

ABSTRAK

Hartiningrum, I.R., 2012. **Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus di SD Negeri Kepuhrejo I Tulungagung)**. Tugas Akhir, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes. (2) Fajar Ari Nugroho, S.Gz, M.Kes.

Masa usia sekolah dasar adalah masa dimana seorang anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada masa ini banyak dijumpai kecenderungan dalam hal asupan makanan seperti kurang seimbangnya jumlah yang dikonsumsi, kurang beragamnya jenis yang dikonsumsi, serta jadwal makan yang tidak teratur. Kecenderungan tersebut dapat berdampak pada status gizi dan status kesehatan anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan pola konsumsi anak usia sekolah dasar di SD Kepuhrejo Tulungagung. Rancangan penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan *one group pretest-posttest design* dengan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Total sampel sebanyak 34 siswa yang diukur tingkat pengetahuannya tentang gizi seimbang dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran pola konsumsi dilakukan dengan metode *24-H food recall*. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan pada tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang ($p = 0,000$), kebiasaan sarapan ($p = 0,034$), keragaman makanan yang dikonsumsi ($p = 0,000$), tingkat konsumsi energi ($0,000$), protein ($p = 0,000$), zat besi ($p = 0,000$) dan vitamin C ($p = 0,019$), serta tingkat konsumsi air minum ($p = 0,000$). Pendidikan gizi terutama tentang gizi seimbang sebaiknya dilakukan di sekolah-sekolah dasar untuk membentuk pengetahuan dan pola konsumsi yang baik sejak dini.

Kata Kunci: pendidikan gizi, gizi seimbang, tingkat pengetahuan, pola konsumsi

ABSTRACT

Hartiningrum, I.R., 2012. **The Impact of Nutrition Education about Balance Nutrition for Elementary Student toward Balanced Nutrition Knowledge and the Pattern of Consumption (Study at Kepuhrejo I State Elementary School, Tulungagung)**. Final Assignment. Medical Faculty of Brawijaya University. Supervisors: (1) Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes. (2) Fajar Ari Nugroho, S.Gz, M.Kes.

Elementary school age is a period where a child optimally grown up and develops. At this period, there are many food intake tendencies such as the imbalance of the amount of consumption, the lack of diversity of the kind of consumption, and the improper of eating schedule. The tendencies can brings some impacts to the health and nutrition status of the elementary student. The purpose of this study is to analyze the impact of the nutrition education about the balanced nutrition for the students of Kepuhrejo State Elementary School toward balanced nutrition knowledge and the pattern of consumption. This study uses quasi experimental with one group pretest-posttest design and purposive sampling technique. Total of 34 participant were measured for their knowledge about balanced nutrition using a questionnaire. The food consumption measured by a 24-h food recall method. The result of the study shows some significance at the level of knowledge about balanced nutrition ($p = 0,000$), breakfast habits ($p = 0,034$), food diversity of consumption ($p = 0,000$), the level of energy consumption ($p = 0,000$), protein ($p = 0,000$), iron ($p = 0,000$), and vitamin C ($p = 0,019$), and the level of drinking water consumption ($p = 0,000$). Nutrition education especially about balanced nutrition better be applied at elementary schools to create a good knowledge and consumption pattern earlier.

Keyword: nutrition education, balanced nutrition, knowledge level, consumption pattern