda Tuti Komariah, Papa Susanto (alm), Adik Reza, Padhe Singgih dan semua keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material maupun moral
- (6) Sahabat seangkatan Gizi 2010 (Mba Fitri, Bu Lia, Mas Wahyu, Pak Irwan, Mba Woro, Bu Della, Mba Iye, Mba Yuni, Nina, Mas Bowo, Mas tito) dan sahabat Dosen Gizi UPN Veteran Jakarta ( Iin, Mba Firly, Mba Intan, dr Joosje) yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan tesis ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 14 Juli 2012

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ikha Deviyanti Puspita  
NPM : 1006747025  
Program Studi : Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya : Tesis

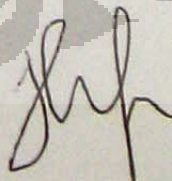
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada siswa kelas 5 dan 6 di 10 sekolah dasar terpilih kota Depok tahun 2012**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilim Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok  
Pada tanggal : 7 Juli 2012  
Yang menyatakan :



Ikha Deviyanti Puspita

## ABSTRAK

Nama : Ikha Deviyanti Puspita  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Judul : Retensi Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pasca Pelatihan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 5 Dan 6 Di 10 Sekolah Dasar Terpilih Kota Depok Tahun 2012

Penelitian ini bertujuan untuk melihat retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada tahun 2012 dengan jumlah responden penelitian sebanyak 669 orang yang terdiri dari siswa kelas 5 dan 6 dari 10 SD terpilih di Kota Depok, Jawa Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2012, menggunakan metode campuran (*mixed methode*) atau mengkombinasikan kualitatif dan kuantitatif dengan desain *crosssectional*. Analisis yang digunakan adalah Uji T dan analisa kualitatif. Hasil penelitian ini ialah terdapat perbedaan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang *Post test I* dan *Post test II* terhadap pengetahuan total gizi seimbang ( $p=0,000$ ), pengetahuan sumber zat gizi ( $p=0,000$ ), pengetahuan fungsi zat gizi ( $p=0,000$ ), sikap total gizi seimbang ( $p=0,000$ ), sikap konsumsi ( $p=0,000$ ), sikap tabu dan persepsi ( $p=0,000$ ), sikap olah raga dan air putih ( $p=0,000$ ), praktik gizi seimbang ( $p=0,000$ ), perilaku sarapan ( $p=0,000$ ), dan perilaku frekuensi ( $p=0,001$ ). Sikap dan perilaku gizi seimbang *Post test II* terhadap pendidikan Ayah ( $p=0,000$ ). Pengetahuan gizi seimbang *Post test II* terhadap pekerjaan Ibu ( $p=0,000$ ). Serta, perubahan perilaku total gizi seimbang *Post test II* terhadap pendidikan Ibu ( $p=0,000$ ). Selain itu, paparan informasi gizi seimbang yang dilakukan 1 semester 2 kali oleh guru mempengaruhi retensi pengetahuan dan sikap ke arah positif, sedangkan untuk aspek perilaku belum sepenuhnya terlihat. Siswa kelas 5 dan 6 mempunyai retensi baik setelah 16 bulan diberikan intervensi pengetahuan dan sikap gizi seimbang, namun untuk retensi perilaku belum sepenuhnya terlihat perubahan ke arah positif. Agar retensi perilaku gizi seimbang dapat meningkat, maka direkomendasikan untuk menambah frekuensi pembelajaran melalui media yang mudah diingat siswa secara berkesinambungan di lingkungan SD maupun orangtua siswa dan membuat pedoman membaca Pedoman Gizi Seimbang.

Kata kunci: Retensi, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Gizi seimbang, Anak sekolah



## ABSTRACT

Name : Ikha Deviyanti Puspita  
Program Study : Public Health Science  
Title : Retention Of Knowledge, Attitudes, And Behavior Of After  
Nutrition Balanced Education For Student Class 5 And 6 In 10  
Selected Elementary School In Depok City, West Java

This aims study to see the retention of knowledge, attitudes, and behavior of after nutrition balanced education in 2012 with the number of survey respondents as many as 669 people consisting of students in grade 5 and 6 of the 10 selected Elementary Schools in the Depok city, West Java. The study was conducted in March through May 2012, using mixed methods or a combination of qualitative and quantitative with cross-sectional design. The analysis used T test and qualitative analysis. The results of this study is that there are differences significant in changes in knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition post test I and post test II for total balanced nutrition knowledge ( $p = 0.000$ ), knowledge of nutrient sources ( $p = 0.000$ ), knowledge of nutrient function ( $p = 0.000$ ), total balanced nutrition attitude ( $p = 0.000$ ), consumption attitudes ( $p = 0.000$ ), taboo attitudes and perceptions ( $p = 0.000$ ), attitude and water sports ( $p = 0.000$ ), the practice of balanced nutrition ( $p = 0.000$ ), the behavior of breakfast ( $p = 0.000$ ), and the behavior of the frequency ( $p = 0.001$ ). Attitudes and behavior of balanced nutrition post test II's for education father ( $p = 0.000$ ). Balanced nutrition knowledge post test II to work mother ( $p = 0.000$ ). As well, total behavior change post test II balanced nutrition for mother education ( $p = 0.000$ ). In addition, exposure to information balanced nutrition made 1 semester 2 times by the teacher affects the retention of knowledge and attitude towards positive, while for the behavioral aspects not yet fully visible. Students grades 5 and 6 have good retention after 16 months of intervention provided balanced nutrition knowledge and attitudes, but for the retention behavior is not fully visible change in the positive direction. So that the retention behavior of balanced nutrition can be improved, it is recommended to increase the frequency of learning through the media that is easy to remember the students on an ongoing basis within the school and the parents of students and make reading the guidelines Balanced Nutrition Guidelines.

Key words : Retention, Knowledge, Attitude, Behavior, Balanced Nutrition,  
School Children

## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....                                 | i         |
| KATA PENGANTAR .....                               | ii        |
| ABSTRAK .....                                      | iii       |
| DAFTAR ISI.....                                    | v         |
| DAFTAR TABEL .....                                 | vii       |
| DAFTAR GAMBAR .....                                | viii      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                               | ix        |
| <b>1. PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                           | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                          | 4         |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian .....                    | 5         |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                        | 5         |
| 1.4.1 Tujuan Umum .....                            | 5         |
| 1.4.2 Tujuan Khusus .....                          | 6         |
| 1.5 Manfaat Penelitian .....                       | 6         |
| 1.5.1 Manfaat bagi Institusi.....                  | 6         |
| 1.5.2 Manfaat bagi FKM.....                        | 6         |
| 1.5.3 Manfaat bagi Sekolah.....                    | 6         |
| 1.6 Ruang Lingkup.....                             | 6         |
| <b>2. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                   | <b>8</b>  |
| 2.1 Retensi.....                                   | 8         |
| 2.2 Pengetahuan .....                              | 10        |
| 2.3 Sikap.....                                     | 14        |
| 2.4 Perilaku .....                                 | 15        |
| 2.5 Pedoman Umum Gizi Seimbang.....                | 19        |
| <b>3. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DO .....</b> | <b>26</b> |
| 3.1 Kerangka konsep.....                           | 26        |
| 3.2 Hipotesis.....                                 | 27        |
| 3.3 Variabel Penelitian .....                      | 27        |
| 3.4 Definisi Operasional.....                      | 28        |
| <b>4. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>              | <b>30</b> |
| 4.1 Desain penelitian.....                         | 30        |
| 4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian .....              | 30        |
| 4.3 Populasi dan Sampel .....                      | 31        |
| 4.4 Pengumpulan Data .....                         | 32        |
| 4.5 Alur Penelitian .....                          | 33        |
| 4.6 Instrumen Penelitian.....                      | 34        |
| 4.7 Pengolahan dan Analisis Data.....              | 34        |
| <b>5. HASIL PENELITIAN .....</b>                   | <b>37</b> |
| 5.1 Hasil Analisis Univariat .....                 | 37        |

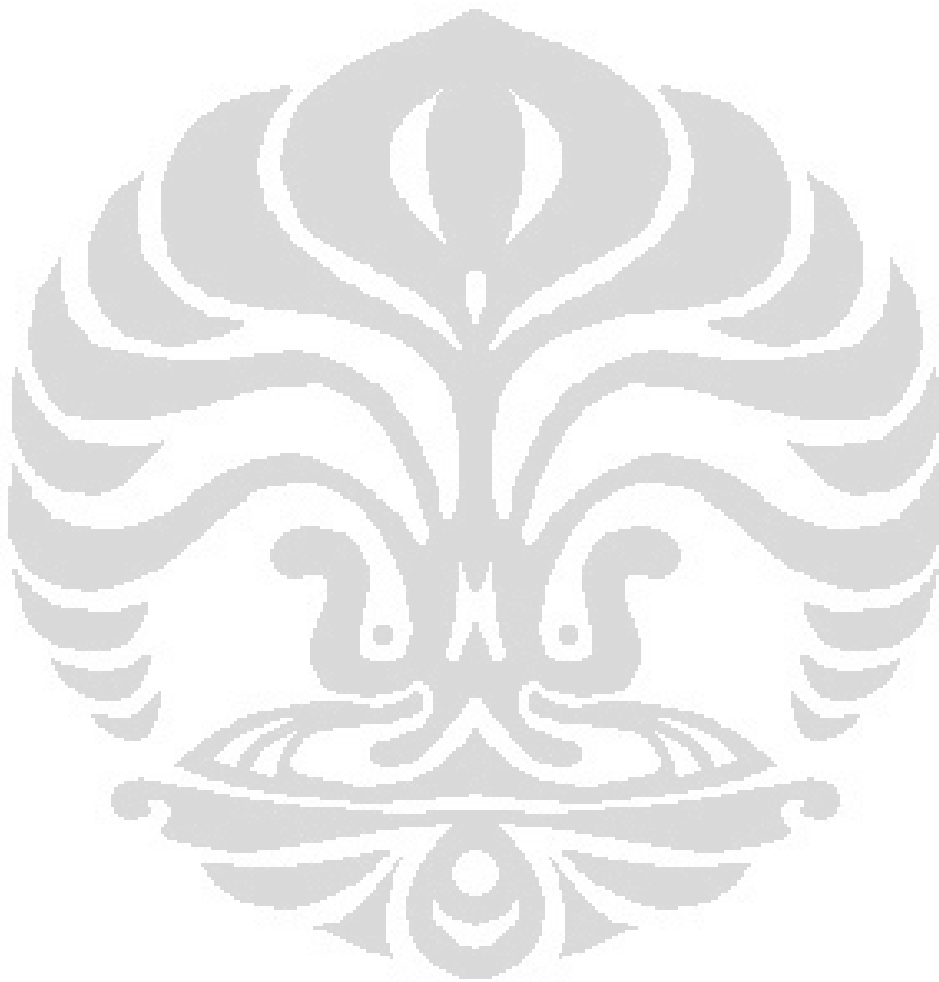
|   |           |
|---|-----------|
| 5.2 Hasil Analisis Bivariat .....   | 44        |
| 5.3 Analisis Paparan Informasi PUGs oleh Guru untuk Siswa.....  | 50        |
| 5.3.1 Wawancara Guru.....   | 50        |
| 5.3.2 FGD Siswa .....   | 54        |
| <b>6. PEMBAHASAN .....</b>  | <b>57</b> |
| 6.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....   | 57        |
| 6.2 Karakteristik Sampel.....   | 57        |
| 6.3 Karakteristik Orang Tua Sampel.....   | 57        |
| 6.4 Analisis Univariat.....   | 58        |
| 6.5 Analisis Bivariat.....  | 60        |
| 6.5.1 Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang .....   | 60        |
| 6.5.2 Perubahan Sikap Gizi Seimbang .....   | 61        |
| 6.5.3 Perubahan Perilaku Gizi Seimbang <i>Post Test I</i> terhadap <i>II</i> .....  | 62        |
| 6.5.4 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Jenis Kelamin .....   | 64        |
| 6.5.5 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pekerjaan Ayah.....   | 64        |
| 6.5.6 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pekerjaan Ibu .....   | 64        |
| 6.5.7 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pendidikan Ayah ..... | 65        |
| 6.5.8 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pendidikan Ibu.....   | 65        |
| <b>7. PENUTUP.....</b>  | <b>67</b> |
| 7.1 Kesimpulan .....  | 67        |
| 7.2 Saran.....  | 67        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>68</b> |

## DAFTAR TABEL

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Tabel 3.1  | Definisi Operasional.....  | 28 |
| Tabel 5.1  | Distribusi Jumlah Siswa Berdasarkan Asal Sekolah.....  | 37 |
| Tabel 5.2  | Distribusi Karakteristik Responden .....   | 38 |
| Tabel 5.3  | Distribusi Karakteristik Orang Tua Responden .....   | 38 |
| Tabel 5.4  | Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang.....  | 39 |
| Tabel 5.5  | Distribusi Pengetahuan Sumber Zat Gizi <i>Post Test I</i> dan <i>II</i> .....  | 40 |
| Tabel 5.6  | Distribusi Pengetahuan tentang Fungsi Zat Gizi.....  | 40 |
| Tabel 5.7  | Distribusi Sikap tentang Gizi Seimbang .....   | 41 |
| Tabel 5.8  | Distribusi Perilaku Gizi Seimbang.....   | 42 |
| Tabel 5.9  | Distribusi Kebiasaan Sarapan .....   | 43 |
| Tabel 5.10 | Distribusi Frekuensi Konsumsi Responden .....  | 43 |
| Tabel 5.11 | Distribusi Pola Konsumsi Makanan pada Responden .....  | 44 |
| Tabel 5.12 | Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang <i>Post Test I</i> terhadap <i>II</i> .....  | 45 |
| Tabel 5.13 | Perubahan Sikap Gizi Seimbang <i>Post Test I</i> terhadap <i>II</i> .....  | 46 |
| Tabel 5.14 | Perubahan Perilaku Gizi Seimbang <i>Post Test I</i> terhadap <i>II</i> .....   | 47 |
| Tabel 5.15 | Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Jenis Kelamin.....   | 47 |
| Tabel 5.16 | Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pekerjaan Ayah ..... | 48 |
| Tabel 5.17 | Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pekerjaan Ibu .....  | 48 |
| Tabel 5.18 | Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pendidikan Ayah..... | 49 |
| Tabel 5.19 | Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang <i>Post Test II</i> terhadap Pendidikan Ibu ..... | 49 |

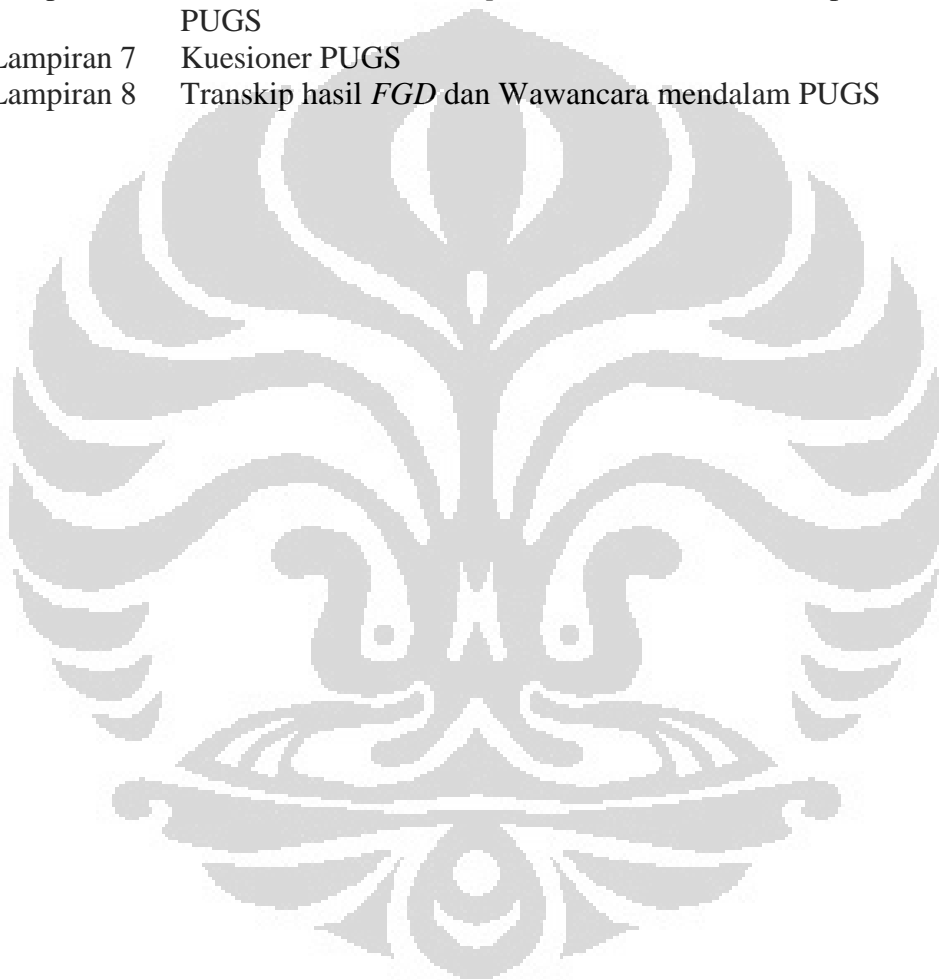
## DAFTAR GAMBAR

|            |                               |    |
|------------|-------------------------------|----|
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep.....          | 26 |
| Gambar 4.1 | Skema Pengambilan Sampel..... | 31 |
| Gambar 4.2 | Skema Alur Penelitian.....    | 33 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Dokumentasi Buku IPA terkait PUGS yang Digunakan di Sekolah
- Lampiran 2 Dokumentasi Buku Petunjuk PUGS dan Mata Ayam PUGS
- Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4 Dokumentasi Kantin Sekolah
- Lampiran 5 Pedoman Wawancara Paparan Informasi PUGS
- Lampiran 6 Pedoman *Focus Group Discussion (FGD)* Paparan Informasi PUGS
- Lampiran 7 Kuesioner PUGS
- Lampiran 8 Transkrip hasil *FGD* dan Wawancara mendalam PUGS



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sasaran Pembangunan *Millennium Development Goals* (MDGs) adalah tercapai kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat pada 2015 (Bappenas, 2010). Keberhasilan dalam pembangunan masyarakat antara lain ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) berkualitas, salah satunya memiliki kesehatan fisik dan mental yang prima, di samping menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Sesuai yang tertuang dalam UU RI No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan pada pasal 3 menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Derajat kesehatan masyarakat Indonesia, ditinjau dari kondisi gizi masyarakat masih bermasalah, yakni kekurangan dan kelebihan gizi (*gizi ganda /double burden*) (Depkes, 2008). Dalam hal kekurangan gizi, dewasa ini Indonesia merupakan negara yang memiliki anak balita berbadan pendek (*stunted*) ke-5 di dunia yakni 36,8% (WHO, 2010). Seperti tercatat pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, pada anak usia 6-12 tahun yang mengalami status gizi pendek 36,5 % (laki-laki) dan 34,5% (perempuan), mengalami status gizi kurus 13,2 % (laki-laki) dan 11,2 % (perempuan). Selanjutnya dalam kasus kelebihan gizi, pada anak usia 6-12 tahun adalah sebesar 10,7 % (laki-laki) dan 7,7% (perempuan) (Riskesdas, 2010).

Gizi ganda berakibat negatif, kekurangan gizi pada anak akan berpengaruh terhadap pertumbuhan sampai lansia (Pujiadi, 1991). Selain itu, menyebabkan tingginya angka kematian, kesakitan, berkurangnya daya tahan, potensi dan prestasi belajar produktifitas kerja, serta pengurangan IQ point sebesar 10 sampai dengan 20 % (Emillia, 2003). Menyangkut kelebihan gizi, ditandai dengan kelebihan berat badan dan kegemukan/obesitas serta memiliki resiko menderita penyakit degeneratif seperti stroke, diabetes, penyakit jantung, asam urat dan beberapa jenis kanker (Swinburn *et al.*, 2004).

Gizi ganda terjadi karena pola makan bergizi tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya penyakit infeksi. Sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan dan rendahnya aktivitas. Untuk mencegah kekurangan dan kelebihan gizi, diperlukan pemahaman dan praktik antara lain dengan pola konsumsi gizi seimbang.

Pola konsumsi pangan diartikan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mahdaniyah, 2004). Banyak faktor yang mempengaruhi pola konsumsi anak, antara lain adanya sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama yaitu kebutuhan biologis, psikologis dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah (Lund & Burk, 1969).

Pada lingkungan sekolah antara lain melalui pendidikan gizi serta pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Lund & Burk, 1969). Media pendidikan Gizi Seimbang atau *Nutrition Guideline with Balanced Diet* sudah dimulai sejak tahun 1992 sebagai tindak lanjut Konferensi Pangan Dunia FAO/WHO di Roma. Di Indonesia rekomendasi tersebut ditindak lanjuti dengan Program Pangan dan Gizi 1995 dan diikuti dengan diterbitkannya buku Pedoman Gizi Seimbang, namun demikian pedoman ini belum di kenal di masyarakat luas karena kurangnya sosialisasi PUGS yang lebih aplikatif di sekolah maupun masyarakat.

Anak usia sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis karena mereka merupakan generasi penerus bangsa dan asset pembangunan. Menurut Notoatmodjo (2005) bahwa dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah masih mudah menerima masukan, bimbingan, dan arahan. Mendasarkan pada hukum aksi dan reaksi atau hukum stimulus dan respon dari luar dirinya yang akan membentuk jati dirinya (Covey, 2004).

Melalui pendidikan, dengan masukan, bimbingan dan arahan akan membentuk jati diri anak tentang gizi seimbang secara efektif, karena menurut Thomson (1977), pendidikan adalah pengaruh lingkungan terhadap individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap dalam kebiasaan perilaku, pikiran dan sifatnya. Hal ini akan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan,



sikap, dan praktik penerapan gizi seimbang anak usia sekolah yang pada gilirannya akan meningkatkan status gizinya.

Pemberian layanan pendidikan di sekolah dapat dimanfaatkan dalam intervensi gizi seimbang. Seperti menurut penelitian Shariff *et al.*, (2008) pada anak SD di Malaysia menyimpulkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu berdampak positif terhadap pengetahuan ( $p < 0,001$ ), sikap ( $p < 0,005$ ) dan praktik ( $p < 0,001$ ) anak-anak sekolah dasar. Hasil yang sama pada penelitian, Eboh *et al.*, (2006) pada program pendidikan gizi selama 3 minggu, dengan pola setiap intervensi 40 menit pendidikan gizi, 4 hari seminggu di sekolah dasar Pakistan mengalami peningkatan secara signifikan pada skor pengetahuan gizi ( $p = 0,001$ ), kepatuhan dalam memenuhi Pedoman Diet ( $p = 0,001$ ) dan *Food Guide* Piramida rekomendasi ( $p = 0,001$ ) setelah perlakuan pendidikan gizi. Penelitian Poh Bee *et al.*, (2006) menunjukkan bahwa pada intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu pada siswa SD di Selangor dan Kuala Lumpur, menghasilkan perbedaan secara signifikan antara skor pengetahuan gizi *post test* dan *pre test* ( $p < 0,001$ ), pengetahuan gizi *post test* lebih tinggi dibanding *pre test* serta peningkatan perilaku kesadaran sarapan pagi dari 37,3 % menjadi 53,9% ( $n = 635$ ). Hasil penelitian Olive *et al.*, (2011), menunjukkan hasil yang sama yaitu setelah mendapatkan intervensi pendidikan gizi selama 2 sampai 3 jam dalam 4 minggu pada remaja yang berprestasi rendah usia 10-14 tahun, pengetahuan dan perilaku mengalami peningkatan secara signifikan ( $P < 0,001$ ) dibandingkan kontrol.

Beberapa penelitian lain juga telah membuktikan bahwa pendidikan kesehatan gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku siswa sekolah (Morris *et al.*, & Zidenberg *et al.*, 2002). Intervensi pendidikan gizi seimbang di Indonesia di sekolah dasar telah dilaksanakan sejak tahun 1992. Pada tahun 2010, Pusat Kajian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (PKGK FKM UI), menyelenggarakan pendidikan gizi seimbang pada 5 sekolah dasar negeri dan 5 sekolah dasar swasta Di Kota Depok Provinsi Jawa Barat dengan melatih guru sekolah sebagai penyuluh untuk siswa didiknya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa, khususnya pengetahuan walaupun perubahan perilaku belum

sepenuhnya terlihat. Hal tersebut karena waktu program yang dilaksanakan sangat singkat serta adanya berbagai faktor lain yang mempengaruhinya.

Pendapat Siagian (1999), bahwa pelatihan dipakai sebagai salah satu metode pendidikan khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Handoko (2001), mengatakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil suatu produk sistem pendidikan akan memberikan pengalaman yang nantinya akan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tertentu. Sesuatu yang dipelajari akan membentuk pengetahuan, namun sering terlupakan.

Ada beberapa sebab seseorang yang telah memperoleh pengalaman tetapi sulit diingat, menurut Purwanto (1990) seseorang cenderung lupa karena tergantung pada sesuatu yang diamati, situasi, proses pengamatan yang berlangsung, dan waktu. Menurut Depkes RI (2001), bahwa pengetahuan sebagai hasil dari proses belajar sangat dipengaruhi oleh waktu sejak memperoleh pemaparan, sesuatu yang dipelajari oleh seseorang akan cenderung menurun secara logaritmik dari waktu ke waktu, retensi dalam waktu 1 jam sekitar 42% hasil belajar menurun.

Berdasarkan kondisi tersebut dan dikaitkan dengan penyelenggaraan intervensi pendidikan gizi dimaksud, maka peneliti ingin mengetahui retensi pengetahuan sikap perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada bulan ke-16 setelah intervensi pada anak SD yang dilakukan oleh PKGK FKM UI tahun 2010. Dan diharapkan akan memiliki kontribusi dalam pembangunan masyarakat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dewasa ini Indonesia merupakan negara yang memiliki anak balita berbadan pendek (*stunted*) ke-5 di dunia (36,8%) (WHO, 2010). Prevalensi status gizi kurus pada anak masih tergolong tinggi yaitu 13,2 % (laki-laki) dan 11,2 % (perempuan) (Riskesdas, 2010). Selain gizi kurang, terdapat kasus kelebihan gizi pada anak secara bersamaan (*double burden*/masalah gizi ganda). Sebanyak 10,7 % anak laki-laki dan 7,7 % anak perempuan usia 6-12 tahun mengalami gizi lebih (Riskesdas, 2010). Masalah gizi ganda ini memperlihatkan bahwa gizi seimbang pada anak-anak masih menjadi masalah di Indonesia. Pada tahun 2010, PKGK FKM UI, menyelenggarakan pendidikan gizi seimbang di 5 sekolah dasar

negeri dan 5 sekolah dasar swasta Di Kota Depok, Provinsi Jawa Barat dengan melatih guru sekolah sebagai penyuluh untuk siswa didiknya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan sikap, namun perubahan perilaku siswa belum sepenuhnya terlihat. Oleh karena, sesuatu yang dipelajari oleh seseorang akan cenderung menurun secara logaritmik dari waktu ke waktu, retensi dalam waktu 1 jam sekitar 42% hasil belajar menurun, maka peneliti ingin mengetahui retensi pengetahuan sikap perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada bulan ke-16 setelah intervensi pada anak SD yang di lakukan oleh PKGK FKM UI tahun 2010.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimanakah karakteristik anak kelas 5 dan 6 SD di 10 SD terpilih di Kota Depok
2. Bagaimanakah pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi
3. Bagaimanakah retensi pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi.
4. Bagaimanakah retensi pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi terhadap faktor predisposisi (jenis kelamin siswa) dan faktor *enabling* (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua) dan faktor *reinforcing* (informasi guru SD tentang PUGS)

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk melihat retensi pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik anak kelas 5 dan 6 SD, di 10 SD terpilih Di Kota Depok
2. Untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan pasca intervensi

3. Untuk mengetahui retensi pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang anak kelas 6 SD setelah 16 bulan pasca intervensi.
4. Untuk mengetahui retensi Pengetahuan, Sikap, perilaku Gizi seimbang Anak SD terhadap faktor anak (umur dan jenis kelamin), faktor orang tua (pendidikan dan pekerjaan), dan faktor guru (paparan informasi PUGS).

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Institusi**

Dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi institusi dalam hal ini Dinas Kesehatan untuk pengembangan program promosi PUGS pendidikan gizi seimbang di berbagai sekolah dan Dinas Pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk memasukan gizi seimbang sebagai salah satu program kesehatan melalui unit kesehatan sekolah serta memasukan pendidikan gizi seimbang ke dalam mata ajaran yang berkaitan seperti pendidikan kesehatan dan jasmani atau mata pelajaran ilmu pengetahuan alam.

### **1.5.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat menambah data dan kepustakaan FKM UI sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penyempurna program penelitian pelatihan gizi seimbang.

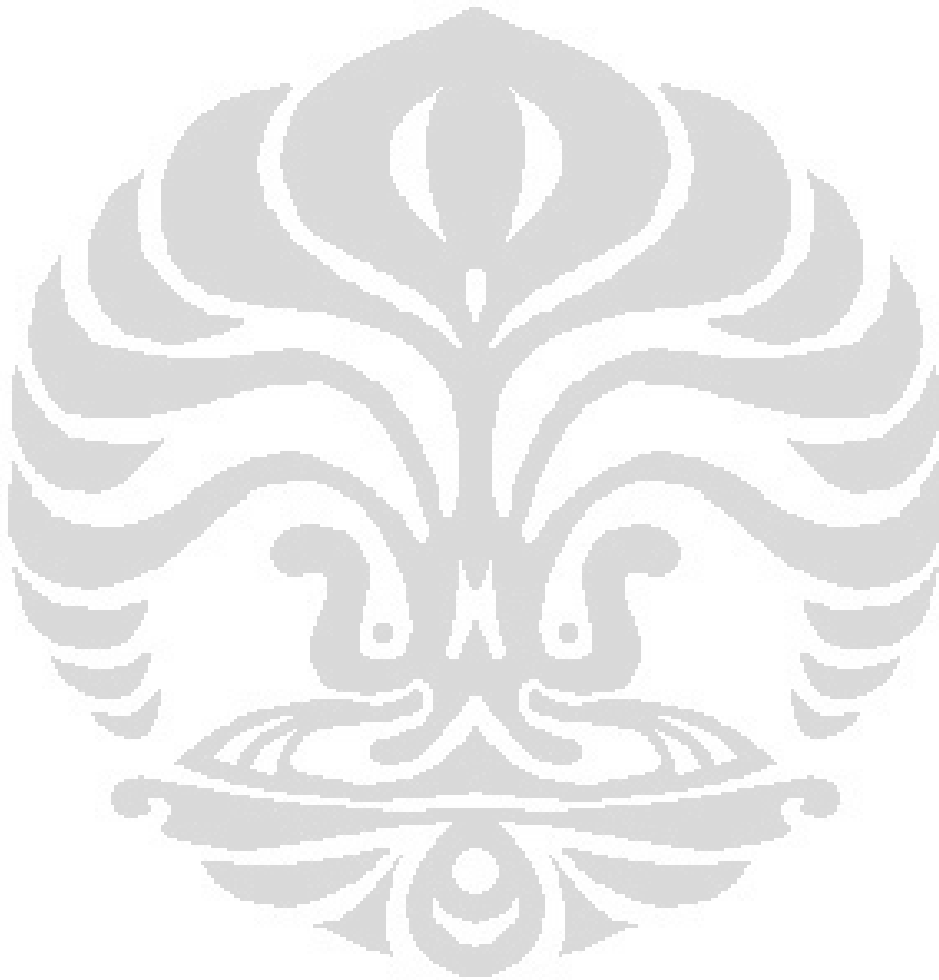
### **1.5.3 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai karakteristik anak, gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa berkaitan dengan gizi seimbang.

## **1.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku pasca pelatihan gizi seimbang yang dilaksanakan pada anak SD kelas 5 dan 6 yang telah diberi intervensi pelatihan gizi seimbang pada tahun 2010. Penelitian ini dilaksanakan di 10 SD terpilih di Kota Depok. Desain studi yang digunakan ialah *cross sectional* dengan metode campuran (*mixed method*) antara

kuantitatif dan kualitatif yang dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2012. Variabel independen dalam penelitian ini ialah pengetahuan, sikap, perilaku setelah 1 bulan intervensi. Kemudian, variabel dependennya ialah pengetahuan, sikap, perilaku setelah 16 bulan intervensi. Selain itu, variabel pengganggu (*counfounding*) yang diteliti ialah jenis kelamin siswa, pendidikan dan pekerjaan orang tua, serta penyampaian informasi gizi seimbang oleh guru.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Retensi

Daya ingat merupakan hasil dari perwujudan belajar (Kintsch, 1970). Retensi atau daya ingat sebagai salah satu aspek belajar, sangatlah penting sebagai syarat terjadinya proses belajar, siswa yang telah mengalami proses belajar ditandai dengan bertambahnya simpanan informasi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori atau terjadinya peningkatan retensi (Sawrey dan Telford, 1988). Belajar dikatakan bermanfaat jika seseorang tersebut dapat menyimpan dan menerapkan hasil belajarnya dalam situasi baru (Ibrahim, 2002).

Hasil dan masalah belajar tidak terlepas dari masalah memori. Memori dan konsep belajar saling berkaitan erat karena keduanya menghasilkan keluaran yang berupa hasil belajar. Hasil belajar tersimpan dan dipelihara dalam memori agar kelak dapat digunakan kembali (Hulse *et al.*, 1975). Ellis (1978) mengemukakan bahwa memori mengacu pada penyimpanan informasi dan mengakses informasi yang pernah diterima. Pada dasarnya, memori mencakup proses *encoding* (penyandian), *storage* (penyimpanan), dan *retrieval* (memanggil kembali) (Ellis, 1978). Dengan kata lain, memori berkaitan dengan penerimaan informasi, penyimpanan informasi, sampai pemanggilan kembali informasi yang disimpan. Salah satu model memori yang ada adalah model memori dari Atkinson dan Shiffrin (dalam Solso, 1998) yang membagi memori menjadi 3 tempat penyimpanan, yaitu *sensory memory* (memori sensoris), memori jangka pendek atau *short term memory* (STM), dan memori jangka panjang atau *long term memory* (LTM). Ketiga macam memori tersebut saling berkaitan erat. Suatu informasi akan diteruskan ke dalam memori jangka pendek dan sebagian informasi akan hilang. Kemudian, melalui suatu proses seleksi informasi diteruskan ke dalam memori jangka panjang dan yang tidak diteruskan akan dilupakan (Irwanto *et al.*, 1994). Informasi yang disimpan dalam memori dalam jangka panjang dapat berpindah kembali ke memori jangka pendek sehingga kelupaan dapat terjadi disetiap tahap model memori tersebut. Kapasitas untuk mengingat stimulus yang masuk secara visual, seperti gambar-gambar dan

semacamnya, dengan kejelasan yang luar biasa dikenal sebagai *photographic memory* atau *eidetic imagery*. Baik dalam ingatan audio maupun visual, rangsangan-rangsangan yang masuk diproses secara *asimetri* di otak. Menurut Baddeley (1976) dalam Solso (1998) menunjukkan bahwa telinga kiri yang diproses oleh belahan otak kanan, bersifat melodi musik, sedangkan telinga kanan yang diproses oleh belahan otak kiri, lebih peka dalam menangkap rangsangan-rangsangan seperti kata-kata angka dan konsonan.

Kelupaan yang terjadi di STM berhubungan erat dengan faktor *storage* dan *retrieval*. Menurut Hurlock (1999), mempelajari STM merupakan langka awal dalam memahami LTM. Namun, sesungguhnya sistem ingatan manusia itu adalah sangat kompleks, sehingga STM dan LTM hanyalah merupakan suatu model dan bukan merupakan struktur aktual di otak. Model tersebut hanyalah merupakan *hypothetical construct* yang membantu untuk menjelaskan betapa kompleksnya sistem ingatan tersebut (Solso, 1998). Teori Decay mengungkapkan bahwa informasi akan hilang apabila informasi tersebut tidak pernah digunakan (Irwanto *et al*, 1994). Mc Geoch (dalam Irwanto *et al*, 1994) mengajukan "teori interferensi" yang memandang bahwa jejak-jejak memori saling berkompetensi antara yang satu dengan yang lain. Interferensi tidak terjadi bila informasi yang diterima berupa informasi yang bermakna bukan berupa sekumpulan informasi yang tidak bermakna. Hasil penelitian Alsa (1996) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kekuatan retensi terhadap belajar matematika antara kelompok siswa yang setelah belajar matematika tidak melakukan aktivitas mental apapun dengan yang melakukan aktivitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh interferensi terhadap retensi belajar matematika, karena materi yang dipelajari berupa materi yang memiliki arti atau bermakna yang tidak mudah dilupakan.

Informasi yang disimpan dalam memori jangka panjang bersifat permanen, tetapi bukan berarti bahwa kelupaan tidak pernah terjadi. Kegagalan mengingat informasi yang disimpan dapat mungkin terjadi karena tidak adanya petunjuk yang tepat atau efektif (Ellis, 1978). Tulvin dan Postka (dalam Irwanto *et al*, 1994) mengemukakan bahwa interferensi dapat dikurangi dengan cara memberikan petunjuk yang tepat. Petunjuk tersebut dapat berupa konteks, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa, tempat, dan perasaan saat informasi

tersebut diberikan. Kelupaan dapat pula diminimalkan dengan cara menggunakan *mnemonic*, yaitu strategi mengorganisasikan informasi secara visual atau verbal (Solso, 1998).

Retensi atau bertahannya materi yang dipelajari sehingga tidak mudah dilupakan dapat pula dilakukan dengan pengulangan materi yang dipelajari berulang kali, penggunaan tabel, diagram, dan gambar-gambar dapat pula membantu agar materi tidak cepat terlupakan (Solso, 1998). Lupa merupakan suatu gejala apabila informasi yang telah disimpan tidak ditemukan kembali untuk digunakan (Irwanto *et al.*, 1994) atau ketidakmampuan untuk memanggil ulang informasi yang telah ada (Solso, 1998). Lupa dapat terjadi pada setiap tahap proses informasi dalam memori, baik dalam memori sensoris, memori jangka pendek, maupun dalam memori jangka panjang. Kelupaan dalam memori sensoris dapat terjadi beberapa detik setelah informasi diterima, dalam memori jangka pendek kelupaan bisa terjadi setelah 30 detik, dalam memori jangka panjang kelupaan dapat terjadi beberapa jam, beberapa hari, atau beberapa minggu kemudian. Menurut Depkes RI (2001), pengetahuan dari hasil proses belajar sangat dipengaruhi oleh waktu sejak memperoleh pemaparan dan sesuatu yang dipelajari oleh seseorang cenderung menurun secara logaritmik dari waktu ke waktu, retensi hasil belajar dalam waktu 1 jam menurun sekitar 42%.

## **2.2 Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu. Hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003). Menurut Taufik (2007), pengetahuan merupakan penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan lain sebagainya).



Pengetahuan diklasifikasikan menjadi 6 tingkatan, dalam domain kognitif yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Hal yang termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari keseluruhan bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur tingkat ketahuan seseorang tentang apa yang dipelajari dapat menggunakan kata seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi

baru dari formulasi-formulasi yang ada, misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2003).

Menurut Suhartono (2008), sumber pengetahuan dibagi ke dalam 5 kelompok berdasarkan beberapa aspek sebagai berikut:

1. Sumber pertama berupa nilai-nilai warisan nenek moyang, seperti kepercayaan berdasarkan tradisi, adat, dan agama. Sumber ini biasanya berbentuk norma-norma dan kaidah-kaidah baku yang berlaku di dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam norma dan kaidah tersebut terkandung pengetahuan yang kebenarannya mungkin tidak dapat dibuktikan secara rasional dan empiris, tetapi sulit dikritik untuk diubah begitu saja. Jadi, harus diikuti dengan tanpa keraguan atau percaya secara bulat. Pengetahuan yang bersumber dari kepercayaan cenderung bersifat tetap (mapan) tetapi subyektif.
2. Sumber kedua yaitu pengetahuan yang berdasarkan pada otoritas kesaksian orang lain, juga masih diwarnai oleh kepercayaan. Pihak-pihak pemegang otoritas kebenaran pengetahuan yang dapat dipercayai adalah orangtua, guru, ulama, orang yang dituakan, dan sebagainya. Apapun yang mereka katakan, benar atau salah, baik atau buruk, dan indah atau jelek, pada umumnya akan diikuti dan dijalankan dengan patuh tanpa kritik. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang telah mempercayai mereka sebagai orang-orang yang cukup berpengalaman dan berpengetahuan lebih luas dan benar. Boleh jadi sumber pengetahuan ini mengandung kebenaran, tetapi persoalannya ialah terletak pada sejauh mana orang-orang itu bisa dipercaya. Lebih dari itu, sejauh mana kesaksian pengetahuannya tersebut merupakan hasil pemikiran dan pengalaman yang telah teruji kebenarannya. Jika kesaksiannya adalah

kebohongan, hal ini akan membahayakan kehidupan manusia dan masyarakat itu sendiri.

3. Sumber ketiga yaitu pengalaman indrawi. Bagi manusia, pengalaman indrawi adalah alat vital penyelenggaraan kebutuhan hidup sehari-hari. Seseorang dapat menyaksikan secara langsung dan melakukan berbagai kegiatan hidup dengan menggunakan mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit,
4. Sumber keempat yaitu akal pikiran. Berbeda dengan panca indera, akal pikiran memiliki sifat lebih rohani. Oleh karena itu, lingkup kemampuannya melebihi panca indera dan menembus batas-batas fisis sampai pada hal-hal yang bersifat metafisis. Jika panca indera hanya mampu menangkap hal-hal yang fisis menurut sisi tertentu, satu persatu, dan yang berubah-ubah, maka akal pikiran mampu menangkap hal-hal yang metafisis, spiritual, abstrak, universal, yang seragam dan bersifat tetap, tetapi tidak berubah-ubah. Oleh sebab itu, akal pikiran senantiasa bersikap meragukan kebenaran pengetahuan indrawi sebagai pengetahuan semu dan menyesatkan. Singkatnya, akal pikiran cenderung memberikan pengetahuan yang lebih umum, obyektif, dan pasti, serta yang bersifat tetap.
5. Sumber kelima yaitu intuisi. Sumber ini berupa gerak hati yang paling dalam. Jadi, sangat bersifat spiritual, melampaui ambang batas ketinggian akal pikiran dan kedalaman pengalaman. Pengetahuan yang bersumber dari intuisi merupakan pengalaman batin yang bersifat langsung. Artinya, tanpa melalui sentuhan indera maupun olahan akal pikiran. Ketika dengan serta-merta seseorang memutuskan untuk berbuat atau tidak berbuat dengan tanpa alasan yang jelas, maka ia berada di dalam pengetahuan yang intuitif. Dengan demikian, pengetahuan intuitif ini kebenarannya tidak dapat diuji baik menurut ukuran pengalaman indrawi maupun akal pikiran. Oleh karena itu, intuisi tidak bisa berlaku umum, hanya berlaku secara personal belaka.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

Menurut Notoatmodjo (2003), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu pendidikan, pengalaman, usia, dan informasi. Hal tersebut dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Pada umumnya, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik pula pengetahuannya.

2. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

3. Usia

Semakin tua umur seseorang, maka proses perkembangan mentalnya akan bertambah baik, tetapi pada umur tertentu proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Dari uraian tersebut, disimpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan suatu pengetahuan akan berkurang.

4. Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, pengetahuan seseorang dapat meningkat jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio, atau surat kabar.

### 2.3 Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi

adanya kesesuaian antara reaksi terhadap stimulus tertentu dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap derajat sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, namun merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Selain itu, sikap dapat diartikan sebagai kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap suatu obyek (Notoatmodjo, 2003).

Sikap merupakan sesuatu yang abstrak, dapat didasarkan pada keyakinan yang ada pada setiap individu (berkaitan dengan kognitif) dan seringkali sikap dipengaruhi oleh perasaan (komponen emosional) sehingga dapat membawa atau menentukan perilaku tertentu (Oppetein dalam Ancok, 1997). Sikap terhadap pemenuhan gizi seimbang adalah respon seseorang yang didasari oleh keyakinan, penilaian, dan kecenderungan bertindak terhadap gizi seimbang (Depkes, 1995).

Menurut Notoatmodjo (2003), sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu menerima, merespon, menghargai, dan bertanggung jawab. Tingkatan sikap tersebut dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Menerima (*receiving*), diartikan bahwa seseorang atau subyek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan obyek.
2. Merespon (*responding*), diartikan memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah indikasi dari sikap.
3. Menghargai (*valuing*), diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah suatu indikasi sikap tingkat tiga
4. Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu harus bertanggung jawab terhadap keluarga dalam pemberian makanan yang sehat dan bergizi.

#### **2.4 Perilaku**

Perilaku merupakan respon seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dalam dirinya. Sedangkan, respon ini dapat bersifat pasif

(tanpa tindakan, berfikir, berpendapat, dan bersikap) maupun aktif (melakukan tindakan), sehingga mempunyai pengaruh besar terhadap status kesehatan individu maupun masyarakat (Sarwono, 1993). Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus (rangsangan) yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

Perubahan-perubahan perilaku kesehatan dalam diri seseorang dapat diketahui melalui persepsi. Persepsi adalah pengalaman yang dihasilkan melalui panca indera. Dalam aspek biologis perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan (Notoatmojo, 2003).

Notoatmodjo (2003) juga membagi bentuk operasional dari perilaku menjadi 3 kelompok yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Perilaku dalam bentuk pengetahuan, yaitu mengetahui situasi atau rangsangan dari luar.
2. Perilaku dalam bentuk sikap, yaitu tanggapan batin terhadap keadaan atau rangsangan dari luar subyek.
3. Perilaku dalam bentuk tindakan yang konkrit, berupa perbuatan (action) terhadap situasi atau rangsangan dari luar.

Menurut Green (1990), perilaku dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu faktor predisposisi, faktor *enabling*, dan faktor *reinforcing*. Hal-hal yang termasuk ke dalam kelompok faktor tersebut ialah sebagai berikut:

1. Faktor Predisposisi (memudahkan)

Faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya praktik seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya yang berkaitan dengan kesehatan. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut sebagai faktor pemudah

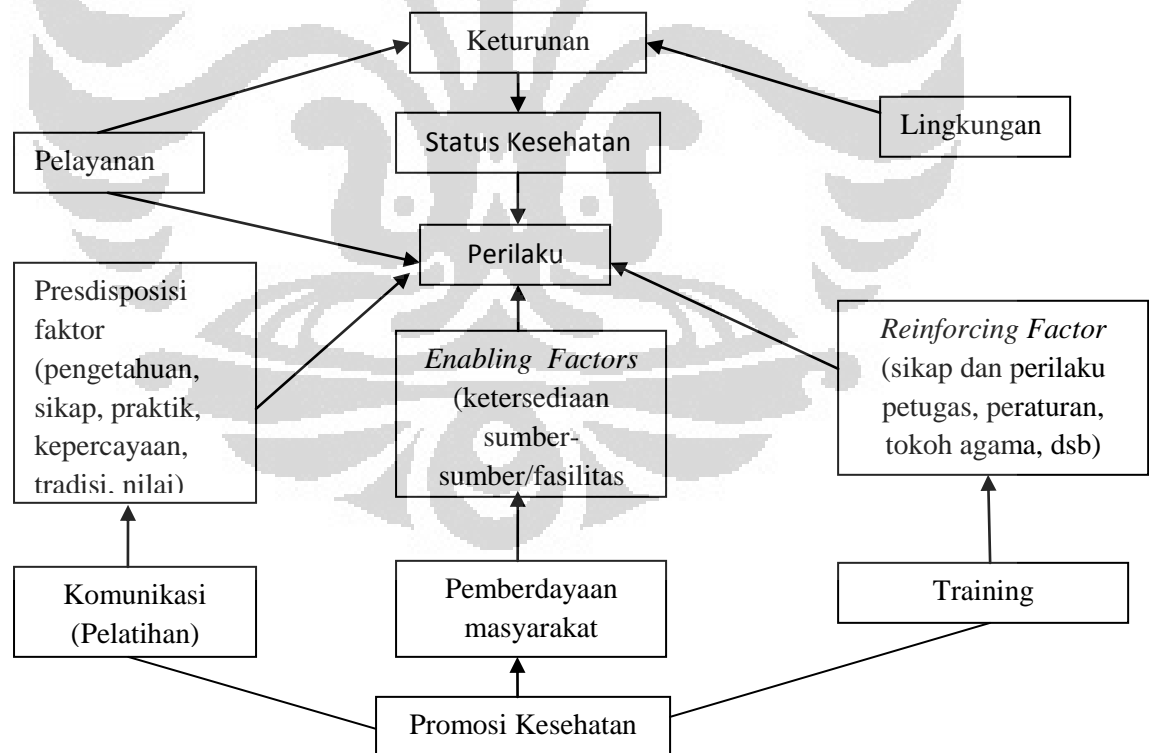
## 2. Faktor *Enabling* (pemungkin)

Faktor ini mencakup akses sumber daya kesehatan, keterampilan tenaga kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya praktik kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya praktik kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut faktor pendukung, atau faktor pemungkin.

## 3. Faktor *Reinforcing* (memperkuat)

Faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya praktik yang meliputi faktor sikap dan praktik para petugas termasuk petugas kesehatan, tokoh masyarakat, tokoh agama, guru dan teman.

Oleh sebab itu, intervensi pendidikan (promosi) hendaknya dimulai dengan mendiagnosis dan intervensi pada ke 3 faktor penyebab (determinan) tersebut. Pendekatan ini disebut model Precede, yakni *predisposing, reinforcing and enabling cause in educational diagnosis and evaluation*.



Gambar 2.1

Hubungan Status Kesehatan, Praktik, dan Promosi Kesehatan

Notoatmodjo, 2003

Pada perubahan perilaku kesehatan penelitian ini, faktor –faktor yang di teliti meliputi faktor *enabling*, *factor predisposisi* dan *factor reinforcing*. Adapun uraian tersebut, adalah sebagai berikut:

#### 1. Faktor predisposisi

Perubahan perilaku di pengaruhi oleh faktor predisposisi atau sering disebut faktor yang mempermudah. Pada penelitian ini, variabel yang dianggap sebagai faktor predisposisi adalah jenis kelamin. Hal ini karena menurut Auwaurteur dan Aruguette (2008), perempuan lebih unggul karena cenderung lebih bersungguh-sungguh dalam belajar dari pada laki-laki karena perempuan mempunyai cita-cita yang lebih fokus, menilai bahwa belajar adalah suatu prasyarat keberhasilan berprestasi di sekolah, lebih cepat dapat dipercaya, mempunyai karakter personal yang tekun.

#### 2. Faktor *enabling*

Penelitian ini meneliti faktor *enabling* dengan variabel pendidikan orang tua maupun pekerjaan orang tua. Hal ini karena, pendidikan ayah dan ibu mempengaruhi peningkatan penguatahuan, sikap, perilaku siswa. Dengan pendidikan orang tua tinggi, anak-anak di rumah diasumsikan terpapar dengan hal-hal dan informasi yang positif dari orang tua, sehingga menambah pengetahuan anak, sikap, dan perilaku. Menurut Berg (1986), latar belakang pendidikan seseorang sebagai unsur penting yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizinya, dengan harapan pendidikan lebih tinggi mempunyai pengetahuan gizi lebih baik. Pada pekerjaan orang tua, diasumsikan bahwa orang tua yang bekerja banyak mengadakan sosialisasi dengan lingkungan dan banyak orang sehingga orang tua dilingkungan pekerjaan terpapar dengan hal-hal yang menyangkut dengan informasi atau hal-hal positif yang terkait dengan gizi seimbang.

#### 3. Faktor *reinforcing*

Faktor *reinforcing* yang di teliti dalam penelitian ini adalah paparan informasi PUGS oleh guru. Hal ini karena, dengan adanya paparan informasi PUGS dari guru dapat mendorong atau memperkuat terjadinya praktik yang meliputi faktor sikap dan praktik. Dalam pengertian pendidikan kesehatan menurut Green (1980) adalah kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk



memudahkan adaptasi perilaku yang menguntungkan kesehatan secara sukarela. Dalam hal ini kombinasi beberapa pendekatan terhadap perilaku gizi seimbang memang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku.

## **2.5 Pedoman Umum Gizi Seimbang**

Gizi seimbang merupakan pedoman dalam mengkonsumsi makanan yang sehat, aman untuk mempertahankan gizi yang optimal (Depkes RI, 2002). Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004)

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan salah satu bahan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bagi setiap individu/orang untuk mencapai status gizi yang baik dan berperilaku gizi yang baik dan benar. Pengembangan pedoman gizi seimbang baik untuk petugas maupun masyarakat adalah salah satu strategi dalam pencapaian perubahan pola konsumsi makanan yang ada di masyarakat dengan tujuan akhir yaitu tercapainya status gizi masyarakat yang baik (Depkes RI, 2002).

PUGS lebih menitikberatkan keseimbangan asupan zat gizi, yaitu dengan konsumsi makanan yang beraneka ragam sehingga zat-zat gizi yang terkandung didalamnya dapat saling melengkapi. Bahan makanan dikelompokkan lebih sederhana yang didasarkan pada fungsinya, yaitu sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Pengelompokan tersebut digambarkan dalam kerucut dengan urutan menurut banyaknya konsumsi dalam hidangan sehari-hari. Dasar kerucut merupakan bahan makanan sumber energi yang berupa padi-padian, ubi dan umbi, tepung-tepungan, sagu, pisang. Bagian tengah kerucut menggambarkan sumber zat pengatur berupa buah dan sayur. Sedangkan puncak kerucut menggambarkan sumber zat pembangun, yaitu makanan sumber protein seperti ikan, daging, ayam, telur, kacang-kacangan, susu dan hasil olahannya.

Adapun tujuan pemberian makanan sehat dan gizi seimbang adalah sebagai berikut:

1. Tercapainya pola konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang yang optimal untuk seluruh anggota keluarga.
2. Meningkatkan pengetahuan dan perilaku anggota keluarga untuk mengkonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang
3. Meningkatkan kepedulian masyarakat dalam menanggulangi masalah gizi keluarga.

Upaya menanggulangi masalah gizi ganda, yakni “gizi kurang” dan “gizi lebih” adalah membiasakan mengkonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang. Sosialisasi mengenai gizi seimbang dilakukan melalui 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang oleh Depkes RI (2002). 13 Pesan Dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makan makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat untuk kesehatan. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi sering disebut triguna makanan yaitu makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi mengkonsumsi makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan zat pembangun dan satu jenis makan sumber zat pengatur. Ini adalah penerapan prinsip penganekaragaman yang minimal. Yang ideal adalah jika setiap kali makan, hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Kebutuhan energi dapat tercukupi dengan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Tanda kecukupan energi dapat dipantau

dengan keadaan berat badan yang normal. Pemantauan berat badan dilakukan pada bayi, balita dan usia sekolah dengan menggunakan kartu menuju sehat (KMS), pada orang dewasa dengan penghitungan IMT (Indeks Massa Tubuh), dan pada lansia dengan KMS Usila. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk lemak/jaringan lain. Bila kelebihan tersebut berlanjut maka akan timbul penyakit (hipertensi, jantung, DM, dan lain-lain). Sedangkan untuk menutupi kekurangan energi, diambilkan cadangan energi dari jaringan otak/lemak.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi  
Karbohidrat dibagi menjadi dua kelompok karbohidrat yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Golongan karbohidrat kompleks terdiri dari padi-padian (beras, jagung, gandum), umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang), serta tepung, sagu, dan pisang. Karbohidrat kompleks penyerapannya lebih lama sehingga tidak membuat mudah lapar. Golongan karbohidrat sederhana, antara lain gula, menyebabkan mudah lapar. Makanan sumber karbohidrat ini terdapat dalam bahan makanan pokok yang merupakan porsi yang paling besar dalam hidangan sebaiknya tidak lebih dari setengah kebutuhan. Setengah yang lainnya akan dipenuhi oleh bahan makanan lain yaitu protein dan lemak.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak seperempat dari kebutuhan energi.  
Lemak dan minyak yang terdapat di dalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin-vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15–25 % dari kebutuhan energi. Potensi lemak dan minyak sebagai sumber energi terhitung lebih tinggi daripada karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 Kkal, sedangkan karbohidrat dan protein hanya 4 Kkal
5. Gunakan garam beryodium.  
Sesuai Keppres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan kesehatan akibat kekurangan yodium di Indonesia. Garam beryodium adalah garam natrium yang telah diperkaya dengan KIO<sub>3</sub> (kalium iodat) sebanyak 30-80 ppm. GAKY (Gangguan Akibat

Kekurangan Yodium) merupakan masalah gizi yang serius, karena dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin (kerdil). Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang. Indonesia saat ini diperkirakan kehilangan 140 juta I.Q poin akibat GAKY. Anak sekolah yang menderita GAKY biasanya memerlukan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan tingkat pendidikan formal tertentu. Bahkan mereka yang menderita GAKY tingkat berat (kretin, kretinoid) tidak mampu menyerap pelajaran pendidikan dasar.

6. Makanlah makanan sumber zat besi

Fe merupakan unsur penting untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangan Fe dapat berakibat Anemia Gizi Besi (AGB). Adapun Tanda-tanda AGB ialah pucat, lemah, lesu, pusing, penglihatan berkunang-kunang, serta kadar Hb kurang dari normal. Resiko AGB bagi ibu hamil adalah melahirkan bayi BBLR (berat badan lahir rendah), perdarahan, dan kematian. Dampak bagi anak-anak ialah penurunan kemampuan belajar. Sedangkan, dampak bagi orang dewasa ialah penurunan produktivitas kerja. Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Zat besi Fe pangan asal hewani/heme lebih mudah diserap (10-20%) daripada zat besi pangan asal nabati/non heme (1-2%).

7. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Tidak ada seseorang pun yang dapat membuat makanan atau minuman sebaik ASI untuk bayi. Komposisi gizi dalam ASI sangat lengkap dan dapat memenuhi kebutuhan bayi untuk tumbuh sehat. Selain itu efek psikologis yang ditimbulkan baik terhadap bayi maupun ibunya. Kolostrum, ASI yang pertama kali keluar, mengandung zat kekebalan dan vitamin A yang tinggi dan harus segera diberikan pada bayi, meskipun hanya dalam jumlah sedikit. Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari ASI, maka ASI harus diberikan kepada bayi segera setelah dilahirkan (dalam waktu 30 menit setelah lahir). Disamping itu daya isap bayi pada saat itu paling kuat dapat merangsang produksi ASI selanjutnya. Pemberian makanan selain ASI pada umur 0-6 bulan sangat tidak dianjurkan karena bayi belum mampu memproduksi enzim untuk mencerna makanan bukan ASI. Apabila

pada periode ini, bayi dipaksa menerima makanan bukan ASI, maka akan timbul gangguan kesehatan pada bayi, seperti diare, alergi dan bahaya lain yang fatal.

8. Biasakan makan pagi

Manfaat makan pagi adalah untuk memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan produktifitas kerja dan meningkatkan konsentrasi belajar. Kebiasaan makan pagi, membantu memenuhi kecukupan gizi sehari-hari. Sedangkan, resiko tidak membiasakan makan pagi adalah gangguan kesehatan yang berupa menurunnya kadar gula darah. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari.

9. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya

Air yang kita minum harus bersih dan aman (bebas dari kuman). Fungsi air dalam tubuh adalah untuk melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh; mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh; mengatur suhu tubuh; melancarkan dalam buang air besar dan buang air kecil. Kebutuhan air minum  $\pm$  2 liter sehari/ 8 gelas sehari, dengan kecukupan air minum dapat mencegah dehidrasi dan menurunkan resiko batu ginjal.

10. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Selain bergizi lengkap dan seimbang, makanan juga harus layak konsumsi (aman untuk kesehatan). Syarat makanan aman adalah “*wholesome*” (zat-zat gizi tidak banyak yang hilang dan bentuk fisiknya masih utuh, kecuali jika makanan sengaja akan diolah dan diubah bentuk fisiknya). Tanda-tanda umum bagi makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain berlendir, berjamur, aroma dan rasa atau warna makanan berubah. Khusus untuk makanan olahan pabrik, bila melewati tanggal kadaluwarsa, atau terjadi karat maupun kerusakan pada kemasan, makanan kaleng tersebut harus segera dimusnahkan. Sebaiknya, makanan dengan tanda-tanda tersebut tidak dibeli dan tidak dikonsumsi, meskipun harganya sangat murah. Tanda lain dari makanan yang tidak memenuhi syarat aman, adalah bila dalam pengolahannya ditambahkan bahan tambahan berbahaya, seperti asam borax/bleng, formalin, zat pewarna rhomadin B dan methanil yellow, seperti banyak dijumpai pada makanan

jajanan pasar. Oleh karena itu, produsen jajanan pasar perlu diberi penyuluhan. Pesan dasar gizi seimbang tersebut diatas diharapkan mampu mempengaruhi setiap orang Indonesia untuk selalu mengkonsumsi hidangan tradisional yang sehat, seimbang dan aman untuk mempertahankan gizi yang optimal.

11. Lakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.

Kebugaran fisik akan mudah dicapai jika seseorang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur. Seseorang dapat melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Olahraga teratur juga dapat menjaga kelebihan berat badan serta meningkatkan fungsi jantung, paru, dan otot. Disamping itu, olahraga juga dapat memperlambat proses penuaan. Ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dan aktivitas fisik dapat mengganggu kesehatan terutama berhubungan dengan kelebihan berat badan. Hal ini sering terjadi pada orang yang dalam pekerjaannya lebih banyak di dalam ruangan sehingga tidak punya waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak, sedangkan mereka mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya.

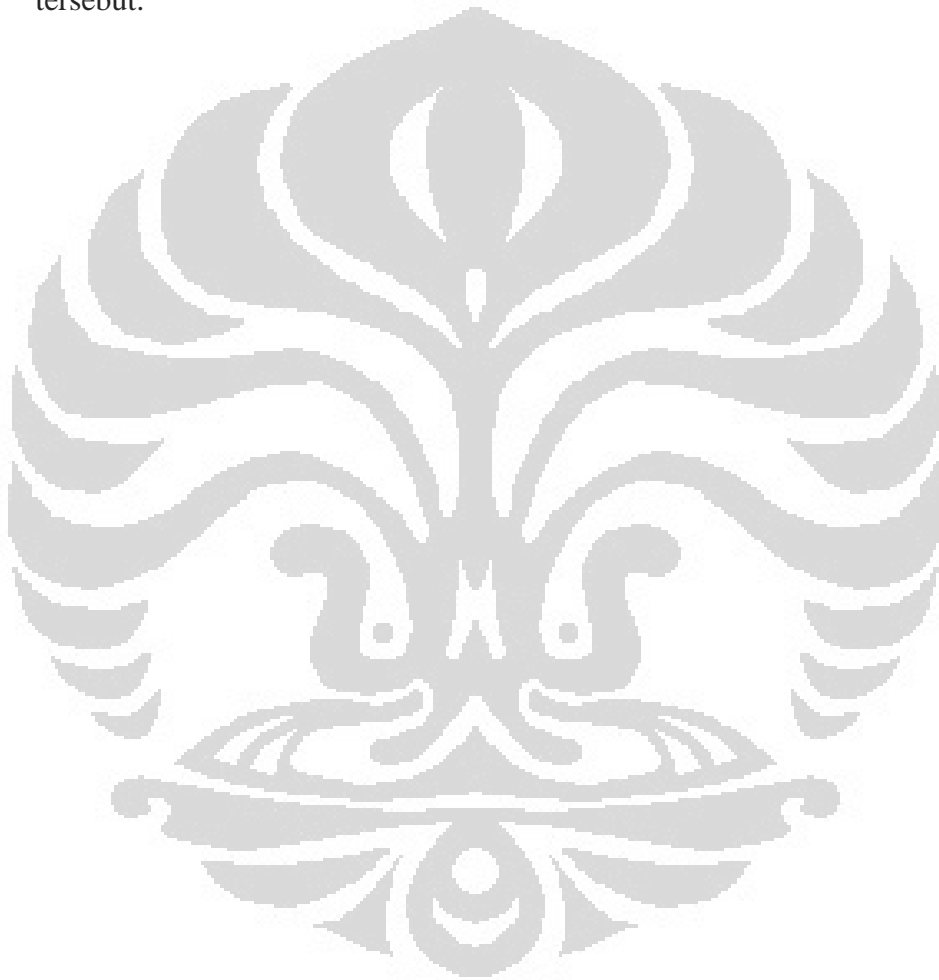
12. Hindari minum minuman beralkohol.

Banyak sekali kerugian dari minuman beralkohol. Minuman beralkohol hanya mengandung energi tetapi tidak zat gizi lainnya. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting meskipun orang tersebut mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup sehingga menimbulkan kurang gizi, penyakit gangguan hati dan saluran pencernaan terutama lambung dan duodenum serta kerusakan saraf otak dan jaringan tubuh. Di samping itu, minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri dan dapat menjadi faktor pencetus ke arah tindak kriminal.

13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Label makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluwarsa, serta keterangan penting lainnya. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen pada saat memilih dan

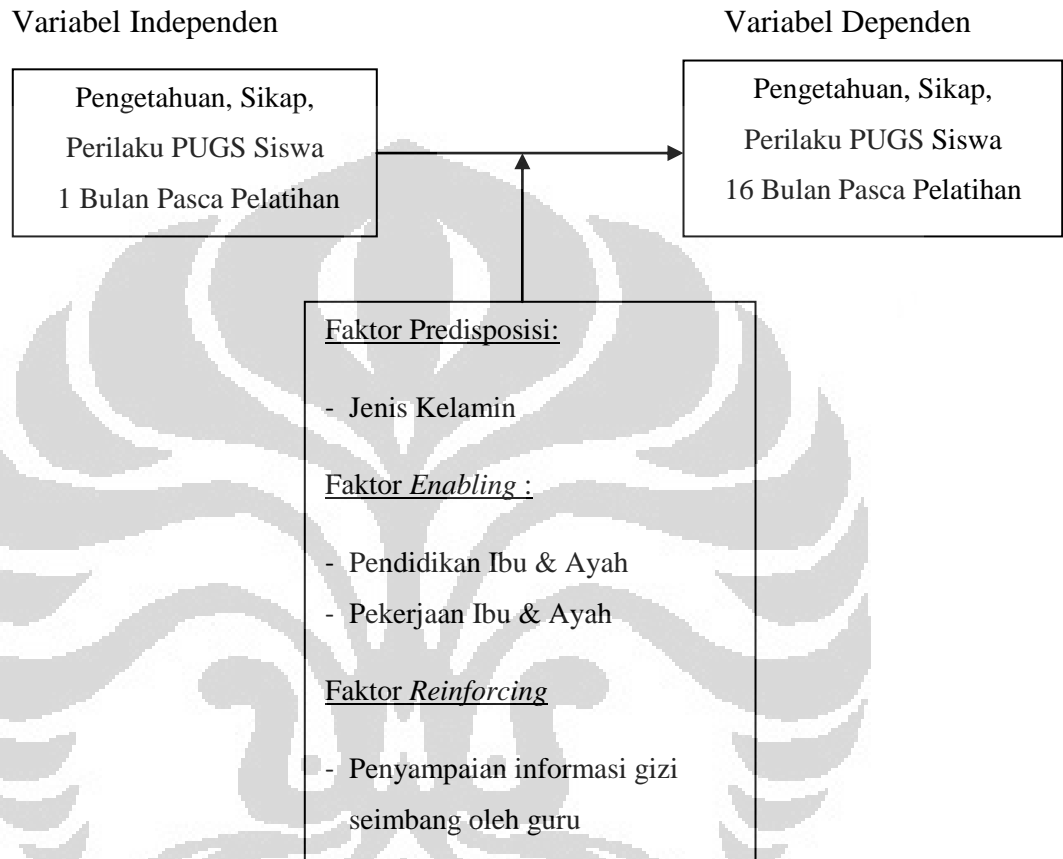
menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen. Keterangan mengenai susunan zat gizi pada label diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai keadaan kesehatan konsumen. Keterangan mengenai tanggal kadaluarsa pada tabel menunjukkan kelayakan makanan tersebut untuk bisa dimakan atau tidak. Sedangkan keterangan mengenai bahan-bahan, yang terkandung dalam makanan kemas tersebut, memberikan informasi kepada konsumennya untuk menilai halal atau tidaknya makanan tersebut.



## BAB 3

### KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

#### 3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Green (1990) menyatakan bahwa konsep dan perilaku seseorang yang berkaitan dengan kesehatan pada dasarnya dipengaruhi oleh 3 faktor. Ketiga faktor itu adalah faktor predisposisi, faktor-faktor yang mendukung (*Enabling Factor*), dan faktor-faktor yang memperkuat atau mendorong (*Reinforcing Factor*). Oleh sebab itu, sebagai faktor usaha intervensi perilaku harus diarahkan kepada ketiga faktor tersebut. Sementara faktor predisposisi merupakan faktor internal individu yang sangat berpengaruh terhadap perilaku.



### 3.2 Hipotesis

1. Ada Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Pasca Pelatihan Gizi Seimbang Anak SD
2. Ada Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Pasca Pelatihan Gizi Seimbang Anak SD dipengaruhi oleh faktor anak (umur dan jenis kelamin), faktor orang tua (pendidikan dan pekerjaan) dan faktor guru

### 3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini, terdiri atas:

1. Variabel Dependen : Pengetahuan, Sikap, Perilaku setelah 16 bulan intervensi
2. Variabel independen : Pengetahuan, Sikap, Perilaku setelah 1 bulan intervensi
3. Variabel Pengganggu
  - a. Faktor predisposing : Jenis kelamin siswa
  - b. Faktor enabling : Pendidikan dan pekerjaan Orang tua
  - c. Faktor reinforcing : Penyampaian informasi gizi seimbang oleh guru

### 3.4 Definisi Operasional

| No | Variabel    | Definisi Operasional  | Cara Ukur  | Alat Ukur | Hasil Ukur                   | Skala Ukur |
|----|-------------|---|--|-----------|------------------------------|------------|
| 1. | Pengetahuan | Pemahaman siswa terhadap materi intervensi dan pertanyaan mengenai gizi seimbang berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner | Form kuesioner diisi sendiri oleh responden (p1, p2, p3, p4 ,p5, p11, p17p18, p22, p26, p27, p29, p33, p34, p35, p36, p41, p42, p46, p55, p58, c1, c2, c3, c4, c5, c6, c7, c8, c9, c10)      | Kuesioner | Nilai skor pengetahuan siswa | Rasio      |
| 2. | Sikap       | Tanggapan siswa terhadap sejumlah pertanyaan sikap tentang PUGS melalui kuesioner   | Form kuesioner diisi sendiri oleh responden (p 6, p7, p8, p12, p13, p16, p19, p20, p23, p24, p28, p30, p31, p37, p38, p43, p44, p47, p48, p51, p52, p53, p56, p59)                           | Kuesioner | Nilai Skor sikap siswa       | Rasio      |
| 3. | Perilaku    | Tindakan berdasarkan praktik yang dilaporkan oleh siswa melalui kuesioner   | Form kuesioner diisi sendiri oleh responden (p9, p10, p14, p15, p21, p25, p32, p39, p40, p45, p49, p54, p57, A1, A2, A3, A4, A6, A7, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B10, B11, B12, B13) | Kuesioner | Nilai Skor perilaku siswa    | Rasio      |

| No | Variabel                                 | Definisi Operasional   | Cara Ukur  | Alat Ukur                          | Hasil Ukur  | Skala Ukur |
|----|--|--|--|------------------------------------|---|------------|
| 4. | Jenis kelamin                            | Tanda-tanda sex sekunder pada manusia yang dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan yang dilihat dari segi fisiknya | Form kuesioner diisi sendiri oleh responden.<br>Nomor kuesioner IRT8 | kuesioner                          | 1. Laki-laki<br>2. Perempuan<br>(Mansyur, 2000)                       | Nominal    |
| 5. | Pendidikan orang tua                     | Jenjang pendidikan formal terakhir/tertinggi yang telah diselesaikan orang tua                                       | Daftar laporan bulanan sekolah                                       | Matriks pendidikan orang tua       | 1. Rendah, bila < SMA<br>2. Tinggi, bila $\geq$ SMA<br>(Kodyat, 1996) | Ordinal    |
| 6. | Pekerjaan orang tua                      | Pekerjaan utama orang tua yang berkaitan dengan mata pencaharian   | Daftar laporan bulanan sekolah                                       | Matriks pekerjaan orang tua        | 1. Bekerja<br>2. Tidak bekerja<br>(Marbun, 2002)                      | Ordinal    |
| 7. | Pemberian Informasi PUGS oleh Guru Kelas | Semua informasi yang diterima oleh siswa tentang PUGS oleh guru kelas.   | Wawancara mendalam pada guru kelas dan diskusi kelompok dengan siswa | Pedoman Wawancara mendalam dan FGD | Matriks tema utama  | Kualitatif |

## BAB 4

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Penelitian Retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku pasca pelatihan gizi seimbang ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan metode campuran (*Mixed Methods*). Metode campuran merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan atau mengasosiasikan bentuk *kualitatif* dan bentuk *kuantitatif*. Metode ini lebih kompleks dari sekedar mengumpulkan dan menganalisis dua jenis data, ia juga melibatkan fungsi dari dua pendekatan penelitian secara kolektif sehingga kekuatan penelitian ini secara keseluruhan lebih besar ketimbang penelitian *kualitatif* dan *kuantitatif* (Cresswell, 2009).

Ditinjau dari segi *kuantitatif*, penelitian ini dilakukan untuk melihat retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang anak kelas 5 dan 6 SD pasca pelatihan selama 1 bulan dengan 16 bulan. Kemudian, dilihat juga pasca pelatihan 16 bulan yang dipengaruhi oleh pendidikan dan pekerjaan orang tua. Penelitian ini memungkinkan mendapatkan temuan yang tersirat dari aspek *kuantitatif* yang tidak tergal. Sedangkan, dari segi *kualitatif*, dilakukan untuk memperoleh informasi yang mendalam tentang informasi PUGS dari guru sekolah kepada siswa sehingga temuan yang tersirat dapat dijelaskan lebih dalam.

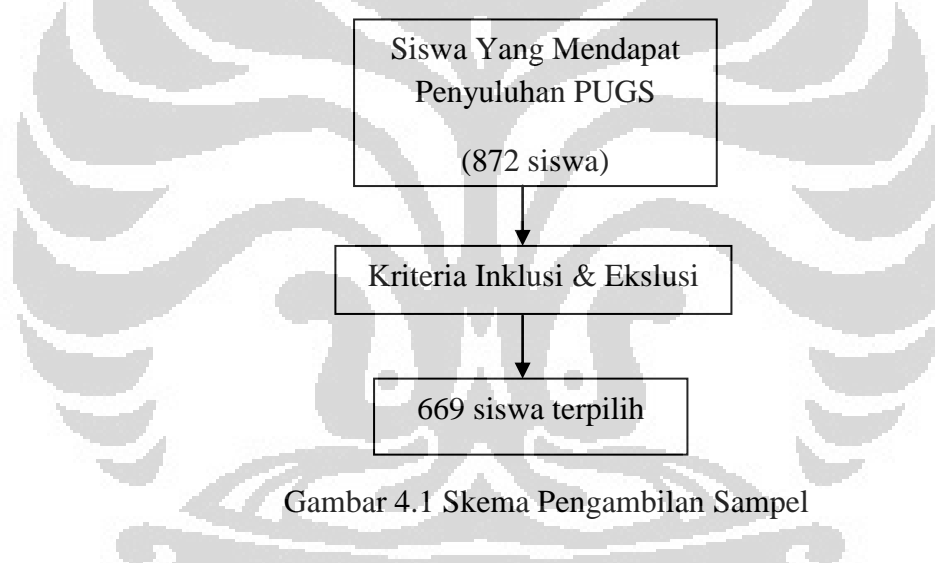
#### 4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2012. Penelitian ini dilaksanakan di 10 SD terpilih Kota Depok, Propinsi Jawa Barat. Lokasi Sekolah Dasar yang terpilih meliputi SDN Pondok Cina 5, SDN Beji Timur 2, SDIT Darul Abidin, SDIT Umul Quro, SDN Mekarjaya, SDS Tugu Ibu, SDS Pemuda Bangsa, SDS Kwitang 8 PSKD, SDN Depok Jaya 1, dan SDN Anyelir 2.

### 4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Pada aspek kuantitatif, populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 SD tahun 2012 yang pernah mendapatkan intervensi PUGS oleh Puska UI dan mengikuti *post test I* tahun 2010. Sampel pada penelitian ini merupakan keseluruhan populasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah siswa kelas 5 dan 6 SD terpilih yang pernah mengikuti *post test I* dan datanya lengkap. Namun, responden dapat termasuk kriteria eksklusi jika menolak mengisi *inform consent*, tidak diizinkan oleh sekolah, tidak masuk sekolah atau sakit pada saat pengambilan data, dan tidak naik kelas. Melalui kriteria inklusi dan eksklusi tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebesar 669 siswa.

Dibawah ini disajikan skema pengambilan Sampel:



Gambar 4.1 Skema Pengambilan Sampel

Pada aspek kualitatif, yaitu pada pengambilan data paparan informasi PUGS oleh guru, Pemilihan informan untuk keperluan wawancara dan *FGD* dilakukan dengan menggunakan prinsip yang berlaku pada penelitian kualitatif yaitu menggunakan prinsip kesesuaian dan kecukupan serta tidak untuk dibandingkan secara statistik. Informan dalam wawancara mendalam meliputi 20 orang, yang terdiri atas 2 orang disetiap sekolah dasar. Sedangkan untuk pelaksanaan *FGD* dibagi dalam 2 kelompok yaitu SD Negeri dan SD Swasta (Setiap kelompok terdiri dari 3 SD). Setiap SD kelompok *FGD* terdiri atas 8 orang.

#### 4.4 Pengumpulan Data

Jenis data penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data primer terdiri atas pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah 16 bulan intervensi (*post test II*), paparan informasi PUGS dari guru sekolah dan karakteristik siswa. Sedangkan, data sekunder yang diteliti terdiri dari pengetahuan, sikap, dan perilaku PUGS 1 bulan setelah intervensi (*post test I*), pekerjaan, dan pendidikan orang tua.

Dalam pengambilan data penelitian ini, dijelaskan sebagai berikut :

1. Data Pengetahuan, sikap, perilaku *post test II* dan karakteristik siswa

Data diambil menggunakan metode angket dengan menyebarkan kuesioner. Data yang diperlukan dikumpulkan oleh peneliti dibantu oleh seorang enumerator. Pengisian kuesioner yang terdiri dari pertanyaan pengetahuan, sikap, perilaku PUGS, dan karakteristik siswa dilakukan sendiri oleh masing-masing siswa dan diawasi serta dibimbing oleh seorang enumerator yang mendampingi dan membimbing siswa disetiap kelas dan bersedia memberikan penjelasan kepada siswa bila ada pertanyaan atau kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam menjawab kuesioner yang sudah dibagikan.

2. Data paparan informasi PUGS dari guru sekolah

Untuk mendapatkan data yang akurat pada paparan informasi PUGS dari guru sekolah, maka dilakukan metode triangulasi sumber dan triangulasi metode (Moleong, 2004). Triangulasi sumber data dalam penelitian ini adalah kegiatan mengecek dan membandingkan data yang dikumpulkan dari guru sekolah dan siswa. Sedangkan, triangulasi metode yang digunakan adalah teknik pengumpulan data dengan *in-depth interview* dan *FGD (Focus Group Discussion)*. Pengumpulan data dari guru yang pernah mengikuti pelatihan PUGS di UI dan telah mengajarkannya kepada siswa dilakukan dengan cara *in-depth interview*, sedangkan data dari siswa diperoleh melalui *FGD*.

Diskusi kelompok terarah atau *FGD* merupakan suatu teknik pengumpulan data kualitatif yaitu sekelompok orang berdiskusi dengan pengarahan dari

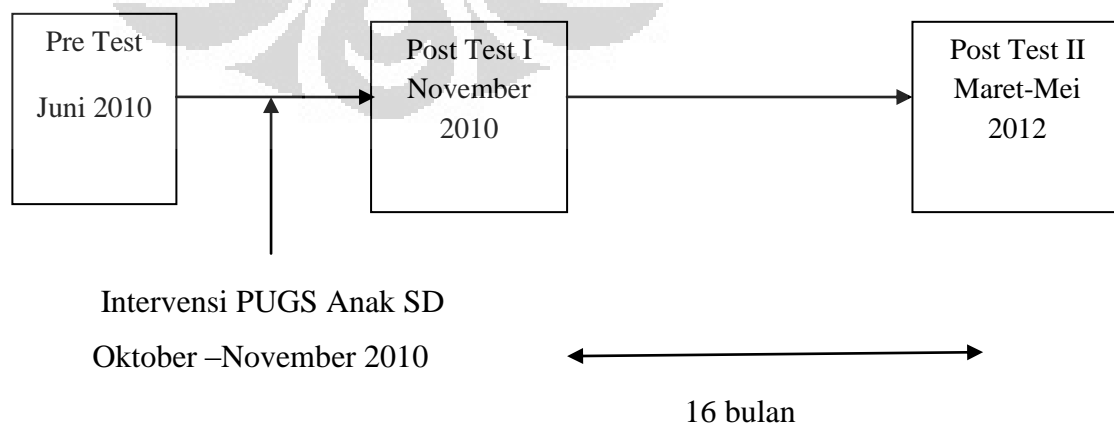
**Universitas Indonesia**

peneliti mengenai suatu topik. Pada penelitian diskusi kelompok terarah dilakukan dengan menggunakan instrument pengumpulan data dalam bentuk pedoman diskusi kelompok terarah terhadap paparan informasi PUGS.

Wawancara mendalam merupakan suatu teknik pengumpulan data kualitatif dengan melakukan wawancara antara informan dengan pewawancara yang ditandai dengan penggalian yang mendalam terhadap topik-topik tertentu dengan menggunakan instrument pengumpulan data dalam bentuk pedoman wawancara mendalam dicatat oleh seorang pencatat dan perekam. Pengambilan data tersebut, dibantu oleh enumerator.

3. Pekerjaan dan pendidikan orang tua  
Data diperoleh dari kumpulan daftar absensi, distribusi pendidikan dan pekerjaan orang tua di laporan bulanan guru kelas
4. Pengetahuan, sikap dan perilaku PUGS *post test I*  
Data sekunder diambil dari hasil laporan akhir suatu Kegiatan Multi Senter Program Iptek Bagi Wilayah (IBW) kerjasama antara Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat UI dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat IPB, mengenai Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar, Di Kota Depok, Propinsi Jawa Barat.

#### 4.5 Alur Penelitian



Gambar 4.2 Skema Alur Penelitian

Universitas Indonesia

#### 4.6 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang merupakan hasil produksi kerjasama antara PKGK dan Puska Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI pada tahun 2010. Peneliti hanya melakukan penggandaan tanpa mengurangi atau menambahkan isi kuesioner tersebut.

Sedangkan pada pengambilan data paparan informasi tentang pengetahuan PUGS pada guru sekolah menggunakan pedoman wawancara mendalam dan pedoman diskusi kelompok terarah dengan alat bantu pencatat dan alat perekam.

#### 4.7 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data didahului dengan *editing* berdasarkan dari seluruh instrument yang digunakan dalam pengumpulan data. Pada data *kuantitatif*, pengolahan dan hasil pengukuran kuesioner kemudian di-*entry*, *coding* (skor 10=jawaban tepat; 0=jawaban tidak tepat), *cleaning*, dan *verifikasi* menggunakan salah satu program statistik.

Data yang telah diolah kemudian dianalisis dengan uji statistik, sebagai berikut:

1. Analisis data deskriptif (univariat) menggunakan distribusi frekuensi untuk variabel dengan skala katagorik dan *summarize statistic* untuk variable dengan skala numerik. Data yang dianalisis secara univariat adalah

1) Skor pengetahuan

Skor pengetahuan total PUGS nilai maksimum 310 dan nilai minimum 0, Skor pengetahuan gizi seimbang nilai maksimum 70 dan nilai minimum 0, skor pengetahuan tentang kandungan gizi nilai maksimum 50 dan nilai minimum 0, skor pengetahuan variasi kelompok makanan nilai maksimum 50 dan nilai minimum 0, skor pengetahuan tentang tabu dan persepsi nilai maksimum 40 dan minimum 0.

2) Skor sikap

Skor sikap total PUGS nilai maksimum 240 dan nilai minimum 0, skor sikap tabu dan persepsi nilai maksimum 50 dan nilai minimum 0, skor tentang olah raga dan air putih nilai maksimum 50 dan nilai minimum 0,

**Universitas Indonesia**



skor sikap tentang konsumsi makanan nilai maksimum 60 dan minimum 0, skor sikap perbandingan jenis makanan nilai maksimum 80 dan minimum 0

3) Skor perilaku

Skor total perilaku PUGS nilai maksimum 220 dan nilai minimum 0, skor perilaku gizi seimbang nilai maksimum 40 dan nilai minimum 0, skor perilaku kebiasaan sarapan nilai maksimum 50 dan minimum 0, skor perilaku pola konsumsi 130 dan nilai minimum 0.

4) Distribusi karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin

5) Distribusi pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua

2. Analisis Bivariat,

Analisis yang digunakan yaitu uji T-Test. Peneliti menggunakan analisis uji tersebut, karena sebagian besar data yang diperoleh berdistribusi normal dilihat dari skewnes dan standar error. Uji T yang digunakan:

- 1) Uji T dependent, digunakan untuk melihat perbandingan rata-rata skor pengetahuan, sikap dan praktik siswa *post test I* dan *post test II*. Perbandingan ini menggunakan uji T dependen yaitu membandingkan dua jenis data sebelum dan sesudah tapi dari subyek yang sama.
- 2) Uji T independent, digunakan untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik *post test II* terhadap jenis kelamin, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua

Pada pendekatan kualitatif, hasil wawancara dan FGD mengenai pajanan informasi guru terhadap PUGS pengolahan/manajemen data dilakukan dengan cara secara bertahap yaitu:

1. Mengumpulkan seluruh data yang diperoleh dari semua informan baik dengan cara FGD maupun wawancara mendalam.
2. Dari data yang dikumpul, kemudian dibuat transkrip data yaitu mencatat seluruh data atau menyalin data dari rekaman ke dalam tulisan.
3. Setelah data dibuat transkrip, kemudian dilakukan pemilihan atau katagorisasi data yaitu pengelompokan data sesuai dengan sub topik variabelnya.

4. Menyajikan ringkasan data dalam bentuk matriks atau tabel dari *FGD* dan wawancara mendalam.
5. Selanjutnya dilakukan analisa data dan intepretasi data secara kualitatif dengan menggunakan analisa isi (*content analysis*)

Analisis data dengan pendekatan kualitatif, dengan cara mengidentifikasi persamaan dan perbedaan jawaban dari informan melalui kajian data (*content analysis*) untuk membuat kesimpulan dengan menemukan karakteristik pesan secara objektif dan sistematis. Pembersihan (*cleaning*) data dilakukan untuk membuang data yang salah atau tidak sesuai.

Proses pencampuran (*mixing*) yaitu salah satu aspek penting pada penelitian campuran (*mixed methods*). Pencampuran antara hasil analisis kuantitatif dan kualitatif terjadi pada bab pembahasan, dengan mengkomparasikan atau mendeskriptifkan secara berdampingan antara sumber data yang satu dengan sumber data lain.

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN

#### 5.1 Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat pada penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut, dimulai dari distribusi jumlah siswa yang ditampilkan pada tabel 5.1.

Tabel 5.1 Distribusi Jumlah Siswa Berdasarkan Asal Sekolah

| No  | Nama Sekolah       | Jumlah Siswa | Prosentase (%) |
|-----|--------------------|--------------|----------------|
| 1.  | SDN Pondok Cina 5  | 58           | 8,7            |
| 2.  | SDN Beji Timur 2   | 105          | 15,7           |
| 3.  | SDIT Darul Abidin  | 51           | 7,6            |
| 4.  | SDN Mekarjaya      | 31           | 4,6            |
| 5.  | SDS Tugu Ibu       | 45           | 6,7            |
| 6.  | SDIT Umul Quro     | 36           | 5,4            |
| 7.  | SDS Pemuda Bangsa  | 85           | 12,7           |
| 8.  | SDS Kwitang 8 PSKD | 86           | 12,9           |
| 9.  | SDN Depok Jaya 1   | 69           | 10,3           |
| 10. | SDN Anyelir 2      | 103          | 15,4           |
|     | Jumlah             | 669          | 100            |

Tabel 5.1 menerangkan bahwa lokasi pengumpulan data penelitian ini dilakukan di 5 SD negeri dan 5 SD Swasta. Jumlah responden keseluruhan 669 orang. Responden terbanyak terdapat di SD Beji Timur sebanyak 105 siswa (15,7%). Empat jumlah responden terbanyak berasal dari SDN Anyelir 2 yaitu sebanyak 103 siswa (15,4%), SDS Kwitang 8 PSKD sebanyak 86 siswa (12,9%), SDS Pemuda Bangsa sebanyak 85 siswa (12,7%), dan SDN Depok Jaya 1 sebanyak 69 siswa (10,3%). Sedangkan, jumlah responden terendah berada di SD Mekarjaya sebanyak 31 siswa (4,6%).

Pada analisis univariat, penelitian ini juga memperoleh gambaran mengenai karakteristik responden yang dibagi berdasarkan kelas dan jenis kelamin. Data tersebut disajikan pada tabel 5.2. Berdasarkan tabel 5.2 terlihat bahwa, menurut jenis kelamin, sebagian besar responden pada penelitian ini ialah murid perempuan (54,7%). Menurut kelas nya, sebagian besar responden

penelitian berasal dari kelas 5 (51,6 %). Berdasarkan tabel diatas, proporsi antara siswa kelas 5 dan 6, maupun siswa laki-laki dan perempuan berimbang.

Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden

| No | Karakteristik Anak   | Prosentase (%) |
|----|----------------------|----------------|
| 1. | <b>Kelas</b>         |                |
|    | 5                    | 51,6 %         |
|    | 6                    | 48,4 %         |
| 2. | <b>Jenis Kelamin</b> |                |
|    | Laki-laki            | 45,3 %         |
|    | Perempuan            | 54,7 %         |

Pada penelitian ini juga diperoleh gambaran mengenai karakteristik orang tua responden yang dibagi berdasarkan variabel pekerjaan dan pendidikan. Hasil analisis distribusi orang tua responden berdasarkan karakteristik pekerjaan dan pendidikan dapat dilihat pada tabel 5.3 berikut ini.

Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Orang tua Responden

| Variabel               | Jumlah | Prosentase (%) |
|------------------------|--------|----------------|
| <b>Pekerjaan Ayah</b>  |        |                |
| Bekerja                | 667    | 99,7           |
| Tidak bekerja          | 2      | 0,3            |
| <b>Pekerjaan Ibu</b>   |        |                |
| Bekerja                | 204    | 30,5           |
| Tidak bekerja          | 465    | 69,5           |
| <b>Pendidikan Ayah</b> |        |                |
| Rendah                 | 377    | 56,5           |
| Tinggi                 | 292    | 43,4           |
| <b>Pendidikan Ibu</b>  |        |                |
| Rendah                 | 213    | 31,8           |
| Tinggi                 | 456    | 68,2           |

Berdasarkan tabel 5.3 tersebut terlihat bahwa sebagian besar ayah responden pada penelitian ini ialah bekerja (99,7%), sedangkan ibu tidak bekerja (69,5%). Berdasarkan karakteristik pendidikan, terlihat bahwa pendidikan ayah responden tergolong rendah (56,5%), sedangkan pendidikan ibu cenderung tinggi (68,2%).

Analisis univariat pada penelitian ini juga memperoleh gambaran mengenai distribusi pengetahuan mengenai gizi seimbang yang ditampilkan

berdasarkan jawaban pada *post test I* dan *post test II*. Hasil penelitian tersebut disajikan pada tabel 5.4 sebagai berikut.

Tabel 5.4 Distribusi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

| Variabel Pengetahuan  | Jawaban Tepat (%)  |                     |
|---|--------------------|---------------------|
|   | <i>Post Test I</i> | <i>Post Test II</i> |
| <b>Pengetahuan tentang gizi seimbang</b>                            |                    |                     |
| Bukan empat sehat lima sempurna                                     | 11,2               | 4,3                 |
| Makan aneka ragam makanan setiap hari                               | 78,6               | 77,4                |
| Tidak ada satu jenis makanan yang paling baik                       | 16                 | 14,3                |
| Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap       | 25,3               | 25,9                |
| Makan lemak dan minyak tidak perlu banyak                           | 94,8               | 95,7                |
| Minum air putih paling sedikit 6 gelas per hari                     | 78,3               | 86,8                |
| Sebelum ke sekolah harus makan pagi                                 | 98,5               | 98,4                |
| <b>Pengetahuan tentang kandungan gizi makanan</b>                   |                    |                     |
| Sayur mengandung vitamin dan mineral                                | 94,9               | 94,6                |
| Buah banyak mengandung vitamin                                      | 99,3               | 99,9                |
| Ikan, telur, daging dan ayam banyak mengandung protein              | 97,5               | 97,9                |
| Tempe atau tahu mengandung protein                                  | 96,1               | 96,3                |
| Kacang-kacangan merupakan makanan yang menyehatkan                  | 92,4               | 94,8                |
| <b>Pengetahuan tentang variasi kelompok makanan</b>                 |                    |                     |
| Nasi bisa digantikan mie, kentang, roti dan ubi                     | 84,9               | 91,6                |
| Apabila tidak ada sayur, saya harus makan buah                      | 94,9               | 92,4                |
| Telur sama baiknya dengan daging                                    | 78                 | 72,5                |
| Tempe tidak sama baiknya dengan daging ayam                         | 47,8               | 52,3                |
| Tahu sama baiknya dengan tempe                                      | 96,9               | 96,7                |
| <b>Pengetahuan tentang tabu dan persepsi lainnya</b>                |                    |                     |
| Minum susu saja tidak cukup untuk membuat tubuh sehat               | 51,7               | 69,2                |
| Ikan laut membuat anak menjadi pintar                               | 95,2               | 95,1                |
| Pemanis buatan tidak sama baiknya dengan gula                       | 79,2               | 90                  |
| Makanan dan minuman dari rumah lebih baik dari pada makanan jajanan | 96,6               | 96,6                |

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa secara umum pengetahuan responden mengenai konsep Gizi Seimbang masih keliru dan belum sepenuhnya dipahami dengan baik. Hal ini terlihat pada penurunan pengetahuan pada *Post test II* di beberapa pertanyaan dengan penurunan terbesar sebanyak 6,9% pada pertanyaan empat sehat lima sempurna yaitu dari 11,2% menjadi 4,3%. Pada tabel 5.4 juga terlihat bahwa pengetahuan responden tentang kandungan gizi makanan cenderung menunjukkan peningkatan. Selain itu, pengetahuan mengenai tabu dan persepsi lainnya cenderung mengalami peningkatan *post test II* seperti pada pertanyaan mengenai susu 51,7% menjadi 69,2%. Sedangkan, pada pengetahuan mengenai variasi makanan mengalami peningkatan dan penurunan pada *post test II*. Meskipun, peningkatan dan penurunannya tidak terlalu banyak.

Distribusi pengetahuan responden mengenai sumber zat gizi utama pada bahan makanan berdasarkan pengisian *post test I* dan *post test II* ditampilkan pada tabel 5.5 sebagai berikut.

Tabel 5.5 Distribusi Pengetahuan Sumber Zat Gizi *Post test I* dan *Post test II*

| Kelompok makanan   | Sumber Utama      | Jawaban Yang Benar (%) |                     |
|--|-------------------|------------------------|---------------------|
|  |                   | <i>Post Tes I</i>      | <i>Post test II</i> |
| Nasi, roti, jagung, singkong, dan mie                    | Karbohidrat       | 74,7                   | 89,5                |
| Ikan, daging, telur, dan susu                            | Protein           | 66,5                   | 77,4                |
| Tempe, tahu, dan kacang-kacangan                         | Protein           | 52,8                   | 71                  |
| Minyak goreng, minyak kelapa, margarine, mentega, santan | Lemak             | 66,2                   | 76,2                |
| Sayur dan buah   | Vitamin & Meneral | 86,2                   | 92,3                |

Data pada tabel 5.5 tersebut memperlihatkan bahwa pengetahuan responden mengenai sumber zat gizi utama pada beberapa kelompok bahan makanan cenderung mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan persentase jawaban benar oleh responden pada *Post test II* mengenai sumber utama kelompok bahan pangan tersebut. Persentase peningkatan pengetahuan sumber zat gizi paling tinggi terlihat pada pengetahuan sumber utama karbohidrat yaitu dari 74,7% menjadi 89,5%. Peningkatan juga terlihat untuk pengetahuan sumber zat gizi utama lainnya seperti sumber protein hewani dari 66,5% menjadi 77,4 %, sumber utama protein nabati dari 52,8% menjadi 71%, sumber utama lemak dari 66,2% menjadi 76,2%, dan sumber vitamin dan mineral dari 86,2% menjadi 92,3%.

Penelitian ini juga menganalisis gambaran pengetahuan responden mengenai fungsi dari beberapa zat gizi berdasarkan hasil analisis jawaban pada *post test I* dan *post test II*. Data hasil analisis tersebut disajikan pada tabel 5.6.

Tabel 5.6 Distribusi Pengetahuan Tentang Fungsi Zat Gizi

| Zat Gizi          | Fungsi        | Yang Menjawab Benar (%) |                     |
|-------------------|---------------|-------------------------|---------------------|
|                   |               | <i>Post test I</i>      | <i>Post test II</i> |
| Karbohidrat       | Zat Tenaga    | 68,8                    | 77,6                |
| Protein           | Zat Pembangun | 46,5                    | 59,9                |
| Lemak             | Zat Tenaga    | 23,9                    | 33,8                |
| Vitamin & Mineral | Zat Pengatur  | 39,6                    | 59,6                |
| Air               | Zat Pengatur  | 33,3                    | 50,9                |

Berdasarkan tabel 5.6 tersebut terlihat adanya peningkatan yang menjawab benar pada *post test II* mengenai sumber tenaga menjadi 77,6 %. Begitu juga dengan protein sebagai zat pembangun menjadi 59,9% dan vitamin mineral sebagai zat pengatur menjadi 59,6% serta air sebagai zat pengatur menjadi 50,9%. Namun pada jawaban benar tentang fungsi lemak masih cukup memprihatinkan, walaupun sudah mulai meningkat menjadi 33,8 % responden yang menjawab lemak sebagai zat tenaga.

Setelah analisis pengetahuan, dilakukan juga analisis terkait sikap responden terhadap gizi seimbang. Gambaran sikap responden mengenai gizi seimbang diperlihatkan pada tabel 5.7.

Tabel 5.7 Distribusi Sikap Tentang Gizi Seimbang

| Variabel Sikap  | Sangat Setuju dan Setuju (%) |                     |
|---|------------------------------|---------------------|
|   | <i>Post Test I</i>           | <i>Post Test II</i> |
| <b>Sikap tentang konsumsi makanan</b>                                     |                              |                     |
| Makanan atau minuman bergula atau makanan manis tidak perlu banyak        | 96,2                         | 96,2                |
| Sebaiknya makan buah dan sayur setiap hari                                | 98,9                         | 98,9                |
| Sebaiknya minum air putih 6 gelas per hari                                | 85,7                         | 85,7                |
| Makan sayur sebaiknya 2-3 kali sehari                                     | 95,2                         | 95,3                |
| Makan buah cukup 2 kali per minggu  | 27,5                         | 27,7                |
| Menurut saya, makan pagi membuat lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar | 99                           | 99,2                |
| <b>Sikap tentang perbandingan jenis makanan</b>                           |                              |                     |
| Makan nasi lebih baik daripada makan roti                                 | 81,5                         | 81,4                |
| Makan nasi sama baiknya dengan makan ubi/kentang                          | 83,5                         | 89,3                |
| Makan sayur bayam/kangkung lebih baik dari kol/kubis                      | 70,7                         | 71,7                |
| Makan mentimun lebih baik daripada wortel                                 | 35,6                         | 32,1                |
| Ikan asin lebih baik dibanding ikan segar                                 | 25,6                         | 16,3                |
| Makan ikan laut sama baiknya dengan daging                                | 79,4                         | 75,5                |
| Menurut saya, makan ikan laut sama baiknya dengan tempe                   | 63,4                         | 57,9                |
| Pisang/ubi/tempe goreng lebih baik daripada ciki                          | 94                           | 96,8                |
| <b>Sikap tentang tabu dan persepsi lainnya</b>                            |                              |                     |
| Buah murah kurang banyak mengandung vitamin                               | 23,7                         | 16                  |
| Makan ikan menyebabkan kecacingan   | 6,4                          | 3,8                 |
| Tempe membuat anak menjadi bodoh  | 1,6                          | 5,3                 |
| Walaupun sudah minum susu, saya masih perlu makan makanan lain            | 90,3                         | 94                  |
| Selalu minum minuman yang bergula baik untuk kesehatan                    | 15,2                         | 9,6                 |
| <b>Sikap tentang olahraga dan air putih</b>                               |                              |                     |
| Menurut saya, setelah olahraga tidak perlu minum                          | 11,6                         | 7,5                 |
| Menurut saya, kurang minum air putih dapat menyebabkan sakit              | 87                           | 94                  |
| Olahraga cukup 1 kali seminggu  | 40,3                         | 28,9                |
| Olahraga merupakan salah satu cara mencegah kegemukan                     | 93,7                         | 96,9                |
| Jalan kaki lebih menyehatkan daripada naik kendaraan                      | 97,9                         | 98,8                |

Universitas Indonesia

Tabel 5.7 memperlihatkan bahwa distribusi sikap responden tentang gizi seimbang sebagian besar sudah mengalami perubahan positif, terutama mengenai sikap seputar konsumsi makanan dan perbandingan jenis makanan. Seperti, pernyataan “makan pagi membuat lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar” sebesar 99,2 % (*post test II*) dan “Makan nasi sama baiknya dengan makan ubi/kentang“ sebesar 89,3% (*post test II*). Sebesar 71,7 % responden sudah menyatakan sikap bahwa sayuran berwarna lebih baik daripada sayuran yang tidak berwarna dan hampir seluruh anak menyatakan bahwa pisang/ubi/tempe goreng lebih baik daripada chiki. Temuan yang sangat menggembirakan adalah 3,8 % responden yang menyatakan sikap”makan ikan menyebabkan kecacingan” dan hanya 5,3 % anak yang menganggap” makan tempe membuat anak menjadi bodoh”. Sikap anak-anak seputar olah raga dan air putih juga cukup baik.

Selain pengetahuan dan sikap, dilakukan juga analisis perilaku pada responden penelitian ini. Distribusi perilaku responden terhadap gizi seimbang disajikan pada tabel 5.8.

Tabel 5.8 Distribusi Perilaku Gizi Seimbang

| Variabel Perilaku                                  | %                  |                     |
|--|--------------------|---------------------|
|  | <i>Post test I</i> | <b>Post Test II</b> |
| Saya makan nasi lebih banyak dari lauk dan sayuran | 49.2               | 40.4                |
| Saya makan sayur setiap hari                       | 70.3               | 58                  |
| Saya jajan setiap hari                             | 32.4               | 40.2                |
| Saya makan pagi setiap hari sebelum kesekolah      | 93.1               | 86.1                |

Berdasarkan data tabel 5.8 terlihat bahwa perilaku makan nasi yang lebih banyak dari lauk dan sayuran menurun menjadi 40,4%. Perilaku responden terkait makan sayur dan makan pagi setiap hari juga mengalami penurunan menjadi 58% dan 86,1%. Sedangkan, perilaku responden mengenai jajan setiap hari mengalami peningkatan menjadi 40,2%.

Kebiasaan responden mengenai sarapan juga dilakukan analisis. Hasil analisis kebiasaan sarapan tersebut diperlihatkan pada tabel 5.9 berikut ini.



Tabel 5.9 Distribusi Kebiasaan Sarapan

| Pertanyaan  | %           |              |
|---|-------------|--------------|
|   | Post Test I | Post test II |
| <b>Biasa Sarapan Pagi</b>                           |             |              |
| Ya, setiap hari                                     | 78.2        | 61.7         |
| Ya, tidak setiap hari                               | 18.2        | 33.9         |
| Tidak pernah  | 3.6         | 4.4          |
| <b>Biasa membawa bekal ke sekolah</b>               |             |              |
| Ya, setiap hari                                     | 33.8        | 25.8         |
| Ya, tidak setiap hari                               | 53.8        | 56.6         |
| <b>Dimana biasanya adik sarapan (makan pagi)</b>    |             |              |
| Dirumah   | 90.6        | 91.1         |
| Di sekolah  | 0.9         | 2.2          |
| Di kendaraan  | 7.8         | 6.1          |
| Lain-lain (diwarung)                                | 0.7         | 0.6          |
| <b>Dimana biasanya adik jajan selama di sekolah</b> |             |              |
| Kantin  | 86.1        | 88.2         |
| Warung  | 3.6         | 7.7          |
| Lainnya (pedagang keliling)                         | 10.3        | 4,1          |

Berdasarkan tabel 5.9 tersebut diketahui bahwa kebiasaan sarapan setiap hari dan membawa bekal ke sekolah pada responden mengalami penurunan menjadi 61,7% dan 25,8%. Namun, kebiasaan jajan tetap masih tinggi, walaupun sudah bergeser dari jajan setiap hari menjadi jajan tidak setiap hari.

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis terkait frekuensi konsumsi dari responden. Gambaran frekuensi konsumsi responden tersebut diperlihatkan pada tabel 5.10.

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Konsumsi Responden

| Pola Konsumsi  | Rata-rata (kali) |              |
|--|------------------|--------------|
|  | Post Test I      | Post Test II |
| Makan dalam sehari (nasi+lauk)                           | 2.98             | 2.96         |
| Makan nasi dalam sehari                                  | 3.09             | 2.98         |
| Makan sayur dalam sehari                                 | 2.34             | 2.16         |
| Makan buah dalam sehari                                  | 2.47             | 2.31         |
| Makan daging atau ikan atau ayam atau telur dalam sehari | 2.36             | 2.24         |
| Makan tempe atau tahu                                    | 2.28             | 2.18         |
| Minum susu dalam sehari                                  | 2.36             | 2.02         |
| Minum minuman bergula dalam sehari                       | 1.54             | 1.57         |
| Minum air putih dalam sehari                             | 6.51             | 6.62         |
| Olah raga dalam seminggu                                 | 2.75             | 2,77         |

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi rata-rata relatif tidak menunjukkan perubahan antara *Post test I* dan *post test II*. Namun pada frekuensi konsumsi makan nasi dalam sehari menunjukkan sedikit penurunan menjadi 2,98%.

Analisis mengenai pola konsumsi makanan pada responden juga dilakukan pada penelitian ini. Hasil analisis tersebut berupa distribusi yang disajikan pada tabel 5.11. Data pada tabel 5.11 menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan pada responden mengalami pergeseran frekuensi dari setiap hari menjadi beberapa kali per minggu, terlihat dari adanya peningkatan frekuensi pada *Post Test II*. Peningkatan yang paling tinggi pada kategori tersebut ialah kebiasaan meminum minuman bergula dari 34,4% perminggu menjadi 39,5%.

Tabel 5.11 Distribusi Pola Konsumsi Makanan pada Responden

| Kebiasaan Makan  | Ya, tiap hari (%)  |                     | Beberapa kali per minggu (%) |                     |
|--|--------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
|  | <i>Post Test I</i> | <i>Post Test II</i> | <i>Post Test I</i>           | <i>Post Test II</i> |
| Biasa makan telur  | 15,7               | 10,6                | 47,2                         | 52,3                |
| Biasa makan daging ayam  | 16,4               | 12,4                | 49,8                         | 57,7                |
| Biasa makan daging sapi/kambing  | 4,9                | 3,7                 | 23,6                         | 31,1                |
| Biasa makan ikan (bawal, bandeng, gurame, lele, kakap, mujair, dll)                  | 16,6               | 12,3                | 45                           | 50,8                |
| Biasa minum susu   | 73,7               | 68,6                | 13,6                         | 15,5                |
| Biasa makan sayuran berwarna hijau (bayam, kangkung, daun singkong, sawi hijau, dll) | 47,2               | 45,3                | 33,5                         | 38,3                |
| Biasa makan sayuran berwarna orange (wortel)   | 26,2               | 21,1                | 39,3                         | 45,9                |
| Biasa makan sayuran tidak berwarna (kol, sawi putih, tauge)                          | 12                 | 9,3                 | 28                           | 29,4                |
| Biasa makan buah berwarna (mangga, papaya, semangka, dll)                            | 37,1               | 30,8                | 40,7                         | 49                  |
| Biasa makan buah tidak berwarna (bengkoang, sirsak, dll)                             | 7,8                | 5,8                 | 23,2                         | 25,6                |
| Biasa makan gorengan   | 7,5                | 7,2                 | 21,2                         | 26,3                |
| Biasa minum minuman bergula (teh manis, susu manis, sirup)                           | 22,7               | 24,2                | 34,4                         | 39,5                |

## 5.2 Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan dua variabel, yaitu pada masing-masing variabel independen (pengetahuan *post test I*, sikap

*post test I*, perilaku *post test I*, jenis kelamin siswa, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua) menurut *post test II* untuk pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang.

Hasil analisis bivariat pertama yang akan disajikan ialah tentang perubahan pengetahuan gizi seimbang *Post Test I* menurut *Post Test II*. Perubahan pengetahuan ini dimungkinkan oleh karena adanya intervensi pengetahuan yang telah diberikan sebelumnya, dimana pengetahuan tersebut dapat terlihat pada *Post Test I* dan kemudian dianalisis menurut *Post Test II*. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel 5.12 berikut ini.

Tabel 5.12 Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang  
*Post Test I* menurut *Post Test II*

| Variabel   | Mean ± SD    | Mean ± SD<br>(perbedaan antar pengukuran) | P<br>value |
|--|--------------|---|------------|
| <b>Pengetahuan Total Tentang Gizi Seimbang</b>       |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 216,44±30,10 | 12,33±30,77                               | 0,000      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 228,7±29,15  |   |            |
| <b>Pengetahuan Dasar Tentang Gizi Seimbang</b>       |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 40,16±9,37   | 0,11±11,1                                 | 0,782      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 40,28±9,38   |   |            |
| <b>Pengetahuan Tentang Kandungan Gizi Seimbang</b>   |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 47,83±5,54   | 0,50±6,52                                 | 0,044      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 48,34±4,45   |   |            |
| <b>Pengetahuan Tentang Variasi Kelompok Makanan</b>  |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 40,34±9,65   | 0,25±11,32                                | 0,562      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 40,08±9,5    |   |            |
| <b>Pengetahuan Tentang Tabu Dan Persepsi Lainnya</b> |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 32,27±8,2    | 1,03±10,40                                | 0,011      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 31,24±5,45   |   |            |
| <b>Pengetahuan Tentang Sumber Zat Gizi</b>           |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 34,61±12,18  | 6,03±12,9                                 | 0,000      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 40,65±10,6   |   |            |
| <b>Pengetahuan Tentang Fungsi Zat Gizi</b>           |              |   |            |
| <i>Post Test I</i>                                   | 21,21±12,62  | 6,95±15,22                                | 0,000      |
| <i>Post Test II</i>                                  | 28,16±14,41  |   |            |

Pada tabel 5.12 diperlihatkan bahwa pengukuran *post test II*, secara statistik terlihat adanya perbedaan yang bermakna ( $p < 0,005$ ) pada beberapa aspek

seperti pengetahuan total ( $12,33\pm 30,77$ ), fungsi zat gizi ( $6,95\pm 15,22$ ), dan pengetahuan tentang sumber zat gizi ( $6,03\pm 12,9$ ).

Sikap responden mengenai gizi seimbang juga dianalisis dalam penelitian ini. Perubahan sikap yang terjadi dapat dilihat berdasarkan analisis *post test I* menurut *post test II*. Perbedaan perubahan tersebut, secara statistik dapat dilihat berdasarkan nilai p value. Perbedaan tersebut dikatakan bermakna jika nilai p value tersebut ialah  $<0,05$ . Hasil analisis mengenai sikap responden mengenai gizi seimbang tersebut disajikan pada tabel 5.13.

Tabel 5.13 Perubahan Sikap Gizi Seimbang *Post Test I* menurut *Post Test II*

| Variabel   | Mean $\pm$ SD      | Mean $\pm$ SD<br>(perbedaan antar pengukuran) | P value |
|--|--------------------|---|---------|
| <b>Sikap Total Tentang Gizi Seimbang</b>                 |                    |   |         |
| <i>Post test I</i>                                       | 194,30 $\pm$ 21,41 | 7,58 $\pm$ 22,82                              | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                                      | 201,94 $\pm$ 17,75 |   |         |
| <b>Sikap Tentang Konsumsi Makanan</b>                    |                    |   |         |
| <i>Post test I</i>                                       | 52,5 $\pm$ 7,6     | 2,09 $\pm$ 9,32                               | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                                      | 54,67 $\pm$ 6,92   |   |         |
| <b>Sikap Tentang Perbandingan Berbagai Jenis Makanan</b> |                    |   |         |
| <i>Post test I</i>                                       | 54,76 $\pm$ 12,14  | 0,92 $\pm$ 14,42                              | 0,097   |
| <i>Post test II</i>                                      | 55,69 $\pm$ 11,30  |   |         |
| <b>Sikap Tentang Tabu dan Persepsi Lainnya</b>           |                    |   |         |
| <i>Post test I</i>                                       | 44,31 $\pm$ 7,7    | 1,96 $\pm$ 8,42                               | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                                      | 46,28 $\pm$ 6,17   |   |         |
| <b>Sikap Tentang Olahraga Dan Air Putih</b>              |                    |   |         |
| <i>Post test I</i>                                       | 42,63 $\pm$ 8,47   | 2,61 $\pm$ 9,18                               | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                                      | 45,24 $\pm$ 6,68   |   |         |

Berdasarkan tabel 5.13 terlihat hampir semua sikap gizi seimbang responden bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ). Rerata perbedaan sikap gizi seimbang yang bermakna ialah sikap total tentang gizi seimbang ( $7,58\pm 22,82$ ), sikap tentang konsumsi makanan ( $2,09\pm 9,32$ ), sikap tentang tabu dan persepsi lainnya ( $1,96\pm 8,42$ ), dan sikap tentang olahraga dan air putih ( $2,61\pm 9,18$ ). Sedangkan, sikap tentang perbandingan berbagai jenis makanan tidak terlihat perbedaan bermakna ( $p > 0,05$ ) dengan rerata perbedaan sebesar  $0,92\pm 14,42$ .

Analisis bivariat selanjutnya ialah mengenai perubahan perilaku gizi seimbang berdasarkan *post test I* menurut *post test II*. Hasil analisis perubahan perilaku tersebut dijelaskan melalui data pada tabel 5.14. Data pada tabel 5.14 menjelaskan bahwa perilaku gizi seimbang yang mengalami perubahan bermakna ( $p < 0,05$ ) ialah perilaku gizi seimbang ( $12,30 \pm 12,95$ ), perilaku sarapan ( $1,70 \pm 6,17$ ), dan perilaku frekuensi konsumsi ( $1,06 \pm 8,07$ ). Namun, terdapat dua perilaku gizi seimbang yang tidak mengalami perubahan bermakna ( $p > 0,05$ ) yaitu perilaku total tentang gizi seimbang dengan rerata perbedaan antar pengukuran sebesar  $2,36 \pm 1,51$  dan perilaku pola konsumsi dengan rerata perbedaan sebesar  $0,059 \pm 32,50$ .

Tabel 5.14 Perubahan Perilaku Gizi Seimbang *Post Test I* menurut *Post test II*

| Variabel                                    | Mean $\pm$ SD     | Mean $\pm$ SD<br>(perbedaan antar pengukuran) | P Value |
|---|-------------------|---|---------|
| <b>Perilaku Total Tentang Gizi Seimbang</b> |                   |   |         |
| <i>Post test I</i>                          | 99,53 $\pm$ 26,8  | 2,36 $\pm$ 1,51                               | 0,119   |
| <i>Post test II</i>                         | 99,53 $\pm$ 26,8  |   |         |
| <b>Perilaku Gizi Seimbang</b>               |                   |   |         |
| <i>Post test I</i>                          | 27,98 $\pm$ 8,49  | 12,30 $\pm$ 12,95                             | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                         | 27,76 $\pm$ 4,89  |   |         |
| <b>Perilaku Sarapan</b>                     |                   |   |         |
| <i>Post test I</i>                          | 7,8 $\pm$ 6,1     | 1,70 $\pm$ 6,17                               | 0,000   |
| <i>Post test II</i>                         | 6,1 $\pm$ 4,8     |   |         |
| <b>Perilaku Pola Konsumsi</b>               |                   |   |         |
| <i>Post test I</i>                          | 71,55 $\pm$ 23,97 | 0,059 $\pm$ 32,50                             | 0,962   |
| <i>Post test II</i>                         | 71,49 $\pm$ 24,32 |   |         |
| <b>Perilaku Frekuensi konsumsi</b>          |                   |   |         |
| <i>Post test I</i>                          | 28,8 $\pm$ 6,24   | 1,06 $\pm$ 8,07                               | 0,001   |
| <i>Post test II</i>                         | 27,76 $\pm$ 4,89  |   |         |

Selain analisis *post test I* menurut *post test II*, pada penelitian ini dilakukan juga analisis antara *post test II* terhadap jenis kelamin. Hasil analisis perubahan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total gizi seimbang *post test II* dapat dilihat pada tabel 5.15.

Tabel 5.15 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang *Post test II* menurut Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin            | Mean $\pm$ SD    | P Value |
|--------------------------|------------------|---------|
| <b>Pengetahuan Total</b> | 2,35 $\pm$ 2,27  | 0,300   |
| <b>Sikap Total</b>       | 2,11 $\pm$ 2,30  | 0,358   |
| <b>Perilaku Total</b>    | -2,27 $\pm$ 1,38 | 0,100   |

Berdasarkan tabel 5.15 terlihat bahwa secara statistik, tidak ada perbedaan bermakna antara pengetahuan, sikap, perilaku menurut jenis kelamin ( $p > 0,005$ ). Rerata tertinggi terdapat pada pengetahuan total terhadap jenis kelamin yaitu sebesar  $2,35 \pm 2,27$ , kemudian diikuti oleh sikap total terhadap jenis kelamin sebesar  $2,11 \pm 2,30$ . Sedangkan, perilaku total terhadap jenis kelamin memiliki rerata yang berpola negatif yaitu  $-2,27 \pm 1,38$ .

Selain terhadap jenis kelamin dilakukan pula analisis perubahan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total *post test II* menurut pekerjaan ayah responden. Hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 5.16.

Tabel 5.16 Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku *Post test II* menurut Pekerjaan Ayah

| Pekerjaan Ayah    | Mean $\pm$ SD     | P Value |
|-------------------|-------------------|---------|
| Pengetahuan Total | $3,78 \pm 20,66$  | 0,855   |
| Sikap Total       | $-1,95 \pm 12,58$ | 0,877   |
| Perilaku Total    | $3,11 \pm 20,98$  | 0,882   |

Tabel 5.16 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara pengetahuan, sikap, perilaku terhadap pekerjaan Ayah ( $p > 0,005$ ). Rerata tertinggi terdapat pada pengetahuan total menurut pekerjaan ayah yaitu sebesar  $3,78 \pm 20,66$ , kemudian diikuti oleh perilaku total terhadap pekerjaan ayah sebesar  $3,11 \pm 20,98$ . Sedangkan, sikap total terhadap pekerjaan ayah memiliki rerata yang paling kecil dan berpola negatif yaitu  $-1,95 \pm 12,58$ .

Selain menurut jenis kelamin dan pekerjaan ayah, perubahan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total *post test II* dilakukan juga analisis menurut pekerjaan ibu yang hasilnya disajikan pada tabel 5.17.

Tabel 5.17 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total *Post test II* terhadap Pekerjaan Ibu

| Pekerjaan Ibu     | Mean $\pm$ SD   | P Value |
|-------------------|-----------------|---------|
| Pengetahuan Total | $12,48 \pm 2,4$ | 0,000   |
| Sikap Total       | $2,58 \pm 1,49$ | 0,084   |
| Perilaku Total    | $3,29 \pm 2,48$ | 0,185   |

Tabel 5.17 menunjukkan bahwa hanya pengetahuan total yang mempunyai perbedaan dengan pekerjaan ibu ( $p=0,000$ ). Rerata tertinggi terdapat pada pengetahuan total terhadap pekerjaan ibu yaitu sebesar  $12,48\pm 2,4$ , kemudian diikuti oleh perilaku total terhadap pekerjaan ibu sebesar  $3,29\pm 2,48$ , dan sikap total terhadap pekerjaan ibu sebesar  $2,58\pm 1,49$ .

Pada penelitian ini, perubahan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total *post test II* tidak hanya dianalisis menurut pekerjaan ayah responden, tetapi juga menurut pendidikan ayah. Data hasil analisis terhadap pendidikan ayah diperlihatkan pada tabel 5.18.

Tabel 5.18 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang *Post test II* menurut Pendidikan Ayah

| Pendidikan Ayah   | Mean $\pm$ SD    | P Value |
|-------------------|------------------|---------|
| Pengetahuan Total | 25,29 $\pm$ 2,05 | 0,000   |
| Sikap Total       | 16,49 $\pm$ 2,22 | 0,000   |
| Perilaku Total    | 5,21 $\pm$ 1,37  | 0,000   |

Data pada tabel 5.18 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pendidikan ayah dengan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total gizi seimbang *post test II* menurut Pendidikan Ayah ( $p=0,000$ ). Rerata tertinggi terdapat pada pengetahuan total terhadap pendidikan ayah yaitu sebesar  $25,29\pm 2,05$ , kemudian diikuti oleh sikap total terhadap pendidikan ayah sebesar  $16,49\pm 2,22$ , dan sikap total terhadap pendidikan ayah sebesar  $5,21\pm 1,37$ .

Selain dengan pendidikan ayah, perubahan pengetahuan total, sikap total, dan perilaku total gizi seimbang *post test II* juga dilakukan analisis menurut pendidikan ibu responden. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel 5.19.

Tabel 5.19 Perubahan Pengetahuan Total, Sikap Total, dan Perilaku Total Gizi Seimbang *Post test II* menurut Pendidikan Ibu

| Pendidikan Ayah   | Mean $\pm$ SD    | P Value |
|-------------------|------------------|---------|
| Pengetahuan Total | 3,17 $\pm$ 2,41  | 0,190   |
| Sikap Total       | -2,09 $\pm$ 1,47 | 0,155   |
| Perilaku Total    | -8,84 $\pm$ 2,4  | 0,000   |

Berdasarkan tabel 5.19, terlihat bahwa terdapat perbedaan antara pendidikan ibu dengan perilaku total gizi seimbang *post test II* menurut Pendidikan Ibu ( $p=0,000$ ) dengan rerata sebesar  $-8,84\pm 2,4$ . Namun, tidak terdapat perbedaan pengetahuan total dan sikap total terhadap pendidikan ayah ( $p>0,05$ ), dengan rerata  $3,17\pm 2,41$  dan  $-2,09\pm 1,47$ .

### 5.3 Analisis Paparan Informasi PUGS oleh Guru Untuk Siswa

Analisis data kualitatif didapatkan dari 2 jenis informan yaitu, guru yang pernah mendapatkan pelatihan PUGS di UI dan mengajarkan kepada siswa, serta siswa yang mendapatkan penyuluhan PUGS. Pengumpulan informasi paparan PUGS dari guru, dilakukan dengan wawancara mendalam dan siswa menggunakan *FGD*. Dalam menggali data paparan informasi PUGS, dibagi menjadi beberapa tema, yaitu persepsi PUGS, pelaksanaan penyuluhan, hambatan, dan evaluasi.

#### 5.3.1 Wawancara Guru

Wawancara ini dilakukan pada guru yang mendapat pelatihan dari UI dan mengajarkan ke siswa. Guru yang diwawancarai sebanyak 20 orang. Hasil wawancara, dikelompokkan dalam tema utama, yaitu persepsi, pelaksanaan pelatihan PUGS, hambatan, dan evaluasi. Adapun hasil wawancara tersebut diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Tema Persepsi

Dari hasil wawancara dengan guru diperoleh persepsi bahwa siswa-siswa sangat tertarik/antusias dengan PUGS, karena merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dalam menerapkan hidup sehat. Hal ini dinyatakan dengan jawaban sebagian besar informan sebagai berikut:

*“....Siswa-siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna jika makan makanan tersebut....”*(informan 1).

*“....Siswa-siswa sangat senang dan tertarik sekali, terutama saat saya bawa contoh bahan makanannya dan menjelaskan kandungan gizi nya yang bisa bikin sehat ...”*(informan 11).

*“....Siswa-siswa sangat responsive, dan ingin tau apalagi kalau dijelaskan manfaat nya untuk tubuh supaya sehat..”* (informan 20).



## 2. Tema Pelaksanaan penyuluhan PUGS

Indikator pelaksanaan penyuluhan PUGS, menurut informan (guru-guru), mereka memberikan penyuluhan PUGS saat setelah mendapat pelatihan dari UI, yaitu pada tahun 2009. Pernyataan ini didapat dari keterangan informan sebagai berikut:

*“....Saya mengajarkan gizi sejak saya pertama jadi guru, tentang empat sehat lima sempurna,tetapi untuk gizi seimbang setelah dapet pelatihan dari UI...”(informan 2).*

*“....Kira-kira tahun 2010, setelah tau ada gizi seimbang dari UI...” (informan 10).*

Tugas-tugas guru selama memberikan penyuluhan PUGS, antara lain langsung memberikan penyuluhan, sebagian besar yang memberikan penyuluhan adalah guru olah raga, guru IPA, dan wali kelas. Penyuluhan rata-rata diberikan 1 semester 2 kali untuk tutorialnya, namun untuk perilaku dilakukan pada kegiatan makan bersama 1 bulan 1 kali pada kelompok SD Negeri ( Contoh SDN Anyelir) dan setiap hari pada kelompok SD Swasta (Contoh SDS Tugu Ibu, SDIT Umul Quro, SDIT Darul Abidin). Pernyataan ini didapat dari keterangan informan sebagai berikut:

*“....Materi disampaikan apabila berkaitan saja di pelajaran IPA, tidak ada waktu khusus, dan terkadang disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid-murid...” (informan 7)*

*“....Materi saya selipkan saat mengajar IPA, kebetulan saat semester awal juga ada materi gizi seimbang....” (informan 14).*

*“....Saat pelajaran olah raga, saya sampaikan waktu jam teori. Jadwalnya 1 semester 2 kali....” (informan 17).*

*“....Saat pelajaran IPA, saya sampaikan materi gizi seimbang tapi tidak continue hanya 2 kali dalam semester. Tapi sebelum makan siang (catering), biasanya saya sampaikan sedikit tentang manfaat makanan bagi tubuh...” (informan 19).*

Materi PUGS yang diberikan oleh guru antara lain, fungsi makanan, kandungan gizi makanan, makanan sehat, kebutuhan makanan secara sederhana dan air untuk tubuh, olah raga, frekuensi atau pola konsumsi yang baik, dengan media pembelajaran buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli. Pernyataan ini didapat dari keterangan informan sebagai berikut:

*“..saya hanya menyampaikan gizi seimbang sesuai dengan buku panduan UI, tapi untuk ukuran porsi/potong per kali makan dan ukuran rumah tangga nya, terus terang tidak saya berikan lagi karena anak-anak kesulitan. Kayaknya lebih cocok untuk disampaikan ke orang tuanya. Melihat kondisi ini, panduan ukuran rumah tangga saya tempel didapur dicatering saja untuk panduan pemberian makan siswa disekolah. Pembelajaran menggunakan media dari UI dan saya ambil gambar-gambar di internet yang lebih menarik tentang gizi seimbang....” (informan 11).*

“...saya hanya menyampaikan gizi seimbang sesuai dengan buku panduan UI. Media yang saya gunakan dalam mengajar adalah media dari UI, dan bahan makanan asli yang saya sediakan, kadang-kadang saat makan siang bersama saya jelaskan/tunjukkan contoh makanan 1 porsi yang termasuk golongan gizi seimbang..” (informan 9).

“....Saya menyampaikan gizi seimbang sesuai materi di pelajaran IPA, kebetulan ada gizi seimbang disana hanya tidak terlalu detail seperti di buku panduan UI. Materi yang saya sampaikan tentang menu makanan seimbang dalam sehari, manfaat makanan, kandungan gizi makanan, kebutuhan air, cara mengolah makanan, dan cara memilih makanan sehat. Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point...” (informan 3).

### 3. Tema Hambatan

Dalam memberikan materi PUGS, menurut informan rata-rata tidak mengalami hambatan yang berarti, namun karena materinya cukup banyak pada awal mengikuti pelatihan di UI, materi 13 PUGS diberikan semua namun dengan berjalannya waktu hanya materi manfaat makanan sehat dan kandungan gizi makanan saja yang diberikan. Ukuran makanan tidak diberikan karena sulit untuk dipahami siswa. Hal ini sesuai pernyataan informan, sebagai berikut:

“....Hambatan pada saat menyampaikan materi tidak ada hambatan yang berarti tetapi hambatan datang dari anak itu sendiri yaitu kemauan anak untuk mengkonsumsi sayur. Sehingga saya lebih menjelaskan manfaat makanan dan kandungannya yang baik untuk kesehatan...” (informan 7).

“....Tidak ada hambatan, hanya karena materi banyak jadi saya hanya menyampaikan manfaat makanan, kandungan gizi, makanan jajan sehat karena langsung diterapkan sehari-hari..” (informan 4).

Idealnya dalam pemberian materi PUGS, menurut informan adalah dengan pemberian contoh makanan aslinya, membuat yel-yel PUGS, membuat nyanyian PUGS yang mudah diingat seperti empat sehat 5 sempurna. Hal ini disimpulkan dari pernyataan informan sebagai berikut:

“....idealnya harus ada makanan wujud aslinya, dan nyanyian karena mudah diingat siswa..” (informan 8).

“....idealnya, membuat ada yel-yel PUGS kayak empat sehat lima sempurna, nyanyian, makanan aslinya juga penting. Karena siswa lebih tertarik dalam hal visual dan praktik langsung, dibanding teoritis murni...” (informan 6).

### 4. Tema Evaluasi PUGS

Pada indikator evaluasi pelaksanaan penyuluhan PUGS, rata-rata tidak dilakukan evaluasi tertulis mandiri. Namun pada siswa kelas 5, diberikan evaluasi tertulis dalam bentuk ulangan karena materi PUGS terintegrasi pada

pelajaran IPA kelas 5. Dan nilai ulangan materi PUGS cukup baik, sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

*“...tidak ada ulangan tertulis murni mengenai gizi seimbang, karena saya gabung dengan materi IPA..”* (informan 2).

*“..ada ulangan tertulis, saat ada materi gizi seimbang dipelajaran IPA..”*(informan 4).

Selain itu pada sekolah yang mengadakan program catering makan siang, evaluasi diberikan dalam bentuk perilaku. Dengan mengamati/observasi jumlah makanan yang dikonsumsi siswa sesuai porsi. Setelah mendapatkan penyuluhan, rata-rata siswa mulai menghabiskan makanannya, terutama sayur. Karena sebagian besar siswa jarang suka makan sayur. Hal ini sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

*“..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat berapa banyak sisa makanan untuk makan siang, apakah sesuai porsi atau tidak. Setelah mendapatkan penyuluhan, siswa sering menghabiskan makanannya, terutama sayur..”* (informan 3).

Pada sekolah yang mempunyai program makan bersama 1 bulan 1 kali, evaluasi diberikan pada saat perilaku membawa makanan ke sekolah. Makanan diobservasi oleh guru, apakah sudah sesuai dengan gizi seimbang. Rata-rata setelah mendapatkan penyuluhan, siswa membawa makanan sesuai gizi seimbang. Hal ini sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

*“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”*(informan 5).

Pada sekolah yang menganjurkan siswa nya tidak boleh jajan selain dikantin, evaluasi diberikan saat perilaku memilih jajanan sehat. Setelah mendapatkan penyuluhan, Sebagian besar ada yang mau jajan dikantin namun beberapa masih jajan diluar kantin. Hal ini sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

*“...kami menganjurkan makanan sehat adalah makanan kantin, bukan makanan yang dipinggir jalan. Setelah mendapat penyuluhan lumayan ada perubahan, yang jajan dikantin meningkat, namun masih ada beberapa yang jajan diluar..”* (informan 17).

Pada penerapan keberhasilan PUGS disekolah-sekolah rata-rata kurang optimis, karena tidak semua siswa lahir dari golongan ekonomi menengah keatas dan pendidikan menengah. Namun ada beberapa yang optimis PUGS berhasil dengan syarat optimalisasi peran orang tua dalam mendukung PUGS. Hal ini disimpulkan dari pernyataan informan sebagai berikut:

“...untuk berhasil 100 %, saya tidak berani jamin karena golongan sosial ekonomi yang beranekaragam, ketersediaan makanan dirumah belum tentu bisa sesuai gizi seimbang....” (informan 6).

“...saya kurang optimis, karena factor yang mempengaruhi banyak mengenai gizi seimbang. Terutama pengetahuan orang tua, pendidikan dan ekonomi orang tua tidak sama. Karena walaupun siswa sudah kami suluh tentang gizi seimbang, kalau orang tua tidak mendukung sulit untuk berhasil...” (informan 10).

### 5.3.2 FGD Siswa

FGD (*Focus Group Discussion*) dilaksanakan di 3 Sekolah Dasar (SD) Swasta dan 3 SD Negeri, dengan masing-masing kelompok FGD berjumlah 8 siswa. Hasil yang diperoleh melalui FGD ini berupa jawaban dari siswa yang kemudian hasilnya akan dikaitkan dengan hasil wawancara guru. Hasil diskusi dalam FGD tersebut dikelompokkan berdasarkan tema utama sesuai dengan tema wawancara pada guru. Hasil diskusi tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Tema Persepsi

Dari hasil wawancara diperoleh persepsi bahwa siswa-siswa sangat tertarik/antusias dengan PUGS, karena mereka merasa mendapatkan tambahan pengetahuan tentang hidup sehat. Hal ini sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

“... bagus, karena kita bisa tahu makanan sehat...” (informan SD Swasta)

“... keren, karena diajarkan tentang kandungan gizi makanan biar sehat...” (informan SD Negeri).

#### 2. Tema Pelaksanaan Penyuluhan PUGS

Dalam tahap pelaksanaan penyuluhan, menurut informan rata-rata mereka diajari PUGS oleh guru masing-masing mulai dari tahun 2009, yaitu disaat mereka kelas 3 dan 4. Sesuai pernyataan informan, sebagai berikut:

“... diajarkan saat kelas 3, dan sekarang dipelajaran IPA...” (informan kelompok SD Swasta).

“... diajarkan saat kelas 4 dan kelas 5 saat pelajaran IPA, sekarang kadang-kadang saja pas teori olah raga...” (informan kelompok SD Negeri).

Materi PUGS yang diberikan oleh guru menurut informan antara lain, fungsi makanan, kandungan gizi makanan, makanan sehat, kebutuhan makanan secara sederhana dan air untuk tubuh, olah raga, frekuensi atau pola konsumsi yang baik, dengan media pembelajaran buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli. Pernyataan ini didapat dari keterangan informan sebagai berikut:

“...materi yang diberikan fungsi makanan, makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, jajanan yang sehat, terus harus makan berapa kali dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli...” (informan kelompok SD Swasta).

“...materi yang diberikan manfaat makanan, makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, jajanan dikantin yang bersih dan sehat, kebutuhan makanan dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan UI, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli...” (informan SD Negeri).

### 3. Tema Hambatan

Saat mendapatkan materi PUGS, menurut informan rata-rata mengeluh terlalu banyak materinya dan susah diingat, namun ada beberapa yang menjawab mudah. Menurut mereka, idealnya pemberian materi PUGS harus ada gambar yang lebih bagus, ada model makanan yang ukurannya sama dengan anjuran digambar, yel-yel yang mudah diingat. Sesuai pernyataan informan, sebagai berikut :

“..susah, banyak materinya. Idealnya memakai gambar, kemudian ada contoh makanan yang sama dengan ukuran anjuran gambar..”  
(informan SD Negeri).

“...susah, sulit diingat. Idealnya kayak dokter kecil memakai yel-yel dan gambar-gambar yang lebih bagus...”

(informan SD Negeri ( SDN Pondok Cina) dan SD Swasta (SDIT Umul Quro)).

“...Gampang, idealnya memakai contoh makanan aslinya...”

(informan SD Swasta dan SD Negeri).

### 4. Tema Evaluasi PUGS

Pada indikator evaluasi pelaksanaan penyuluhan PUGS, rata-rata tidak dilakukan evaluasi tertulis mandiri. Namun pada siswa kelas 5, diberikan evaluasi tertulis dalam bentuk ulangan karena materi PUGS terintegrasi pada pelajaran IPA kelas 5. Dengan nilai pengetahuan cukup bagus (rata-rata diatas 80). Pernyataan siswa mengenai perubahan sikap dan perilaku, sudah sedikit berubah . Sesuai pernyataan siswa, sebagai berikut :

“..pernah 1 kali ulangan gizi seimbang, nilai 90. Kalau perubahannya, sekarang sudah mau makan sayur, tapi masih jajan dipinggir jalan soalnya enak..” (informan SD negeri).

“...pernah ulangan IPA tentang gizi seimbang, nilai 85. Makan sudah 3 kali sehari dan selalu habis, tapi masih jajan walaupun tidak setiap hari...” (informan SD swasta).

Pada pernyataan “ Saya tidak perlu makan makanan yang beraneka ragam, dengan porsi nasi 1 piring ditambah tempe goreng itu sudah cukup ” sebagian besar informan menyatakan tidak cukup. Sesuai pernyataan sebagai berikut:

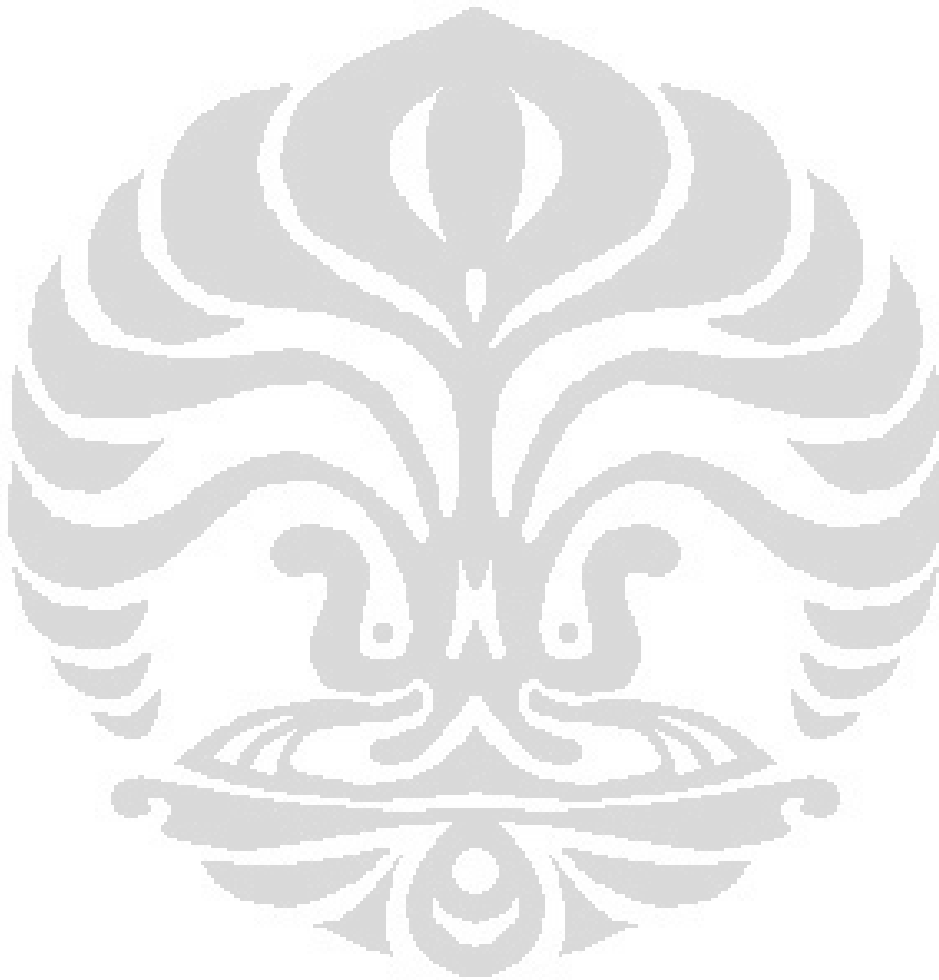
“ ...tidak cukup, kurang...” (informan SD Swasta).

“...tidak cukup, karena kurang sehat...” (informan SD Negeri).

Untuk indikator perilaku, pilihan jajanan sehat. Setelah mendapatkan penyuluhan, sudah sedikit berubah, sesuai pernyataan informan sebagai berikut:

*“...dulu makan jajan yang dipinggir jalan, sekarang jajan dikantin beli nasi kuning, bakwan,dll...”* (informan SD Negeri).

*“...kadang-kadang masih jajan dipinggir jalan, tapi sekarang lebih sering jajan dikantin...”* (informan SD Swasta).



## **BAB 6**

### **PEMBAHASAN**

#### **6.1 Karakteristik Lokasi Penelitian**

Kota Depok adalah sebuah kota termuda di Provinsi Jawa Barat dan mempunyai luas wilayah sekitar 20.029 ha. Depok merupakan kota yang berbatasan langsung dengan Ibu kota Negara, dan menghadapi berbagai permasalahan perkotaan, termasuk masalah kesehatan. Kasus status gizi buruk di kota Depok sebesar 0,16% dan status gizi kurang 3,42% (Dinkes Kota Depok, 2010). Perlu diwaspadai, Kota Depok mempunyai prevalensi gizi lebih sebanyak 14,5% untuk anak laki-laki dan 13,1% anak perempuan (Riskesdas, 2007). Kota Depok merupakan salah satu kota yang mempunyai masalah gizi ganda sehingga dipilih sebagai lokasi penelitian ini. Pada Penelitian ini, lokasi tempat pengambilan data berada di 3 kecamatan yaitu Beji, Sukmajaya dan Pancoran Mas. Pada setiap area, dipilih 3 sekolah dasar di Kecamatan Pancoran Mas, 3 sekolah dasar di Kecamatan Sukmajaya, dan 4 sekolah dasar di Kecamatan Beji.

#### **6.2 Karakteristik Sampel**

Siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 dengan jumlah 669 siswa. Sebagian besar responden adalah siswa kelas 5 (51,6%), hal ini karena siswa kelas 6 tengah mempersiapkan ujian akhir nasional sehingga tidak semua sekolah mengizinkan siswa kelas 6 untuk diteliti. Namun, proporsi antara responden kelas 5 dan 6 relatif berimbang. Begitu pula dengan proporsi responden laki-laki (45,3%) dan perempuan (54,7%).

#### **6.3 Karakteristik Orang tua Sampel**

Berdasarkan data distribusi karakteristik orang tua sampel, sebagian besar Ayah bekerja (99,7%), sehingga kondisi ini mempunyai peran dalam perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku anak mengenai gizi seimbang. Menurut Slameto (1991), bahwa Ayah yang bekerja, mempunyai sosial ekonomi yang erat hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan anak. Dalam penelitian ini, terutama dalam pemenuhan kebutuhan mengenai pengetahuan gizi dan dukungan untuk

mampu berperilaku gizi seimbang dengan baik. Sedangkan pada karakteristik ibu, sebagian besar ibu responden berpendidikan tinggi (68,2%).

Pendidikan ibu yang baik, akan mendukung pengetahuan, sikap, dan perilaku anak mengenai gizi seimbang. Hal ini, sesuai dengan penelitian Suharjo (1983) bahwa orang tua yang berpendidikan baik akan lebih mudah menerima informasi dari luar untuk kemudian diterapkan pada cara perawatan dan pengasuhan anak. Sedangkan, orang tua yang tingkat pendidikannya rendah cenderung mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan, sehingga sulit menerima informasi baru terutama di bidang gizi.

#### 6.4 Analisis Univariat

Menurut hasil analisis *post test I* dan *post test II*, diperoleh bahwa pada keseluruhan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang siswa belum sepenuhnya sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Mayoritas siswa masih menganggap bahwa Gizi Seimbang adalah “**Empat Sehat Lima Sempurna**”. Selain pernyataan “**Tidak Ada Satu Jenis Makanan Yang Paling Baik**” dan “**Tidak Ada Satu Jenis Makanan Yang Mengandung Zat Gizi Lengkap**” belum dipahami dengan baik. Pemahaman siswa mengenai pernyataan “**Makan Aneka Ragam Makanan Setiap Hari**” mengalami penurunan. Namun demikian, pemberdayaan Guru melalui pembelajaran siswa tentang gizi seimbang telah mengubah ke arah positif dalam pengetahuan dan sikap secara umum.

Mengenai pengetahuan siswa tentang kandungan gizi makanan dan pengetahuan tentang sumber zat gizi sebagian besar menunjukkan perubahan ke arah positif dan pernyataan mengenai “Minum susu saja telah cukup membuat tubuh sehat” sudah mulai bisa diubah ke arah positif walaupun baru terlihat sedikit perbedaan dengan pengetahuan *post test I*. Responden yang menjawab benar sumber utama karbohidrat adalah nasi, roti, jagung, singkong dan mie, juga mengalami perubahan positif. Begitu pula dengan kelompok makanan lainnya.

Perubahan sikap yang menunjukkan ke arah positif, terutama terlihat pada seputar konsumsi makanan dan perbandingan jenis makanan. Seperti, pernyataan “makan pagi membuat lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar” sebesar 99,2%



(*post test II*) dan “Makan nasi sama baiknya dengan makan ubi atau kentang “ sebesar 89,3% (*post test II*).

Berbeda dengan hasil analisis perilaku gizi seimbang, perubahan positif belum banyak terlihat, bahkan pada beberapa aspek memperlihatkan perubahan negatif. Hal ini terlihat dari lebih banyaknya perilaku makan nasi dibandingkan dengan makan lauk maupun sayuran. Perilaku makan sayur, makan pagi setiap hari, membawa bekal, dan kebiasaan sarapan juga memperlihatkan penurunan bahkan pada beberapa aspek memperlihatkan perubahan negatif.

Kebiasaan jajan tetap masih tinggi, walaupun sudah bergeser dari jajan setiap hari menjadi jajan tidak setiap hari. Frekuensi konsumsi rata-rata relative tidak menunjukkan perubahan antara *post test I* dan *post test II*. Namun, pada frekuensi konsumsi makan nasi dalam sehari menunjukkan sedikit penurunan. Pola konsumsi makanan menunjukkan pergeseran frekuensi dari setiap hari menjadi beberapa kali per minggu.

Berdasarkan analisis kualitatif paparan informasi PUGS pada indikator evaluasi perilaku diperoleh bahwa kondisi perilaku gizi seimbang yang tidak jauh berbeda dengan hasil *post test I* mungkin disebabkan siswa mengalami hambatan karena media pembelajaran kurang bisa mendukung retensi perilaku yang baik, materi pembelajaran terlalu banyak, serta makanan yang ditawarkan dijalan lebih menarik dan enak. Selain itu, paparan informasi PUGS saat perilaku gizi seimbang disekolah tidak diberikan setiap hari oleh guru. Retensi perilaku gizi seimbang yang baik salah satunya bergantung pada seberapa sering pembelajaran gizi seimbang dilakukan, berapa lama alokasi waktu yang diberikan.

Retensi seseorang dapat meningkat jika mengalami paparan lebih sering. Menurut Solso (1998), retensi atau bertahannya materi yang dipelajari sehingga tidak mudah dilupakan dapat pula dilakukan dengan pengulangan materi yang dipelajari berulang kali, penggunaan tabel, diagram, dan gambar-gambar dapat pula membantu agar materi tidak cepat terlupakan.

Aspek yang tidak kalah pentingnya adalah perilaku gizi seimbang anak sangat bergantung dari perilaku dirumah (terutama ibu), penelitian ini tidak melakukan intervensi kepada ibu. Hal ini, sesuai dengan analisa kualitatif mengenai paparan PUGS bahwa bahwa mereka rata-rata guru kurang optimis

**Universitas Indonesia**

dengan keberhasilan PUGS di lingkungan sekolah, karena diperlukan optimalisasi peran orang tua dalam mendukung PUGS. Optimalisasi peran orang tua yang dibutuhkan adalah aspek pengetahuan orang tua mengenai PUGS yang didukung oleh pendidikan dan sosial ekonomi (pekerjaan). Aspek lainnya adalah aspek pengukuran perilaku. Pengukuran perilaku dalam kegiatan ini didasarkan pada pernyataan siswa pada saat wawancara, sehingga jawaban mungkin tidak sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari.

## **6.5. Analisis Bivariat**

### **6.5.1 Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang *Post test* I terhadap *Post test* II**

Pada pengukuran *Post test* II, terjadi peningkatan skor pengetahuan dan berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa, terlihat adanya perbedaan pengetahuan yang bermakna secara berturut-turut terlihat pada aspek pengetahuan total ( $p=0,000$ ), pengetahuan sumber zat gizi ( $p=0,000$ ), dan pengetahuan tentang fungsi zat gizi ( $p=0,000$ ). Artinya pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi yang baik dalam mengubah pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Begitu juga dengan hasil analisis kualitatif, dimana hasil ulangan siswa mengenai gizi seimbang dalam pelajaran IPA dan olahraga rata-rata nilai pengetahuannya cukup bagus (rerata nilai  $>80$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Soediatama (1986) dan Soeharjo (1989) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat diperbarui melalui pendidikan gizi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (1992) yang menyatakan bahwa variabel pengetahuan merupakan faktor internal yang dimiliki siswa sebagai responden, yang dapat berubah melalui intervensi yang diberikan. Sesuai dengan hasil analisis kualitatif paparan informasi PUGS bahwa, pendidikan gizi seimbang diberikan oleh guru saat belajar IPA dan saat belajar teori olah raga, selama rata-rata 1 semester 2 kali.

Demikian juga dengan hasil penelitian Shariff *et al* (2008) pada anak SD di Malaysia menyimpulkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu berdampak positif terhadap pengetahuan ( $p<0,001$ ), sikap ( $p<0,005$ ) dan perilaku ( $p<0,001$ ) anak-anak sekolah dasar. Hasil yang sama pada penelitian, Eboh *et al*

(2006) pada program pendidikan gizi selama 3 minggu, dengan pola setiap intervensi 40 menit pendidikan gizi, 4 hari seminggu di sekolah dasar Pakistan mengalami peningkatan secara signifikan pada skor pengetahuan gizi ( $p=0,001$ ), kepatuhan dalam memenuhi Pedoman Diet ( $p=0,001$ ) dan *Food Guide* Piramida rekomendasi ( $p = 0,001$ ) setelah perlakuan pendidikan gizi. Penelitian Poh Bee *et al* (2006) menunjukkan bahwa pada intervensi pendidikan gizi selama 6 minggu pada siswa SD di Selangor dan Kualalumpur, menghasilkan perbedaan secara signifikan antara skor pengetahuan gizi *post test* dan *pre test* ( $p<0,001$ ), pengetahuan gizi *post test* lebih tinggi dibanding *pre test* serta peningkatan perilaku kesadaran sarapan pagi dari 37,3 % menjadi 53,9% ( $n=635$ ). Hasil penelitian Olive *et al* (2011), menunjukkan hasil yang sama yaitu setelah mendapatkan intervensi pendidikan gizi 2 sampai 3 jam selama 4 minggu pada remaja yang berpenghasilan rendah usia 10-14 tahun, pengetahuan dan perilaku mengalami peningkatan secara significant ( $P<0,001$ ) dibandingkan control.

Tinggi rendahnya pengetahuan gizi seseorang cenderung akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku gizi. Bila pengetahuan gizi siswa tinggi cenderung akan membuat siswa tersebut bersikap dan berperilaku gizi yang baik serta menumbuhkan budaya terkait dengan gizi (WHO, 1988)

### **6.5.2 Perubahan Sikap Gizi Seimbang *Post test I* terhadap *Post test II***

Berdasarkan hasil analisis, seluruh aspek sikap gizi seimbang terlihat perubahan ke arah positif, dan beberapa sikap gizi seimbang yang bermakna yaitu sikap total tentang gizi seimbang ( $p=0,000$ ), sikap tentang konsumsi makanan ( $p=0,000$ ), sikap tentang tabu dan persepsi lainnya ( $p=0,000$ ), sikap tentang olahraga dan air putih ( $p=0,000$ ). Artinya, pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi dalam mengubah sikap siswa. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan pada jajanan (lebih memilih jajanan sehat) setelah mendapatkan penyuluhan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mar'at (1982) dan Soediatama (1986) yang menyatakan bahwa sikap dapat diubah melalui proses belajar mengajar, sehingga sikap gizi seseorang dapat diperbaiki melalui pendidikan gizi.

Sikap merupakan bentuk dari perilaku seseorang yang masih tertutup dan ini menggambarkan kesiapan ia untuk melakukan suatu tindakan (Notoatmodjo, 2003). Menurut Green (1980), sikap adalah salah satu prediposisi untuk munculnya perilaku, sesuai dengan penelitian ini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hovland *et al* dalam Lowery (1988) bahwa seseorang sebelum mengubah sikap perlu memahami apa isi pesan tersebut, karena dengan pengetahuannya ia dapat memutuskan untuk menyetujui atau tidak menyetujuinya.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa pengetahuan dan sikap siswa mengalami perubahan. Artinya, bahwa siswa telah memahami apa yang disampaikan dalam pelatihan gizi seimbang, menimbulkan retensi yang baik sehingga sikapnya mengalami peningkatan. Retensi atau daya ingat sebagai salah satu aspek belajar, sebagai syarat terjadinya proses belajar, siswa yang telah mengalami proses belajar akan ditandai dengan bertambahnya simpanan informasi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori atau terjadinya peningkatan retensi (Sawrey dan Telford, 1988).

### **6.5.3 Perubahan Perilaku Gizi Seimbang *Post test I* terhadap *Post test II***

Hasil analisis menunjukkan bahwa, ada perbedaan yang bermakna perilaku beberapa aspek gizi seimbang *Post I test I* dengan *Post test II*, yaitu pada perilaku gizi seimbang ( $p=0,000$ ), perilaku sarapan ( $p=0,000$ ), dan perilaku frekuensi konsumsi ( $p=0,001$ ). Artinya bahwa pelatihan gizi seimbang yang diberikan mempunyai retensi dapat mengubah perilaku siswa mengenai gizi seimbang, perilaku sarapan, dan frekuensi konsumsi makan.

Dalam pengertian pendidikan kesehatan menurut Green (1980) adalah kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk memudahkan adaptasi perilaku yang menguntungkan kesehatan secara sukarela. Dalam hal ini kombinasi beberapa pendekatan terhadap perilaku gizi seimbang memang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roya *et al* (2008) terhadap siswa SD di Iran, Syariff *et al* (2008) terhadap siswa SD di Malaysia, dan Eboh (2006) siswa SD di Pakistan sama-sama menyimpulkan bahwa dalam penelitian mereka dengan melaksanakan

**Universitas Indonesia**

program pendidikan gizi melalui guru-guru sekolah untuk mengubah pengetahuan, perilaku siswa dan pemilihan makanan sehat, dan hasilnya mampu meningkatkannya. Hal ini, sesuai dengan hasil analisis kualitatif paparan informasi PUGS, pemberian materi PUGS secara teori 1 semester 2 kali oleh guru, dan perilaku gizi seimbang diberikan pada waktu yang tidak sama di setiap sekolah dengan metode yang berbeda-beda.

Metode dalam perilaku gizi seimbang yang diberikan oleh guru antara lain melihat berapa banyak sisa makan siang siswa, melihat komposisi bekal sekolah, dan pengamatan terhadap siswa untuk jajan dikantin. Berdasarkan metode perilaku yang diberikan guru mengenai gizi seimbang, perubahan perilaku gizi seimbang terlihat pada sebagian besar siswa menghabiskan makan siangnya dan membawa bekal sesuai gizi seimbang, namun pada perilaku anjuran jajan dikantin belum sepenuhnya berhasil untuk memilih jajanan kantin. Perubahan perilaku jajan dikantin yang belum berhasil, hal ini karena menurut informan (siswa) makanan jajanan diluar lebih enak dan menarik. Selain itu, tidak ada pengawasan dari guru untuk tidak jajan diluar kantin. Pada penelitian ini, pemberian pendidikan gizi seimbang sebagian besar mampu merubah perilaku siswa disekolah mengenai menghabiskan makan siang, membawa bekal sesuai gizi seimbang dan makan sayur.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Green mengenai hubungan antara pengetahuan dan perilaku seseorang. Perilaku merupakan hasil dari berbagai kejiwaan, seperti pengetahuan, sikap, motivasi dan persepsi. Menurut Notoatmodjo (2003), jika sikap seseorang baik, akan mendorong perilaku baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Rogers dalam Notoatmodjo (2003) bahwa pengetahuan atau kognitif dan sikap merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku, dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada yang tidak didasari pengetahuan. Oleh sebab itu diperlukan suatu upaya untuk memberikan stimulus lebih kepada responden. Menurut Solso (1998) Retensi atau bertahannya materi yang dipelajari supaya tidak mudah dilupakan dapat pula dilakukan dengan pengulangan materi yang dipelajari berulang kali, penggunaan tabel, diagram, dan gambar-gambar dapat pula membantu agar materi tidak cepat terlupakan.

**Universitas Indonesia**

#### **6.5.4 Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test II* Terhadap Jenis Kelamin**

Hasil uji statistik jenis kelamin dengan perubahan pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang diperoleh nilai  $p > 0,05$  artinya secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna antara variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dalam mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku sama retensinya pada laki-laki dan perempuan.

Hal ini tidak sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Auwaurteur dan Aruguette (2008), yaitu bahwa siswa perempuan lebih unggul karena cenderung lebih sungguh-sungguh dalam belajar daripada laki-laki karena mempunyai cita-cita yang lebih focus, menilai bahwa belajar adalah suatu prasyarat keberhasilan berprestasi disekolah, lebih cepat dapat dipercaya dan mempunyai karakter personal yang tekun.

#### **6.5.5 Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test II* Terhadap Pekerjaan Ayah**

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan antara pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang terhadap pekerjaan ayah ( $p > 0,005$ ). Hal ini mungkin disebabkan karena pekerjaan ayah tidak berhubungan dengan gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Lucky (1991), bahwa variabel pekerjaan ayah tidak mempunyai hubungan dengan perilaku siswa. Sesuai dengan pendapat Sarwono (1993), bahwa pekerjaan orang tua tidak menentukan kualitas perilaku anak.

#### **6.5.6 Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test II* terhadap Pekerjaan Ibu**

Menurut hasil uji statistik menunjukkan bahwa hanya pengetahuan total yang mempunyai perbedaan dengan pekerjaan ibu ( $p = 0,000$ ). Artinya, intervensi yang diberikan mempunyai retensi yang lebih baik pada siswa yang ibu bekerja. Hal ini terjadi karena ibu yang bekerja lebih banyak bersosialisasi dengan orang dan lingkungan lain yang menambah informasi dan pengetahuan mengenai gizi seimbang maka anak dirumah juga ikut terpapar dengan hal-hal positif berkaitan

dengan pengetahuan gizi dari ibu. Pengetahuan anak termasuk dalam hal kesehatan, sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan social serta nilai-nilai yang ada pada lingkungan mereka. Apabila anak berada pada lingkungan positif, maka yang terbentuk pengetahuan positif, begitupun sebaliknya (Whaley dan Wongs, 1995).

Sedangkan sikap dan perilaku gizi seimbang tidak ada perbedaan dengan pekerjaan ibu ( $p>0,005$ ). Hal ini, sejalan dengan penelitian Duyhuff et al (1980) menurut Suharjo (1989) yang menyatakan bahwa anak yang mempunyai ibu bekerja mempunyai asupan gizi lebih rendah dibandingkan dengan anak yang mempunyai ibu tidak bekerja. Pada ibu yang tidak bekerja, kemungkinan untuk menyiapkan makanan dirumah lebih besar karena banyak waktu luang. Sebaliknya, pada ibu yang bekerja kemungkinan penyiapan makanan diserahkan oleh pembantu dan kurangnya pengawasan dalam pemilihan makanan sehat.

#### **6.5.7 Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test II* terhadap Pendidikan Ayah**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pendidikan Ayah dengan pengetahuan total, sikap total, perilaku total gizi seimbang ( $p=0,000$ ). Dalam penelitian ini adanya perbedaan retensi dalam merubah pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang siswa terhadap pendidikan ayah. Hal ini sejalan dengan penelitian Blaylock et al (1999) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, maka diharapkan konsumsi pangan anak semakin baik. Hal ini, sesuai dengan penelitian Suharjo (1983) bahwa orang tua yang berpendidikan baik akan lebih mudah menerima informasi dari luar dalam cara perawatan dan pengasuhan anak. Masyarakat yang tingkat pendidikannya rendah akan mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan, sehingga sulit menerima informasi baru dibidang gizi.

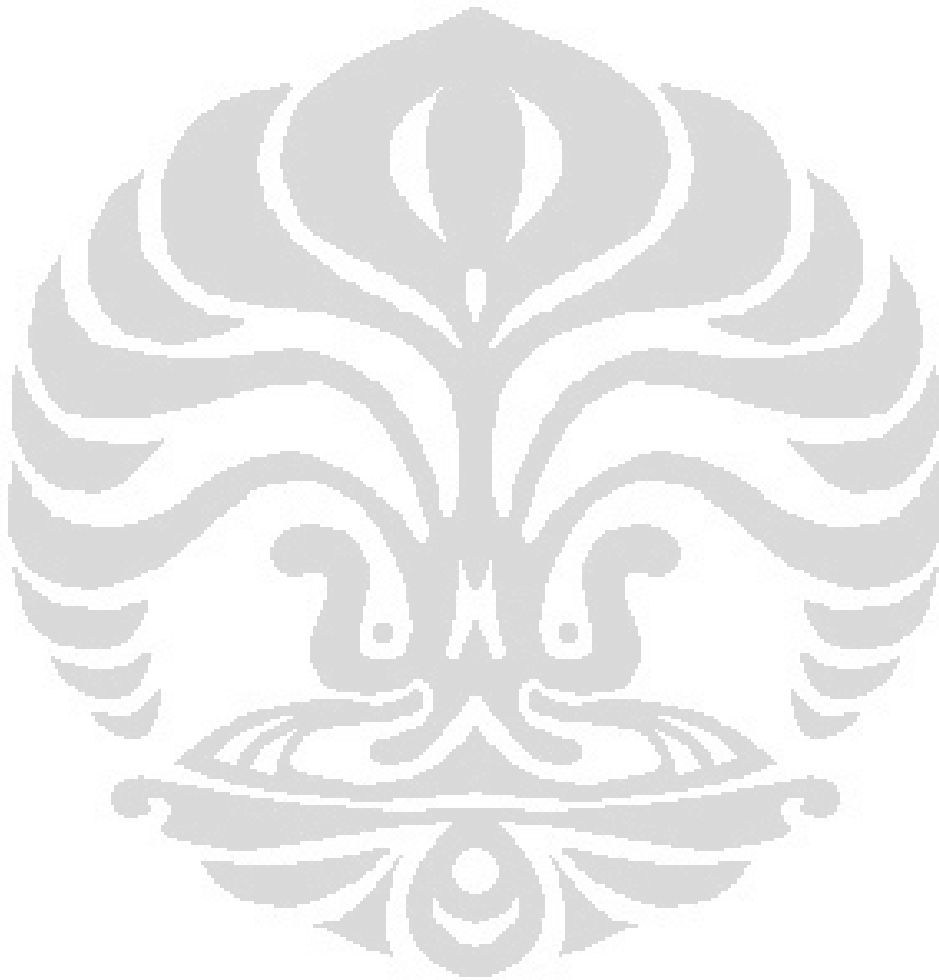
#### **6.5.8 Perubahan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang *Post test II* terhadap Pendidikan Ibu**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pendidikan ibu dengan perilaku total gizi seimbang ( $p=0,000$ ). Hal ini sejalan dengan

**Universitas Indonesia**

penelitian Lucky Herawati (1991) bahwa konsep orang tua dengan variabel tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan perilaku siswa, dengan kata lain, makin tinggi pendidikan ibu, maka akan semakin baik perilaku siswa.

Penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Sarwono (1993), yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara siswa dengan orang tua (Ibu) karena ibu merupakan tempat yang utama dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan termasuk pemahaman hidup sehat.





## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini ialah:

1. Paparan informasi gizi seimbang 1 semester 2 kali oleh guru mempengaruhi retensi pengetahuan dan sikap ke arah positif, sedangkan untuk aspek perilaku belum sepenuhnya terlihat.
2. Setelah 16 bulan intervensi, pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa kelas 5 dan 6 mempunyai retensi baik, namun untuk retensi perilaku belum sepenuhnya terlihat perubahan ke arah positif.
3. Retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang yang baik pada anak kelas 5 dan 6 SD setelah 16 bulan intervensi dipengaruhi oleh pendidikan dan pekerjaan orang tua serta paparan informasi guru SD tentang PUGS.

#### **7.2 Saran**

1. Untuk meningkatkan retensi perilaku gizi seimbang, perlu dilakukan penyuluhan gizi seimbang secara berkesinambungan dengan meningkatkan frekuensi pembelajaran melalui media yang mudah diingat siswa di lingkungan SD maupun orang tua siswa
2. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi Dinas Kesehatan untuk lebih aktif dalam pengembangan program promosi PUGS pendidikan gizi seimbang di berbagai sekolah dan membuat pedoman dalam membaca Pedoman Umum Gizi Seimbang
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi Dinas Pendidikan untuk memasukan gizi seimbang sebagai salah satu program kesehatan melalui unit kesehatan sekolah serta memasukan pendidikan gizi seimbang ke dalam mata ajaran yang berkaitan seperti pendidikan kesehatan dan jasmani atau mata pelajaran ilmu pengetahuan alam.

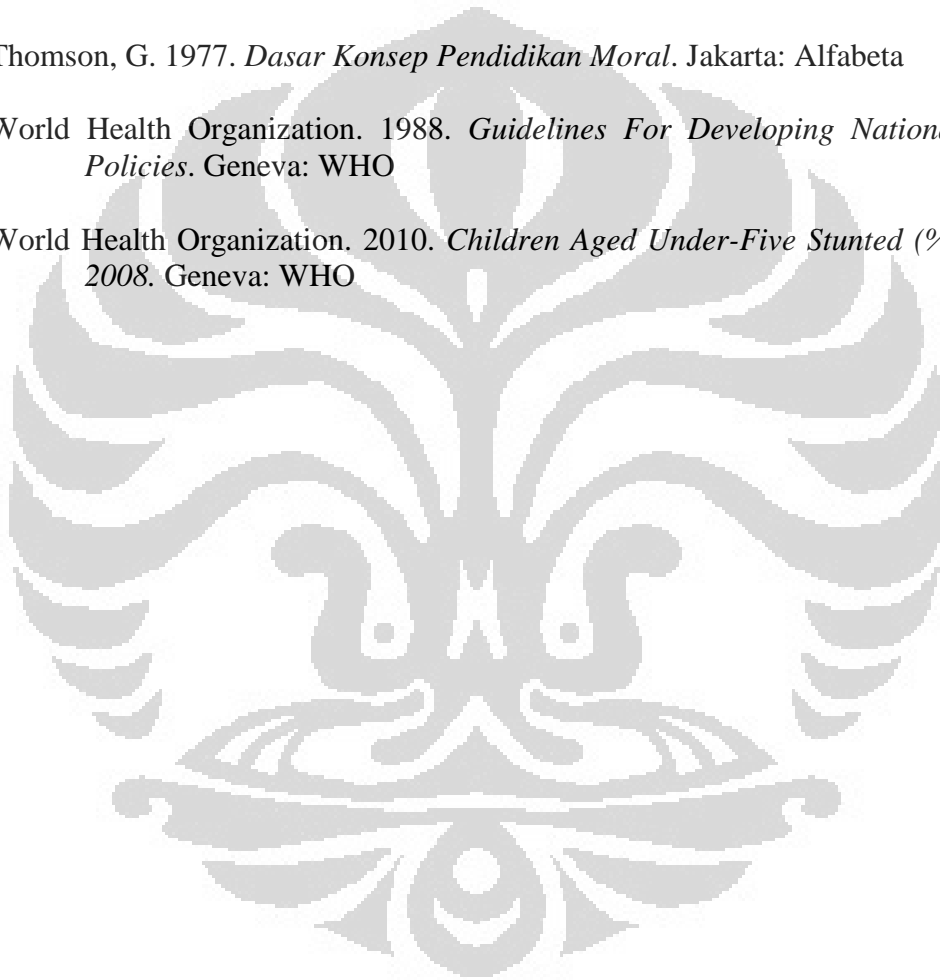
## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Cet ke-5*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Alsa, A. 1996. *Studi Eksperimental Tentang Pengaruh Interferensi Dan Rehearsal Terhadap Retensi Pada Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi, (2), 55-66
- Ancok, J. 1997. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Kependudukan. UGM
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Bappenas. 2010. *Millennium Development Goals (MDGs)*. Jakarta. <http://bappenas.go.id>
- Brit, et al. 2005. *A Pilot School- Based Healthy Eating And Physical Activity Intervention Improves Diet, Food Knowledge, And Self-Efficacy For Native Canadian Children*
- Covey, S. 2004. *Seven Habits of Highly Effective People*. Michael Gray (Ed). Sumargi Raharjo (alih bahasa). MGI/Personal Enhanced Public Project. From url: <http://Wikipedia.com>
- Creswell. 2009. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Kesehatan RI. 1995. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Kesehatan RI. 2001. *Modul Pelatihan Metode dan Teknologi Diklat (METEK)*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Pegawai Depkes RI, 9-11.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Riset Kesehatan Dasar 2007: Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010: Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

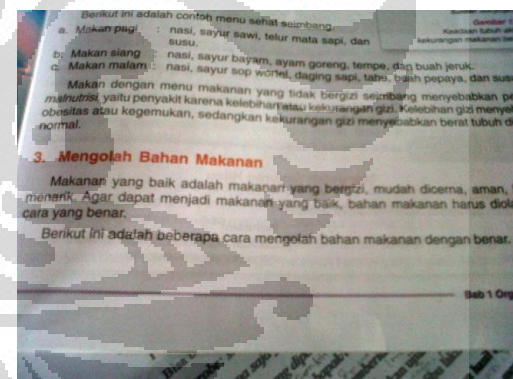
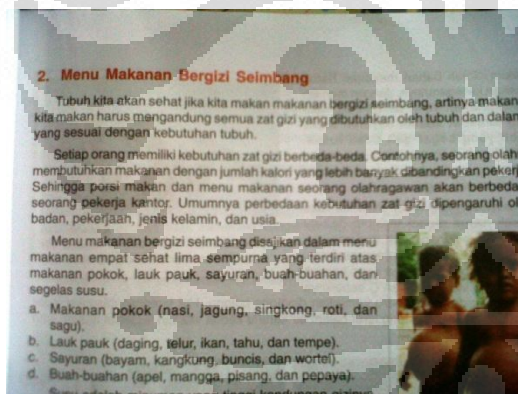
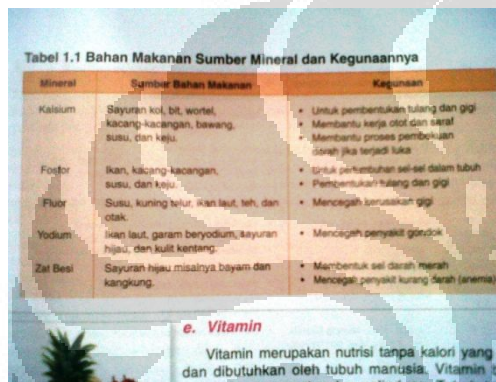
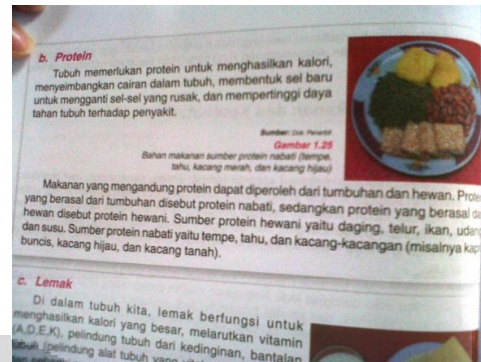
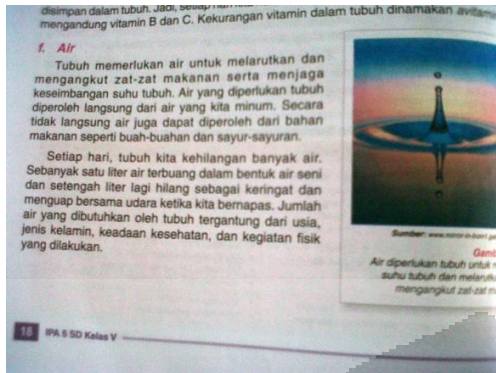
- Eboh, et al. 2006. *Nutrition Knowledge and Food Choices of Primary School Pupils in The Niger – Delta Region Nigeria*. Pakistan Journal of Nutrition 5 (4): 308-311
- Ellis, H.L. 1978. *Fundamentals Of Human Learning, Memori, And Cognition* (2ed).Iowa: Win C. Brown Co.
- Emilia, E. 2003. *Tiga Belas Pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Sebagai Pedoman Untuk Hidup Sehat*. Makalah Pengantar falsafah Sains Program Pasca Sarjana, IPB.Bogor
- Green, Lawrence. 1990. *Health Education Planning, A Diagnostic Approach*. The John Hopkinds University, Myfield Publishing Company
- Green et all. 1980. *Measurement And Evaluation In Health Education And Health Promotion*. Mayfield Publishing Company Palo Alto., California
- Handoko. 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. PT. BPF, Yogyakarta.
- Hulse et al. 1975. *Thepsychology of Learning*. New York:McGraw Hill Co.
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim. 2002. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan FIP UPI
- Irwanto, et al. 1994. *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kodyat, et al. 1996. *Survey IMT di 12 kotamadya, Indonesia*. Gizi Indonesia
- Khomsan, A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Diktat Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Fakultas Pertanian.IPB. Bogor
- Kintsch, WC. 1970. *Learning Memory and Conceptual Processes*. Boulder, Colorado : Jhon Wileyard sons. Inc
- Lemeshow, et al. 1997. *Besar Sample Dalam Penelitian Kesehatan. Terjemahan : Adequacy Of Sample Size In Health studies*. Yogyakarta. Gajah Mada University Press
- Lowery, et al. 1988. *Milestones In Mass Communication Research, Media Effect, Second Edition*.Longman, New York
- Lund, L A dan Burk. 1969. *A Multidisiplinary Analysis Of Children's Food Consumption Behavior*. University of Minesota, Minesota.

- Machfoedz, Ircham. 2008. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Cetakan ke-4. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya
- Madanijah, S. 2004. *Pola Konsumsi Pangan, dalam Pengantar pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Marbun, Rosmida. 2002. *Hubungan Konsumsi Makanan, Kebiasaan Jajan dan pola status aktifitas Fisik Dengan Status Gizi siswa SD St. Maria Fatma*. Jakarta Timur tahun 2002., Thesis, FKM., Jakarta
- Moleong. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Morris, et al. 2002. *Nutrition To Grow On: Agarden-Enhanced Nutrition Education Curriculum For Upper-Elementary School Children*. Journal of Nutrition Education and Behavior, 34, 175-176
- Murniati. 2004. *Hubungan Paparan Media Komunikasi Massa Dengan Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Di SMAN 81 DAN SMKN 51 Kodya Jakarta Timur*, (Tesis), Program Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Widyatama
- Olive, et al. 2011. *An Evaluation Nutrition Education Program For Low Income Youth*. Journal Extention. June 2011. Vol: 49 Number 3 Article Number 3RIB5. <http://www.joe.org>
- Poh Bee, et al. 2006. *Nutrition Education For Malaysian Children In Kuala Lumpur And Selangor*, Malaysia. Journal Malaysia.
- Pudjiadi. 1991. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Jakarta: EGC FKUI.
- Purwanto, M.N. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya
- Sarwono. 1993. *Sosiologi Kesehatan : Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sawrey, JM., dan Telford, CW. 1988. *Educational Psychology 4 th Edition*. Boston: Allyn and Bacon
- Sharif, et al. 2008. *Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude, and Practices of Primary School Children: A Pilot Study*. International Electronic Journal of Health Education; 11:119-132

- Slameto. 1991. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Siagian, S.P. 1999. *Manajemen Sumber Daya Manusia, Bumi Aksara*. Jakarta. 89
- Solso, R.L. 1998. *Cognitive psychology. (2nd Ed)*. Boston: Allynan Bacon, Inc.
- Supariasa, et al. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Swinburn, et al. 2004. *Diet, Nutrition And The Prevention Of Excess Weight Gain And Obesity*. Public Health Nutrition Journal: 7(1A):123-46
- Thomson, G. 1977. *Dasar Konsep Pendidikan Moral*. Jakarta: Alfabeta
- World Health Organization. 1988. *Guidelines For Developing National Drug Policies*. Geneva: WHO
- World Health Organization. 2010. *Children Aged Under-Five Stunted (%) 2000-2008*. Geneva: WHO



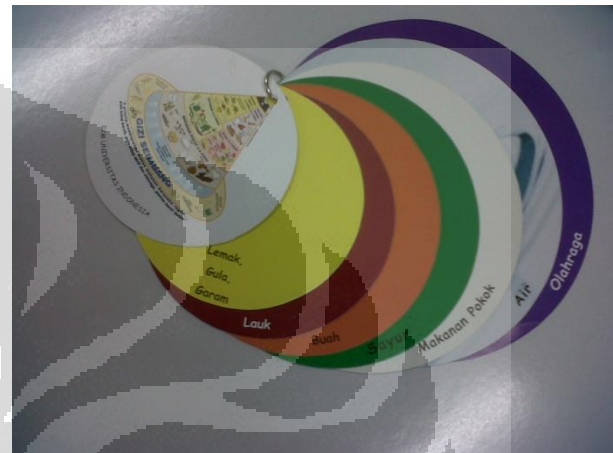
## Lampiran 1 Dokumentasi Buku IPA terkait PUGS yang Digunakan di Sekolah



**Lampiran 2**  
**Dokumentasi Buku Petunjuk PUGS dan Mata Ayam PUGS**



**Buku Panduan PUGS UI**



**Mata Ayam PUGS**

### Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan





**Lampiran 4**  
**Dokumentasi Kantin Sekolah**

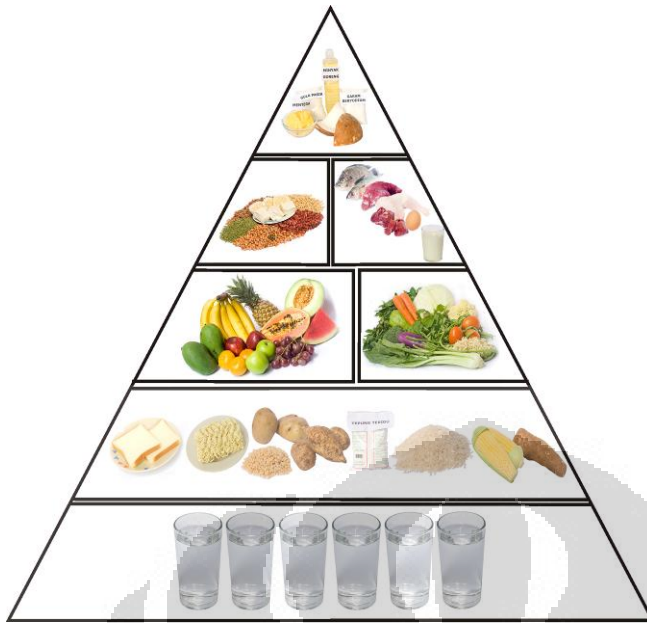


## Lampiran 5

**KUESIONER ANAK**  
**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI**  
**PENINGKATAN PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU TENTANG GIZI**  
**SEIMBANG**  
**PADA ANAK SD**

**Identifikasi Anak**

| IRT. Identifikasi Anak           |                                 |   | KODING                      |
|----------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| IRT 0                            | Waktu pengumpulan informasi     | 1. Data dasar (Base line)<br>2. Data akhir (End line) | [ ]                         |
| IRT 1                            | Nama Kota / Kab                 |   |                             |
| IRT 2                            | Kelompok                        | 1. Desa    2. Kota                                    | [ ]                         |
| IRT 3                            | Nama SD                         | 1. _____<br>2. _____                                  | [ ]                         |
| IRT 4                            | Kelas                           | 1. Empat    2. Lima    3. Enam                        | [ ]                         |
| IRT 5                            | No urut (diisi oleh enumerator) |   | [ ] [ ]                     |
| IRT 6                            | Nama anak (responden)           |   |                             |
| IRT 7                            | Tgl lahir anak                  |   | [ ] [ ] - [ ] [ ] - [ ] [ ] |
| IRT 8                            | Jenis Kelamin anak              | 1. Laki-laki    2. Perempuan                          | [ ]                         |
| <b>IP. Identitas Pewawancara</b> |                                 |   |                             |
| IP1                              | Nama Pewawancara                |   |                             |
| IP2                              | Tanggal wawancara               |   | / / 2009                    |
| IP3                              | Jam mulai wawancara             | — : —   | IP4. Jam selesai: — : —     |
| IP5                              | Pemeriksa-1                     |   | Tgl & Paraf                 |





| NO | PERTANYAAN/PERNYATAAN  | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|----|--|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|    |  | Benar                        | Salah  |              |                     |                           |
|    | <b>Apa arti dari gambar kerucut diatas?</b>                        |                              |        |              |                     |                           |
| P1 | Menggambarkan empat sehat lima sempurna                            | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
| P2 | Makan aneka ragam makanan setiap hari                              | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
| P3 | Tidak ada satu jenis makanan yang paling baik                      | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
| P4 | Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap      | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
| P5 | Makan lemak dan minyak tidak perlu banyak                          | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
| P6 | Makanan atau minuman bergula atau makanan manis tidak perlu banyak | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
| P7 | Sebaiknya makan buah dan sayur setiap hari                         | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |



Universitas Indonesia



| NO | PERTANYAAN/PERNYATAAN                         | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|----|---|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|    |   |                              |        |              |                     |                           |
| P8 | Sebaiknya minum air putih 6 gelas setiap hari | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju |                           |


| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN  | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|---|-----|---|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|   |     |   |                              |        |              |                     |                           |
|   | P9  | Saya makan nasi lebih banyak dari lauk dan sayuran      | Ya                           | tidak  |              |                     |                           |
|   | P10 | Berapa kali adik makan nasi dalam sehari?               | —                            | kali   |              |                     |                           |
|   | P11 | Nasi bisa digantikan mie, kentang, roti dan ubi.        | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P12 | Makan nasi lebih baik daripada makan roti               | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P13 | Makan nasi sama baiknya daripada makan ubi/kentang      | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|  | P14 | Saya makan sayur setiap hari                            | Ya                           | tidak  |              |                     |                           |
|   | P15 | Berapa kali adik makan sayur dalam sehari?              | —                            | Kali   |              |                     |                           |
|   | P16 | Makan sayur bayam /kangkung lebih baik dari kol / kubis | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P17 | Sayur mengandung vitamin dan mineral                    | Benar                        | Salah  |              |                     |                           |

Universitas Indonesia

| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN   | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|---|-----|--|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|   | P18 | Apabila tidak ada sayur, saya harus makan buah                                 | Ya                           | Tidak  |              |                     |                           |
|   | P19 | Makan sayur sebaiknya 2 – 3 kali sehari  | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P20 | Makan mentimun lebih baik daripada wortel                                      | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   |     |  |                              |        |              |                     |                           |
|   | P21 | Berapa kali biasanya adik makan buah dalam sehari?                             | _____                        | Kali   |              |                     | [ ]                       |
|   | P22 | Buah banyak mengandung vitamin   | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P23 | Buah yang murah seperti pisang, nanas, pepaya kurang banyak mengandung vitamin | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P24 | Makan buah cukup 2 kali seminggu   | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN   | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|   | P25 | Berapa kali adik makan daging atau ikan atau ayam atau telur dalam sehari?     | _____                        | Kali   |              |                     | [ ]                       |
|  | P26 | Ikan, telur, daging, ayam banyak mengandung protein                            | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P27 | Ikan laut membuat anak menjadi pintar  | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P28 | Ikan asin lebih baik dibanding ikan segar                                      | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |

| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN   | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR!              |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|---|---|--|---|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|   |   |  | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P29   | Telur sama baiknya dengan daging   | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P30   | Makan ikan laut sama baiknya dengan daging   | sangat setuju                             | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P31   | Makan ikan menyebabkan kecacingan  | sangat setuju                             | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   |   |  |   |        |              |                     |                           |
|  | P32   | Berapa kali adik makan tempe atau tahu dalam sehari?   | —   | kali   |              |                     | [ ]                       |
|   | P33   | Tempe atau tahu mengandung protein   | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P34   | Tempe sama baiknya dengan daging ayam  | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P35   | Tahu sama baiknya dengan tempe   | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P36   | Kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai dan kacang tanah merupakan makanan yang menyehatkan | Benar                                     | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P37   | Tempe membuat anak menjadi bodoh   | sangat setuju                             | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   | P38   | Menurut saya makan ikan laut sama baiknya dengan tempe   | sangat setuju                             | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |
|   |  | P39  | Berapa kali adik minum susu dalam sehari? | —      | kali         |                     |                           |
| P40   |   | Berapa kali adik minum minuman bergula dalam sehari?   | —   | kali   |              |                     | [ ]                       |

| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN  | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |  |
|---|-----|---|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|--|
|   |     |   | Ya                           | tidak  |              |                     | [ ]                       |  |
|    | P41 | Minum susu saja sudah cukup untuk membuat tubuh sehat               | Ya                           | tidak  |              |                     | [ ]                       |  |
|   | P42 | Pemanis buatan sama baiknya dengan gula                             | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |  |
|   | P43 | Walaupun sudah minum susu, saya masih perlu makan makanan yang lain | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |  |
|   | P44 | Selalu minum minuman yang bergula baik untuk kesehatan              | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |  |
|   |     |   |                              |        |              |                     |                           |  |
|  | P45 | Berapa gelas adik minum air putih dalam sehari?                     | —                            | kali   |              |                     | [ ]                       |  |
|   | P46 | Minum air putih paling sedikit 6 gelas sehari                       | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |  |
|   | P47 | Menurut saya, setelah olah raga tidak perlu minum                   | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |  |
|   | P48 | Menurut saya, kurang minum air putih dapat membuat sakit            | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |  |
|   |     |   |                              |        |              |                     |                           |  |
|   | P49 | Berapa kali adik olah raga dalam seminggu?                          | —                            | kali   |              |                     | [ ]                       |  |
|   | P50 | Tuliskan olah raga yang biasa adik lakukan                          | _____                        |        |              |                     |                           |  |
|   | P51 | Olah raga cukup satu kali   | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak        | [ ]                       |  |

| GAMBAR  | NO  | PERTANYAAN   | LINGKARI JAWABAN YANG BENAR! |        |              |                     | KODING<br>(Diisi petugas) |
|---|-----|--|------------------------------|--------|--------------|---------------------|---------------------------|
|   |     |  |                              |        |              |                     |                           |
|  |     | seminggu   |                              |        |              | setuju              |                           |
|   | P52 | Olah raga merupakan salah satu cara mencegah kegemukan | Benar                        | Salah  |              |                     | [ ]                       |
|   | P53 | Jalan kaki lebih menyehatkan daripada naik kendaraan   | sangat setuju                | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ]                       |

|   |     |  |               |        |              |                     |     |
|---|-----|--|---------------|--------|--------------|---------------------|-----|
|  | P54 | Saya jajan setiap hari   | Ya            | Tidak  |              |                     | [ ] |
|   | P55 | Makanan dan minuman dari rumah lebih baik daripada makanan jajanan     | Benar         | Salah  |              |                     | [ ] |
|   | P56 | Pisang/ubi/ tempe goreng lebih baik daripada ciki.                     | sangat setuju | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ] |
|  | P57 | Saya makan pagi setiap hari sebelum ke sekolah                         | Ya            | Tidak  |              |                     | [ ] |
|   | P58 | Sebelum ke sekolah harus makan pagi                                    | Benar         | Salah  |              |                     | [ ] |
|   | P59 | Menurut saya, makan pagi membuat lebih mudah konsentrasi dalam belajar | sangat setuju | setuju | tidak setuju | sangat tidak setuju | [ ] |



|   |                               |                         |                         |       |       |     |
|---|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|-------|-----|
|   |                               |                         |                         |       |       |     |
| Perhatikan gambar disamping. Lingkari pilihan benar atau salah dari pernyataan dibawah ini: |                               |                         |                         |       |       |     |
|            | Anak yang gemuk biasanya akan |                         |                         |       |       |     |
|   | P60                           | a                       | Mudah sakit             | Benar | Salah | [ ] |
|   | P61                           | b                       | Susah bernafas          | Benar | Salah | [ ] |
|   | P62                           | c                       | Susah buang air besar   | Benar | Salah | [ ] |
|   | P63                           | d                       | Susah bergerak          | Benar | Salah | [ ] |
|   | P64                           | e                       | Lain-2, sebutkan: _____ |       |       |     |
|   | Anak menjadi gemuk karena:    |                         |                         |       |       |     |
|   | P65                           | a                       | Makannya banyak         | Benar | Salah | [ ] |
|   | P66                           | b                       | Suka ngemil             | Benar | Salah | [ ] |
|   | P67                           | c                       | Malas berolah raga      | Benar | Salah | [ ] |
| P68   | d                             | Banyak nonton televisi  | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P69   | e                             | Banyak main games       | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P70   | f                             | Lain-2, sebutkan: _____ |                         |       |       |     |
| Agar tidak menjadi gemuk maka anak harus:   |                               |                         |                         |       |       |     |
| P71   | a                             | Rajin berolah raga      | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P72   | b                             | Kurangi makan           | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P73   | c                             | Kurangi tidur           | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P74   | d                             | Kurangi nonton televisi | Benar                   | Salah | [ ]   |     |
| P75   | e                             | Lain2, sebutkan: _____  |                         |       |       |     |

|   |   |                            |       |       |     |
|---|---|----------------------------|-------|-------|-----|
| Perhatikan gambar disamping. Lingkari pilihan benar atau salah dari pernyataan dibawah ini: |   |                            |       |       |     |
| Anak yang kurus:  |   |                            |       |       |     |
| P76   | a | Mudah sakit                | Benar | Salah | [ ] |
| P77   | b | Kurang konsentrasi belajar | Benar | Salah | [ ] |

|   |   |   |       |       |     |
|---|---|---|-------|-------|-----|
|  | P78                                       | e Lemah dan lesu                              | Benar | Salah | [ ] |
|   | P79                                       | d Lain-2, sebutkan:                           |       |       |     |
|  | Anak menjadi kurus karena:                |   |       |       |     |
|   | P80                                       | a Tidak mau makan                             | Benar | Salah | [ ] |
|   | P81                                       | b Kebanyakan olah raga                        | Benar | Salah | [ ] |
|   | P82                                       | c Terlalu banyak kegiatan/bermain, lupa makan | Benar | Salah | [ ] |
|   | P83                                       | d Sering sakit                                | Benar | Salah | [ ] |
|   | P84                                       | e Lain-2, sebutkan:                           | Benar | Salah |     |
|   | Agar tidak menjadi kurus maka anak harus: |   |       |       |     |
|   | P85                                       | a Rajin berolah raga                          | Benar | Salah | [ ] |
|   | P86                                       | b Makan yang bergizi                          | Benar | Salah | [ ] |
|   | P87                                       | c Cukup tidur                                 | Benar | Salah | [ ] |
| P88   | d Makan yang banyak                       | Benar   | Salah | [ ]   |     |
| P89   | e Tidak jajan                             | Benar   | Salah |       |     |
| P90   | f Lain2, sebutkan:                        |   |       |       |     |

### A. POLA KONSUMSI

|  |  |                                  |                           |     |
|--|--|----------------------------------|---------------------------|-----|
| A1   | Berapa kali dalam sehari biasanya adik makan (nasi + lauk pauk)? .....kali |                                  |                           | [ ] |
| A2   | Apakah adik biasa sarapan (makan pagi)?                                    |                                  |                           |     |
|  | 1. Ya, selalu (tiap hari)  | 3. Tidak pernah --> <b>ke A4</b> |                           | [ ] |
| A3   | 2. Ya, tidak tiap hari   | 4. Lain-lain: _____              |                           |     |
|  | Jika Adik sarapan , (IPB) Dimana biasanya adik sarapan (makan pagi)?       |                                  |                           |     |
| A4   | 1. Di rumah  | 3. Di sekolah                    |                           | [ ] |
|  | 2. Di kendaraan  | 4. Lain-lain: _____              |                           |     |
| A5   | Apakah adik suka (biasa) membawa bekal ke sekolah?                         |                                  |                           |     |
|  | 1. Ya, tiap hari   | 2. Ya, tidak tiap hari.          | 3. Tidak --> <b>ke A6</b> | [ ] |
| Jika adik membawa bekal ke sekolah, maka bekal (makanan/ minuman) apa yang biasanya adik bawa ke sekolah? Tuliskan 3 jenis makanan / minuman bekal yang biasa dibawa ke sekolah. |  |                                  |                           |     |
| 1. _____   |  |                                  |                           |     |
| 2. _____   |  |                                  |                           |     |
| 3. _____   |  |                                  |                           |     |

|     |  |   |         |
|-----|--|---|---------|
| A6  | Apakah adik suka jajan di sekolah?   |   |         |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Ya, tidak tiap hari   | 3. Tidak pernah --> ke A8<br>4. Lain-lain: _____      | [ ]     |
| A7  | Jika adik biasa jajan_selama di sekolah <b>Dimana</b> biasanya adik jajan selama di sekolah?   |   |         |
|     | 1. Kantin<br>2. Warung   | 3. Pedagang keliling<br>4. Lain-lain, tuliskan: _____ | [ ]     |
| A8  | Berapa banyak uang saku yang diberikan oleh orang tuamu setiap hari?<br>Rp .....   |   | [ ] [ ] |
| A9  | Berapa rupiah yang dibelanjakan untuk jajanan? Rp .....  |   | [ ] [ ] |
| A10 | Jajanan (makanan / minuman) apa yang biasanya adik beli? Tuliskan 3 jenis makanan / minuman yang biasa dibeli.<br>1. _____<br>2. _____<br>3. _____ |   |         |

### C. Fungsi Makanan dan Minuman

|    |  |                          |     |
|----|--|--------------------------|-----|
| C1 | Nasi, roti, jagung, singkong, mie merupakan sumber utama....                       |                          |     |
|    | 1. Karbohidrat<br>2. Protein<br>3. Lemak   | 4. Vitamin<br>5. Mineral | [ ] |
| C2 | Ikan, daging, telur, susu merupakan sumber utama....                               |                          |     |
|    | 1. Karbohidrat<br>2. Protein<br>3. Lemak   | 4. Vitamin<br>5. Mineral | [ ] |
| C3 | Tempe, tahu dan kacang merupakan sumber utama....                                  |                          |     |
|    | 1. Karbohidrat<br>2. Protein<br>3. Lemak   | 4. Vitamin<br>5. Mineral | [ ] |
| C4 | Minyak goreng, minyak kelapa, margarin, mentega, santan merupakan sumber utama.... |                          |     |
|    | 1. Karbohidrat<br>2. Protein<br>3. Lemak   | 4. Vitamin<br>5. Mineral | [ ] |
| C5 | Sayur dan buah merupakan sumber utama....  |                          |     |
|    | 1. Karbohidrat<br>2. Protein<br>3. Lemak   | 4. Vitamin<br>5. Mineral | [ ] |

|    |                                   |                 |     |
|----|-----------------------------------|-----------------|-----|
| C6 | Karbohidrat berguna sebagai....   |                 |     |
|    | 1. Zat tenaga<br>2. Zat pembangun | 3. Zat pengatur | [ ] |
| C6 | Protein berguna sebagai....       |                 |     |
|    | 1. Zat tenaga<br>2. Zat pembangun | 3. Zat pengatur | [ ] |

|           |   |                 |     |
|-----------|---|-----------------|-----|
| <b>C6</b> | Lemak berguna sebagai....               |                 |     |
|           | 1. Zat tenaga<br>2. Zat pembangun       | 3. Zat pengatur | [ ] |
| <b>C6</b> | Vitamin dan mineral berguna sebagai.... |                 |     |
|           | 1. Zat tenaga<br>2. Zat pembangun       | 3. Zat pengatur | [ ] |
| <b>C6</b> | Air berguna sebagai....                 |                 |     |
|           | 1. Zat tenaga<br>2. Zat pembangun       | 3. Zat pengatur | [ ] |

### B. KEBIASAAN MAKAN (muatan local khusus UI)

|     |   |                              |     |
|-----|---|------------------------------|-----|
| B1  | Apakah adik biasa makan telur?  |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B2  | Apakah adik biasa makan daging ayam?  |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B3  | Apakah adik biasa makan daging sapi / kambing ?   |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B4  | Apakah adik biasa makan ikan (bawal, bandeng, gurame, lele, kakap, mujair dll)                          |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B5  | Apakah adik biasa minum susu?   |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B6  | Apakah adik biasa makan sayuran berwarna hijau ( bayam, kangkung, daun singkong, katuk, sawi hijau dll) |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B7  | Apakah adik biasa makan sayuran berwarna orange (contoh: wortel)  |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B8  | Apakah adik biasa makan sayuran tidak berwarna (kol, sawi putih, taoge)                                 |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B9  | Apakah adik biasa makan buah berwarna (mangga, pepaya, semangka)  |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B10 | Apakah adik biasa makan buah tidak berwarna (bengkoang, sirsak, dll)                                    |                              |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu   | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah | [ ] |
| B11 | Apakah adik biasa makan gorengan?   |                              |     |

|     |   |   |     |
|-----|---|---|-----|
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu                                 | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah                              | [ ] |
| B12 | Apakah adik biasa minum minuman yang bergula (teh manis, susu manis, sirup dll) |   |     |
|     | 1. Ya, tiap hari<br>2. Beberapa kali per minggu                                 | 3. Jarang<br>4. Tidak pernah                              | [ ] |
| B13 | Makanan yang adik makan di rumah berasal darimana?                              |   |     |
|     | 1. Ibu yang memasak<br>2. Pembantu yang memasak<br>3. Catering                  | 4. Beli matang di warung<br>5. Lain-lain, sebutkan: _____ | [ ] |

### C. PENYAKIT

|           |  |  |                  |
|-----------|--|--|------------------|
| <b>C1</b> | Apakah adik selama satu bulan ini pernah sakit?  |  |                  |
|           | 1. Ya  | 2. Tidak → ke C5   | [ ]              |
| <b>C2</b> | Bila sakit, apakah adik dirawat (di RS, Puskesmas dll)?  |  |                  |
|           | 1. Ya  | 2. Tidak   |                  |
| <b>C3</b> | Bila adik pernah sakit sebulan terakhir, sakit apa yang adik derita? (jawaban boleh lebih dari satu) |  |                  |
|           | <b>Nama Penyakit</b>   | <b>Ya (1)</b>  | <b>Tidak (0)</b> |
|           | a. Batuk   | Ya   | Tidak [ ]        |
|           | b. Pilek   | Ya   | Tidak [ ]        |
|           | c. demam   | Ya   | Tidak [ ]        |
|           | d. Demam berdarah  | Ya   | Tidak            |
|           | e. Diarea  | Ya   | Tidak [ ]        |
|           | f. Thypus  | Ya   | Tidak [ ]        |
|           | g. Lainnya, sebutkan: _____  | Ya   | Tidak [ ]        |
| <b>C4</b> | Selama 6 bulan terakhir apakah adik pernah minum obat cacing?  |  |                  |
|           | 1. Ya,   | 2. Tidak pernah  | [ ]              |
| <b>C5</b> | Pada saat adik sakit, adik dibawa berobat kemana?  |  |                  |
|           | 1. Dokter<br>2. Puskesmas<br>3. Rumah sakit  | 4. Hanya diberi obat saja<br>5. Lainnya, sebutkan: _____ | [ ]              |

**Lampiran 6**  
**Panduan Wawancara**

**Paparan Informasi PUGS oleh Guru Untuk Siswa**  
**Wawancara Guru**

**I. Petunjuk Wawancara Mendalam**

1. Wawancara dilakukan oleh seorang pewawancara dan dibantu oleh seorang pencatat
2. Ucapkan salam dan terimakasih kepada informan atas kesediaannya dan waktu yang telah diluangkan untuk diwawancarai
3. Perkenalkan diri pewawancara dan pencatat
4. Jelaskan tentang maksud dan tujuan wawancara kepada informan
5. Wawancara ini hanya semata-mata untuk kepentingan penelitian dan tidak ada kaitannya dengan penilaian informan
6. Wawancara ini akan direkam, untuk membantu pencatatan
7. Minta kesediaan informan untuk menyampaikan jawaban dengan jujur sesuai dengan pengalaman serta bebas untuk menyampaikan pendapat dan komentar
8. Apapun jawaban dan pendapat yang disampaikan oleh informan adalah penting
9. Semua jawaban, pendapat dan komentar serta identitas informan akan dijamin kerahasiaannya
10. Jawaban tidak ada yang benar dan salah

**II. Pencatatan Identitas**

Nama Guru : .....

Nama Sekolah : .....

Mt Pelajaran yang diajarkan : .....

No. ID : .....

Jenis Kelamin : .....

Usia : .....

### III. Pelaksanaan diskusi

#### 1. Tema Persepsi

A. Bagaimana persepsi siswa2 disini mengenai PUGS? (*probe: apa sebabnya ibu/bapak berpendapat seperti itu?*)

#### 2. Tema Pelaksanaan penyuluhan PUGS

A. Sudah berapa lama bapak/ibu mengajari siswa PUGS?

B. Bisa bapak/ibu ceritakan tugas-tugas bapak/ibu selama memberikan penyuluhan PUGS?

C. Bisa bapak/ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat melakukan penyuluhan PUGS ? (*probe: siapa yang memberikan? Berapa kali melakukan penyuluhan? Materi-materi apa saja yang adik dapatkan? Bagaimana dengan cara penyampaiannya?*)

D. Media apa yang dipakai oleh bapak/ibu guru dalam menyampaikan materi?

#### 3. Tema Hambatan

A. Apa hambatan yg bapak/ibu rasakan saat menerima materi PUGS?

B. Bagaimana idealnya pemberian materi PUGS menurut bapak/ibu?

#### 4. Tema Evaluasi PUGS

A. Pernahkah bapak/ibu melakukan ujian/evaluasi tentang PUGS?

B. Bentuk evaluasi apa yang bapak/ibu lakukan setelah melakukan penyuluhan PUGS?

C. Bagaimana pendapat bapak/ibu dengan hasil ujian tersebut? (*probe: bagaimana pengetahuan, sikap, perilaku siswa setelah mendapatkan penyuluhan? Apa sebabnya*)

D. Apakah ada kebijakan penerapan PUGS di sekolah?(*probe: bentuknya seperti apa?*)

E. Menurut pengamatan bapak/ibu disekolah setelah mendapatkan penyuluhan siswa2 mendapatkan PUGS bagaimana sikap dan perilaku siswa?(*probe: apa sebabnya bisa seperti itu? )*

F. Bagaimana menurut pendapat bapak/ibu mengenai penerapan PUGS bisa berhasil untuk siswa disekolah ini?

**Lampiran 6**  
**Petunjuk FGD**

**Kuesioner Paparan Informasi PUGS oleh Guru Untuk Siswa**

FGD Siswa

I. Petunjuk FGD

1. Diskusi dilakukan oleh seorang pewawancara dan dibantu oleh seorang pencatat
2. Ucapkan salam dan terimakasih kepada informan atas kesediaannya dan waktu yang telah diluangkan untuk diskusi
3. Perkenalkan diri pewawancara dan pencatat
4. Jelaskan tentang maksud dan tujuan diskusi kepada informan
5. Diskusi ini hanya semata-mata untuk kepentingan penelitian dan tidak ada kaitannya dengan penilaian informan
6. Diskusi ini akan direkam, untuk membantu pencatatan
7. Minta kesediaan informan untuk menyampaikan jawaban dengan jujur sesuai dengan pengalaman serta bebas untuk menyampaikan pendapat dan komentar
8. Apapun jawaban dan pendapat yang disampaikan oleh informan adalah penting
9. Semua jawaban, pendapat dan komentar serta identitas informan akan dijamin kerahasiaannya
10. Jawaban tidak ada yang benar dan salah

II. Pencatatan Identitas

Nama Siswa : .....

Nama Sekolah : .....

No. ID : .....

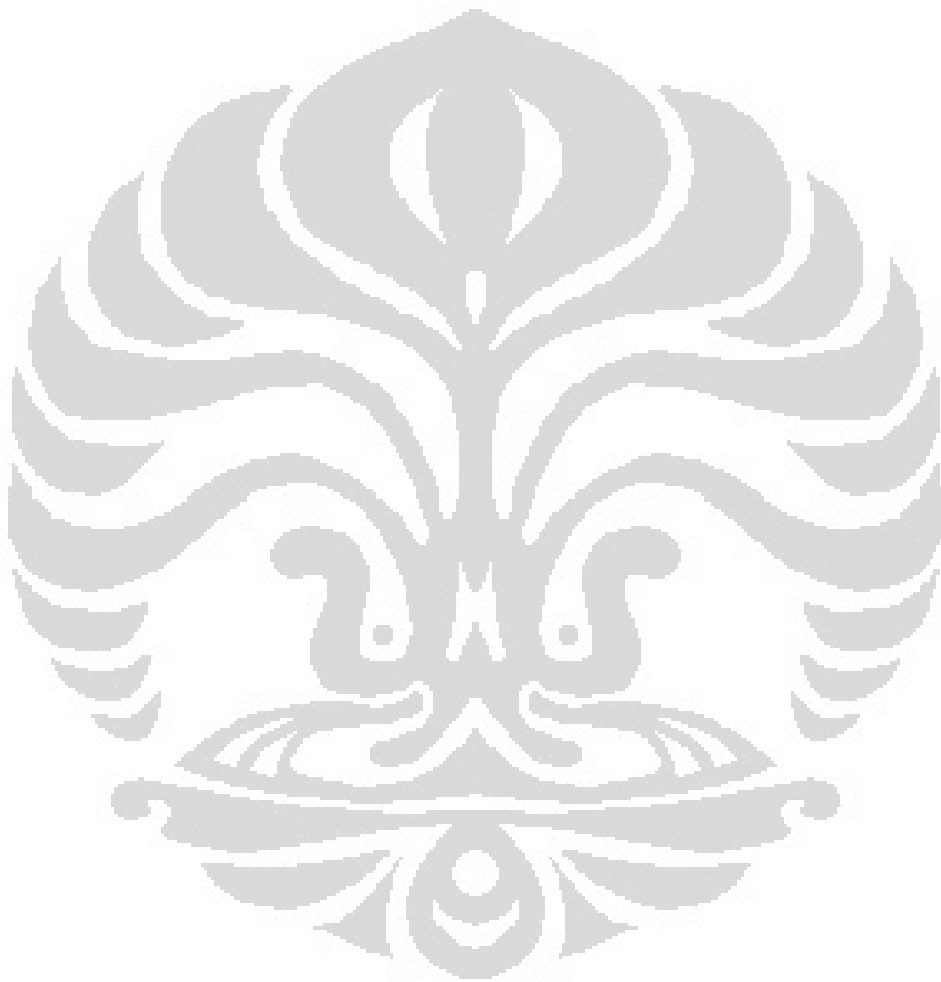
Jenis Kelamin : .....



### III. Pelaksanaan diskusi

1. Tema Persepsi
  - A. Bagaimana pendapat adik mengenai PUGS? (*probe: apa sebabnya adik2 berpendapat seperti itu?*)
2. Tema Pelaksanaan Penyuluhan PUGS
  - A. Sudah berapa lama adik diajari PUGS oleh Bapak/ibu guru?
  - B. Bisa adik-adik ceritakan bagaimana pengalaman saat melakukan penyuluhan PUGS? (*probe: siapa yang memberikan? Berapa kali melakukan penyuluhan? Materi-materi apa saja yang adik dapatkan? Bagaimana dengan cara penyampaiannya?*)
  - C. Media apa yang dipakai oleh bapak/ibu guru dalam menyampaikan materi?
3. Tema Hambatan
  - A. Apa hambatan yg adik-adik rasakan saat menerima materi PUGS?
  - B. Bagaimana idealnya pemberian materi PUGS menurut adik-adik ?
4. Tema Evaluasi PUGS
  - A. Pernahkah adik-adik melakukan ulangan/ujian tentang PUGS?
  - B. Bentuk ulangan apa yang diterima setelah melakukan penyuluhan PUGS?
  - C. Bagaimana pendapat adik-adik dengan hasil ujian tersebut? (*probe: bagaimana pengetahuan, sikap, perilaku siswa setelah mendapatkan penyuluhan? Apa sebabnya*)
  - D. Setelah mendapatkan penyuluhan2, tambahan informasi apa saja yg adik jadi ketahui tentang PUGS?
  - E. Bagaimana pendapat adik-adik dengan pernyataan berikut ini? “ saya tidak perlu makan makanan yang beraneka ragam, dengan porsi nasi 1 pirng ditambah tempe goreng itu sudah cukup”
  - F. Bisa adik2 ceritakan, setelah mendapatkan penyuluhan PUGS, apakah menerapkan pola makan makanan yg beragam? (prob: apa sebabnya bisa seperti itu? )

G. Adik-adik kalau istirahat membeli jajan apa? Setelah mendapatkan penyuluhan PUGS, pilihannya berubah atau tidak?



**Tabel**  
**Transkrip Hasil Wawancara Guru**

| No | Tema             | 1  | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7   | 8   | 9  | 10  |
|----|------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|--|---|
| 1. | Persepsi Siswa   | "...Siswa-siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makananan tersebut.."        | "...Siswa sangat tertarik, banyak ilmu yang didapat.." | "...siswa saya sangat senang, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makananan tersebut..." | "...Siswa menyukainya, ingin tahu kandungan gizi makanan.." | "...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makananan tersebut..." | "...Siswa tertarik, tahu gizi seimbang sesuai umurnya.." | "...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makananan tersebut.." | "...Siswa menyukainya, tahu gizi yang baik.." | "...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makananan tersebut..." | "...Siswa ingin tahu, tentang gizi yang baik.."                     |
| 2. | Pelaksanaan PUGS |  |  |  |   |  |  |   |   |  |   |
|    | waktu            | "...Saya mengajarkan gizi sejak saya pertama jadi guru, tentang empat sehat 5 sempurna, tetapi gizi seimbang setelah pelatihan | "...Saya mengajarkan gizi setelah pelatihan UI.."      | "...Saya mengajarkan gizi sejak ikut pelatihan UI.."   | "...Sejak tahu gizi seimbang, tahun 2009.."                 | "...setelah pelatihan UI.."  | "...Sejak 2010.."  | "...Setelah ikut pelatihan UI.."  | "...Tahun 2010.."                             | "...Setelah pelatihan UI.."  | "...Kira-kira tahun 2010, setelah tahu ada gizi seimbang dari UI.." |

|             | UI..”   | “...langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..”            | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”          | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..” |
|-------------|---|---|---|--|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| Tugas-tugas | “..langsung penyuluhan..”   | “...langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..”            | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”          | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”   | “..langsung penyuluhan..”  | “..langsung penyuluhan..” |
| Media       | “..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point...” | “..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point...” | “....Saya menyampaikan gizi seimbang sesuai materi di pelajaran IPA, kebetulan ada gizi seimbang disana hanya tidak terlalu detail seperti di buku panduan UI..”<br>Materi yang saya sampaikan tentang menu makanan seimbang dalam sehari, manfaat makanan, kandungan gizi makanan, kebutuhan air, cara mengolah makanan, dan cara memilih makanan sehat.<br>Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power | “...Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar..” | “..bahan dari UI dan power point...” | “..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar..” | “... bahan dari UI dan gambar2...” | “..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar..” | “..Saya hanya menyampaikan gizi seimbang sesuai dengan buku panduan UI. Media yang saya gunakan dalam mengajar adalah media dari UI, dan bahan makanan asli yang saya sediakan, kadang-kadang saat makan siang bersama saya jelaskan/tunjukkan contoh makanan 1 porsi yang termasuk golongan gizi seimbang..” | Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point...” |                           |

|    |                         |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |
|----|-------------------------|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|
|    |                         |   |  | point..."   |   |  |  |   |   |  |  |
|    | Pengalaman              | "...materi disampaikan sesuai dipelajari IPA, tidak ada waktu khusus.." | "..Gizi seimbang terkadang disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid-murid.." | " .. diajarkan waktu anak pelajaran UKK, tapi lebih sering di IPA.."  | "...disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan bersama.."   | "..disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid.." | "...Materi disampaikan apabila ada jam teori olah raga .." | "...Materi disampaikan apabila berkaitan saja dipelajari IPA, tidak ada waktu khusus, dan terkadang disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid-murid" | "...disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid.." | "...saya disampaikan apabila ada pelajaran olah raga teori dan UKK..." | "...disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat jajanan yang dibeli siswa.." |
| 3. | Hambatan                |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |
|    | Hambatan yang dirasakan | "...ada hambatan, hanya karena materi banyak..."                        | "...tidak ada hambatan.."  | "...tidak ada hambatan, hanya karena materi banyak jadi saya hanya menyampaikan manfaat makanan, kandungan gizi, makanan jajanan sehat karena langsung" | "...hambatan, hanya karena materi banyak jadi saya hanya menyampaikan an guna makanan, kandungan gizi, makanan" | "..Tidak ada hambatan.."   | ".. tidak ada hambatan.."                                  | "...Hambatan pada saat menyampaikan materi tidak ada hambatan yang berarti tetapi hambatan datang dari anak itu sendiri yaitu"  | "..tidak ada hambatan.."  | ".. tidak ada hambatan.."  | ".. tidak ada hambatan.."  |

|    |                              |  |  |                          |                         |                         |  |  |                         |  |                         |
|----|------------------------------|--|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--|--|-------------------------|--|-------------------------|
|    |                              |  |  | <i>diterapkan sehari</i> | <i>saja</i>             |                         |  | <i>kesulitan anak untuk mengkonsumsi sayur. Sehingga saya lebih menjelaskan manfaat makanan dan kandungannya yang baik untuk kesehatan..."</i> |                         |  |                         |
|    | Opini ideal pemberian materi | <i>Idealnya membuat ada yel-yel PUGS kayak 4 sehat 5 sempurna,</i> | <i>Ada nyanyian, makanan aslinya juga penting.</i> | <i>Ada makanan asli</i>  | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Idealnya membuat ada yel-yel PUGS kayak 4 sehat 5 sempurna, nyanyian, makanan aslinya juga penting. Karena siswa lebih tertarik dalam visual dan praktik langsung, dibanding teoritis murni</i> | <i>Ada makanan asli</i>  | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Idealnya harus ada makanan wujud aslinya, dan nyanyian supaya mudah diingat</i> | <i>Ada makanan asli</i> |
| 4. | Evaluasi                     |  |  |                          |                         |                         |  |  |                         |  |                         |

|                           |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Pernah melakukan evaluasi | ".. tidak ada ulangan mandiri.."  | "...tidak ada ulangan tertulis murni mengenai gizi seimbang, karena saya gabung dengan materi IPA.." | ".. ada ulangan, pas olah raga teori.."   | "..ada ulangan tertulis, saat ada materi gizi seimbang dipelajaran IPA.."            | "..ada ulangan.."   | "..ada ulangan.."   | ".. tidak ada ulangan mandiri.."  | ".. tidak ada ulangan.."  | ".. tidak ada ulangan.."  | "..ada ulangan 1 kali.."  |   |
| Bentuk Evaluasi           | "..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat berapa banyak sisa makanan untuk makan siangnya, | "..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."                         | "..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat berapa banyak sisa makanan untuk makan siangnya, apakah sesuai porsi atau tidak. Setelah mendapatkan penyuluhan, siswa sering menghabiskan makanannya, terutama sayur.." | "..evaluasi praktek disekolah saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."          | saya langsung melihat jajan yang dikantin sekolah                               | "..evaluasi praktek jajan dikantin sekolah                                      | saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."                               | "..evaluasi praktek disekolah, makanan yang dibawa ke sekolah                 | saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."                                 | "..evaluasi praktek disekolah, melihat bekal yang dibawa  |   |
| Hasil Evaluasi            | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-         | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membeli jajan. Dahulu sebelum diberikan           | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan   | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Dahulu | "...Evaluasi i praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. | "...Evaluasi i praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa jajan ke sekolah | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu | "...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu |

|  |                            |   |  |  |  |   |  |                    |  |  |  |
|--|----------------------------|---|--|--|--|---|--|--------------------|--|--|--|
|  |                            | <i>satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur..."</i> | <i>penyuluhan, jajan dipinggir jalan, setelah itu jajan dikantin</i> | <i>penyuluhan, rata-rata siswa tidak suka sayur sekarang mau sayur</i> | <i>sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk nugget. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur..."</i> | <i>Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi dan ayam goreng. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur..."</i> |  |                    |  | <i>penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur..."</i> | <i>makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur..."</i> |
|  | Kebijakan sekolah          | <i>Tidak ada</i>  | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>  | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>                                     | <i>Tidak ada</i>   | <i>Tidak ada</i>   |
|  | Keberhasilan PUGS ke depan | <i>Tidak yakin</i>  | <i>Tidak yakin, pengetahuan orang tua penting</i>                    | <i>Tidak yakin, karena tergantung orang tua nya juga</i>               | <i>Tidak yakin, social ekonomi orang tua juga berpengaruh</i>  | <i>Tidak yakin</i>  | <i>"....untuk berhasil 100 %, saya tidak berani jamin karena golongan sosial ekonomi yang beranekaragam,</i> | <i>Tidak yakin</i> | <i>Tidak optimis, karena tergantung orang tuanya</i> | <i>Tidak yakin</i>   | <i>"....saya kurang optimis, karena factor yang mempengaruhi banyak mengenai gizi seimbang. Terutama pengetahuan</i>   |



|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | <i>ketersediaan makanan dirumah belum tentu bisa sesuai gizi seimbang</i> |  |  |  | <i>orang tua, pendidikan dan ekonomi orang tua tidak sama. Karena walaupun siswa sudah kami suluh tentang gizi seimbang, kalau orang tua tidak mendukung sulit untuk berhasil..."</i> |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|

**Tabel**  
**Transkrip Hasil Wawancara Guru**

| No | Tema           | 11   | 12  | 13  | 14   | 15  | 16  | 17  | 18   | 19  | 20   |
|----|----------------|--|---|---|--|---|---|---|--|---|--|
| 1. | Persepsi Siswa | <i>"...Siswa-siswa sangat senang dan tertarik sekali, terutama saat saya bawa contoh bahan makanannya dan menjelaskan kandungan"</i> | <i>"...Siswa sangat tertarik, banyak ilmu yang didapat.."</i> | <i>"...siswa saya sangat senang, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna"</i> | <i>"...Siswa menyukainya, ingin tahu kandungan gizi makanan.."</i> | <i>"...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makanan"</i> | <i>"...Siswa tertarik, tahu gizi seimbang sesuai umurnya.."</i> | <i>"...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna"</i> | <i>"...Siswa menyukainya, tahu gizi yang baik.."</i> | <i>"...siswa saya sangat antusias, karena makanan ditemui setiap hari dan banyak bertanya guna makanan tersebut..."</i> | <i>"...Siswa-siswa sangat responsive, dan tau apalagi kalau dijelaskan manfaatnya untuk tubuh"</i> |

Universitas Indonesia

|    |                  |  |  |  |   |   |  |   |  |  |  |
|----|------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|
|    |                  | <i>gizinya yang bisa bikin sehat...</i>  |  | <i>makananan tersebut...</i>   |   | <i>tersebut...</i>                          |  | <i>makananan tersebut..</i>               |  |  | <i>supaya seha..</i>   |
| 2. | Pelaksanaan PUGS |  |  |  |   |   |  |   |  |  |  |
|    | waktu            | <i>"..Saya mengajarkan gizi sejak saya pertama jadi guru, tentang empat sehat 5 sempurna, tetapi gizi seimbang setelah pelatihan UI.."</i>   | <i>"..Saya mengajarkan gizi setelah pelatihan UI.."</i>  | <i>"...Saya mengajarkan gizi sejak ikut pelatihan UI.."</i>  | <i>"...Sejak tahu gizi seimbang, tahun 2010.."</i>                            | <i>"..setelah pelatihan UI.."</i>           | <i>"...Sejak 2010.."</i>   | <i>"..Setelah ikut pelatihan UI.."</i>    | <i>"..Tahun 2010.."</i>  | <i>"..Setelah pelatihan UI.."</i>  | <i>"..Kira-kira tahun 2010, setelah tahu ada gizi seimbang dari UI.."</i>                                  |
|    | Tugas-tugas      | <i>"..langsung penyuluhan "</i>  | <i>langsung penyuluhan"</i>  | <i>"langsung penyuluhan "</i>  | <i>"langsung penyuluhan"</i>  | <i>"langsung penyuluhan..."</i>             | <i>"...langsung penyuluhan "</i>   | <i>"..langsung penyuluhan."</i>           | <i>"..langsung penyuluhan.."</i>   | <i>"..langsung penyuluhan.."</i>   | <i>"..langsung penyuluhan."</i>  |
|    | Media            | <i>"..Saya hanya menyampaikan gizi seimbang sesuai buku panduan UI, tapi ukuran porsi/potong, URT tidak saya berikan karena anak-anak kesulitan. Melihat kondisi ini, panduan URT saya</i> | <i>"..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point..."</i> | <i>"....Saya menyampaikan gizi seimbang sesuai materi di pelajaran IPA, kebetulan ada gizi seimbang disana hanya tidak terlalu</i> | <i>"...Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar.."</i> | <i>"..bahan dari UI dan power point..."</i> | <i>"..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar.."</i> | <i>"... bahan dari UI dan gambar2..."</i> | <i>"..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar.."</i> | <i>"..Saya hanya menyampaikan gizi seimbang sesuai dengan buku panduan UI. Media yang saya gunakan dalam mengajar adalah media dari UI, dan bahan makanan asli yang saya sediakan, kadang-kadang</i> | <i>"..Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar saya buat power point..."</i> |

|  |  |   |  |   |  |  |  |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--|
|  |  | <p><i>temple didapur catering untuk panduan pemberian makan siswa di sekolah.</i></p> <p><i>Pembelajaran menggunakan media dari UI dan saya ambil gambar-gambar dari internet yang lebih menarik tentang gizi seimbang..”</i></p> |  | <p><i>detail seperti di buku panduan UI..”</i></p> <p><i>Materi yang saya sampaikan tentang menu makanan seimbang dalam sehari, manfaat makanan, kandungan gizi makanan, kebutuhan air, cara mengolah makanan, dan cara memilih makanan sehat.</i></p> <p><i>Media yang saya gunakan, buku panduan UI, mata ayam, dan gambar-gambar</i></p> |  |  |  |  | <p><i>saat makan siang bersama saya jelaskan/tunjukkan contoh makanan 1 porsi yang termasuk golongan gizi seimbang..”</i></p> |  |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--|

|    |                         |  |   |  |   |   |  |   |   |  |   |
|----|-------------------------|--|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
|    |                         |  |   | <i>saya buat power point...</i>  |   |   |  |   |   |  |   |
|    | Pengalaman              | <i>"..materi disampaikan sesuai dipelajaran IPA, tidak ada waktu khusus.."</i> | <i>"..Gizi seimbang terkadang disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid-murid.."</i> | <i>".. diajarkan waktu anak pelajaran UKK, tapi lebih sering di IPA.."</i>   | <i>"..materi saya selipkan saat mengajar IPA, kebetulan saat semester awal juga ada materi gizi seimbang.."</i>     | <i>"..disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid.."</i> | <i>"..materi disampaikan apabila berkaitan saja dipelajaran IPA.."</i> | <i>"...Saat pelajaran olah raga, saya sampaikan waktu jam teori. Jadwal 1 semester 2 kali.."</i>  | <i>"..disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid.."</i> | <i>"..Saat pelajaran IPA, saya sampaikan materi gizi seimbang tapi tidak continue hanya 2 kali dalam 1 semester. Tapi sebelum makan siang (catering) biasanya saya sampaikan manfaat makanan bagi tubuh.."</i> | <i>"..disampaikan diluar jam pelajaran yaitu pada saat makan siang dengan melihat bekal yang dibawa oleh murid.."</i> |
| 3. | Hambatan                |  |   |  |   |   |  |   |   |  |   |
|    | Hambatan yang dirasakan | <i>"...ada hambatan, hanya karena materi banyak..."</i>                        | <i>"...tidak ada hambatan.."</i>  | <i>"...tidak ada hambatan, hanya karena materi banyak jadi saya hanya menyampaikan makanan, kandungan gizi, makanan, kandungan gizi,</i> | <i>"...hambatan, hanya karena materi banyak jadi saya hanya menyampaikan makanan, kandungan gizi, makanan saja"</i> | <i>"..Tidak ada hambatan.."</i>   | <i>".. tidak ada hambatan.."</i>                                       | <i>"...Hambatan pada saat menyampaikan materi tidak ada hambatan yang berarti tetapi hambatan datang dari anak itu sendiri yaitu kesulitan anak untuk mengkonsums</i> | <i>"..tidak ada hambatan.."</i>   | <i>".. tidak ada hambatan.."</i>   | <i>".. tidak ada hambatan.."</i>  |

|    |                              |  |  |  |                         |                         |  |   |                         |  |                         |
|----|------------------------------|--|--|--|-------------------------|-------------------------|--|---|-------------------------|--|-------------------------|
|    |                              |  |  | <i>makanan jajan sehat karena langsung diterapkan sehari</i> |                         |                         |  | <i>i sayur. Sehingga saya lebih menjelaskan manfaat makanan dan kandungannya yang baik untuk kesehatan ...”</i> |                         |  |                         |
|    | Opini ideal pemberian materi | <i>Idealnya membuat ada yel-yel PUGS kayak 4 sehat 5 sempurna,</i> | <i>Ada nyanyian, makanan aslinya juga penting.</i> | <i>Ada makanan asli</i>                                      | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Idealnya membuat ada yel-yel PUGS kayak 4 sehat 5 sempurna, nyanyian, makanan aslinya juga penting. Karena siswa lebih tertarik dalam visual dan praktik langsung, dibanding teoritis murni</i> | <i>Ada makanan asli</i>   | <i>Ada makanan asli</i> | <i>Idealnya harus ada makanan wujud aslinya, dan nyanyian supaya mudah diingat</i> | <i>Ada makanan asli</i> |
| 4. | Evaluasi                     |  |  |  |                         |                         |  |   |                         |  |                         |

|                           |  |   |   |  |  |   |  |  |  |   |
|---------------------------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|
| Pernah melakukan evaluasi | <i>".. tidak ada ulangan mandiri.."</i>  | <i>"...tidak ada ulangan tertulis murni mengenai gizi seimbang, karena saya gabung dengan materi IPA.."</i> | <i>".. ada ulangan, pas olah raga teori.."</i>  | <i>"..ada ulangan tertulis, saat ada materi gizi seimbang dipelajaran IPA.."</i>   | <i>"..ada ulangan.."</i>                             | <i>"..ada ulangan.."</i>                          | <i>".. tidak ada ulangan mandiri.."</i>              | <i>".. tidak ada ulangan.."</i>                                      | <i>".. tidak ada ulangan.."</i>                      | <i>"..ada ulangan 1 kali.."</i>                                 |
| Bentuk Evaluasi           | <i>"..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat berapa banyak sisa makanan untuk makan siangnya,</i> | <i>"..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."</i>                         | <i>"..evaluasi praktek disekolah, saya langsung melihat berapa banyak sisa makanan untuk makan siangnya, apakah porsi atau tidak. Setelah mendapatkan penyuluhan, siswa sering menghabiskan makanannya, terutama sayur.."</i> | <i>"..evaluasi praktek disekolah saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."</i> | <i>saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."</i> | <i>"..evaluasi praktek jajan dikantin sekolah</i> | <i>saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."</i> | <i>"..evaluasi praktek disekolah, makanan yang dibawa ke sekolah</i> | <i>saya langsung melihat jajan yang dibelinya.."</i> | <i>"..evaluasi praktek disekolah, melihat bekal yang dibawa</i> |

|                            |  |   |  |   |   |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|
| Hasil Evaluasi             | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membeli jajan. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, jajan dipinggir jalan, setelah itu jajan dikantin</p> | <p>“...Evaluasi i praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa tidak suka sayur sekarang mau sayur...”</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk nugget. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi dan ayam goreng. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”</p> | <p>“...Evaluasi i praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang.</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa jajan ke sekolah</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang.</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”</p> | <p>“...Evaluasi praktek disekolah, dilihat saat siswa membawa bekal makan siang. Saya liat satu-satu makanan siswa. Dahulu sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata siswa hanya membawa nasi lauk mie goreng dan telur. Setelah mendapat penyuluhan sudah lengkap dengan nasi, lauk dan sayur...”</p> |
| Kebijakan sekolah          | Tidak ada  | Tidak ada   | Tidak ada  | Tidak ada   | Tidak ada   | Tidak ada  | Tidak ada  | Tidak ada  | Tidak ada  | Tidak ada  |
| Keberhasilan PUGS ke depan |  | Tidak yakin, pengetahuan orang tua penting  | Tidak yakin, karena tergantung orang tuanya juga   | Tidak yakin, social ekonomi orang tua juga berpengaruh  | Tidak yakin   | “...untuk berhasil 100 %, saya tidak berani jamin karena                               | Tidak yakin  | Tidak optimis, karena tergantung orang tuanya  | Tidak yakin  | “...saya kurang optimis, karena factor yang mempengaruhi banyak  |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  | golongan sosial ekonomi yang beranekaragam, ketersediaan makanan di rumah belum tentu bisa sesuai gizi seimbang |  |  | mengenai gizi seimbang. Terutama pengetahuan orang tua, pendidikan dan ekonomi orang tua tidak sama. Karena walaupun siswa sudah kami suluh tentang gizi seimbang, kalau orang tua tidak mendukung sulit untuk berhasil..." |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|



Tabel Transkrip Hasil FGD Siswa

| No | Tema   | SD SWASTA   | SD SWASTA   | SD SWASTA  |
|----|--|---|---|--|
| 1. | Persepsi Siswa                                       | "...diajarkan saat kelas 3, dan sekarang dipelajari IPA...."  | "...diajarkan saat kelas 4 dan 5..."  | "...diajarkan saat kelas 3 dan 5..."   |
| 2. | Pelaksanaan PUGS                                     | "...materi yang diberikan fungsi makanan, makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, jajanan yang sehat, terus harus makan berapa kali dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli..." | "...materi yang makanan karbohidrat, protein, lemak, jajanan yang baik.. Media yang digunakan, buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, gambar2 dari internet, dan makanan asli..." | "...materinya tentang kandungan gizi, manfaat makanan, terus harus makan berapa kali dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan dari UI, buku IPA, mata ayam, dan makanan asli..." |
| 3. | Hambatan & ideal pemberian materi                    | "...Gampang, idealnya memakai contoh makanan aslinya..."  | "...susah, sulit diingat. Idealnya kayak dokter kecil memakai yel-yel dan gambar-gambar yang lebih bagus..."  | "... susah, seharusnya memakai nasi, buah, sayuran, lauk yang asli.."  |
| 4. | Evaluasi   |   |   |  |
|    | Pernah melakukan evaluasi                            | "...pernah ulangan IPA tentang gizi seimbang, nilai 85. Makan sudah 3 kali sehari dan selalu habis, tapi masih jajan walaupun tidak setiap hari..."   | "...pernah sekali pas olah raga, tentang gizi seimbang, nilai 90. Sudah makan sayur"  | "..pernah 1 kali, Makan sudah 3 kali sehari tapi masih jajan..."   |
|    | Pendapat tentang makan nasi dengan tempe sudah cukup | "...tidak cukup, kurang..."   | "...Kurang..."  | "...Tidak cukup, kurang sehat..."  |
|    | Perubahan setelah mendapat                           | "...kadang-kadang masih jajan dipinggir jalan, tapi sekarang lebih"   | "...sudah makan sayur, jajan dikantin..."   | "...kadang-kadang masih jajan dipinggir jalan, tapi sering bawa bekal"   |

|  |            |                                 |  |                   |
|--|------------|---------------------------------|--|-------------------|
|  | penyuluhan | <i>sering jajan dikantin...</i> |  | <i>dari rumah</i> |
|--|------------|---------------------------------|--|-------------------|

Tabel Transkrip Hasil FGD Siswa

| No | Tema                                   | SD NEGERI  | SD NEGERI  | SD NEGERI   |
|----|--|--|--|---|
| 1. | Persepsi Siswa                         | <i>"...diajarkan saat kelas 4 dan kelas 5 saat pelajaran IPA, sekarang kadang-kadang saja pas teori olah raga...."</i>   | <i>"...diajarkan saat kelas 3 dan 5..."</i>  | <i>"...diajarkan saat pelajaran IPA kelas 5, sekarang pas teori olah raga.."</i>  |
| 2. | Pelaksanaan PUGS                       | <i>"...materi yang diberikan manfaat makanan, makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, jajanan dikantin yang bersih dan sehat, kebutuhan makanan dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan UI, mata ayam, poster, gambar2 dari internet, dan makanan asli..."</i> | <i>"...materi yang diberikan guna makanan, kandungan makanan jajanan sehat, minum air putih dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan UI, mata ayam, poster dan makanan asli..."</i> | <i>"...materi yang diberikan kandungan dan manfaat makanan, jajan dikantin yang bersih dan sehat, kebutuhan makanan dalam 1 hari dan olah raga. Media yang digunakan, buku panduan UI, mata ayam, gambar2 dari internet, dan makanan asli..."</i> |
| 3. | Hambatan & ideal pemberian materi PUGS | <i>"...Gampang, idealnya memakai contoh makanan aslinya..."</i>  | <i>"...susah, banyak materinya. Idealnya memakai gambar, kemudian ada contoh makanan yang sama dengan ukuran anjuran gambar..."</i>  | <i>"...susah, sulit diingat. Idealnya kayak dokter kecil memakai yel-yel dan gambar-gambar yang lebih bagus..."</i>   |
| 4. | Evaluasi                               |  |  |   |
|    | Pernah melakukan evaluasi              | <i>"...pernah 1 kali ulangan gizi seimbang, nilai 90. Kalau perubahannya, sekarang sudah mau makan sayur, tapi masih jajan dipinggir jalan soalnya"</i>  | <i>"...pernah waktu olah raga teori, dapat nilai 85. Perubahannya, sekarang jajan dikantin"</i>  | <i>"...Pernah waktu pelajaran IPA 2 kali ulangan, nilai 80, perubahannya, sekarang kalau makan habis"</i>   |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | <i>enak..</i>  |  |   |
|  | Pendapat tentang makan nasi dengan tempe sudah cukup | <i>"...tidak cukup, karena kurang sehat..."</i>  | <i>"...kurang, harus ditambah lauk hewani, sayur dan buah.."</i>                                 | <i>"..Tidak cukup, masih kurang lengkap gizi nya.."</i> |
|  | Perubahan setelah mendapat penyuluhan                | <i>"...dulu makan jajan yang dipinggir jalan, sekarang jajan dikantin beli nasi kuning, bakwan,dll..."</i> | <i>"...dulu makan jajan yang warna warni pake saos, sekarang gak berani jajan kayak gitu..."</i> | <i>"...sekarang makan jajanannya cumin dikantin.."</i>  |

