

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Pendidikan Gizi Seimbang dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

American Dietetic Association (ADA) (1990) mendefinisikan pendidikan gizi sebagai suatu proses yang membantu masyarakat dalam mengaplikasikan pengetahuan tentang nutrisi. Penilaian terhadap pengetahuan gizi yang disampaikan melalui pendidikan gizi diperlukan untuk mengetahui keberhasilan pendidikan gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah dilaksanakan pendidikan gizi dengan perbedaan pengetahuan yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Azizah (2010) yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi pada anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan gizi dengan perbedaan yang signifikan sesudah dilaksanakan pendidikan gizi. Penelitian oleh Zulaekah (2012) terhadap anak sekolah di wilayah Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi dengan perbedaan yang signifikan setelah dilaksanakan pendidikan gizi.

Peningkatan pengetahuan gizi pada anak sekolah melalui pelaksanaan pendidikan gizi dapat berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku konsumsi karena berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007). Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi serta perubahan perilaku konsumsi diharapkan dapat mendorong pencapaian status gizi dan status kesehatan yang optimal.

6.2 Pendidikan Gizi dan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dasar sangat penting karena memberikan asupan energi untuk kegiatan anak selama di sekolah sebelum waktu makan siang. Selain itu, kebiasaan sarapan juga dapat mencegah terjadinya tekanan darah rendah yang menyebabkan anak lemas, lesu, pusing sehingga anak tidak dapat berkonsentrasi dan dapat mempengaruhi prestasi belajar anak (Suprayatmi, 2011). Kebiasaan sarapan pada anak sekolah mendapat perhatian khusus karena pola makan pada masa ini akan cenderung menetap hingga dewasa (Soedibyo, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan responden meningkat yaitu 20,6% responden mengalami peningkatan kebiasaan sarapan dari tidak baik menjadi baik dengan perbedaan kebiasaan sarapan yang signifikan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kebiasaan sarapan anak usia sekolah dasar didukung pula oleh penelitian Hermina (2004) yang menunjukkan kebiasaan sarapan yang lebih baik pada hampir semua responden (95%) setelah dilaksanakan pendidikan gizi.

Kebiasaan sarapan yang baik perlu untuk ditanamkan sejak dini kepada anak-anak karena berdasarkan beberapa penelitian antara lain oleh Subekti (1998) pada siswa usia sekolah dasar di SD Negeri I Wonobojo Kabupaten Wonogiri serta penelitian oleh Triyanti (2005) pada siswa kelas V SD Negeri Citarum 01-02-03-04 Semarang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa. Penelitian oleh Arijanto, dkk. (2008) terhadap siswa kelas VI SDN Pranti Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar, total nilai, dan daya ingat siswa.

6.3 Pendidikan Gizi dan Keragaman Makanan yang Dikonsumsi

Salah satu parameter yang dapat digunakan untuk menilai tingkat keanekaragaman pangan adalah Pola Pangan Harapan (PPH). Dalam hal konsumsi pangan, permasalahan yang dihadapi tidak hanya mencakup keseimbangan komposisi, namun juga masih belum terpenuhinya kecukupan gizi. Selama ini pangan yang tersedia baru mencukupi dari segi jumlah dan belum memenuhi keseimbangan yang sesuai dengan norma gizi (Asriani, 2008). Pola Pangan Harapan merupakan salah satu pendekatan yang dapat menilai mutu pangan berdasarkan skor pangan. Semakin tinggi skor mutu pangan, menunjukkan situasi pangan yang semakin beragam dan semakin baik komposisi dan mutu gizinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keragaman konsumsi responden mengalami peningkatan setelah dilaksanakan pendidikan gizi dengan perbedaan yang signifikan. Penelitian oleh Damayanti (2001) menunjukkan bahwa pada tingkat rumah tangga tingkat pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap skor PPH rumah tangga dan balita. Hal ini semakin mendukung bahwa pendidikan gizi sebagai salah satu upaya meningkatkan pengetahuan tentang gizi dapat berpengaruh terhadap peningkatan keragaman konsumsi makanan seseorang melalui pendekatan PPH.

Peningkatan keragaman makanan yang dikonsumsi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan. Dimana dengan adanya keragaman makanan yang dikonsumsi dapat pula meningkatkan mutu gizi serta memperluas pilihan bahan makanan agar kebutuhan zat gizi lebih tercukupi. Penganekaragaman pangan sendiri dapat dilakukan melalui pengembangan teknologi pengolahan dan produk pangan serta dengan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Karmana, 2010).

6.4 Pendidikan Gizi dan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Anak usia sekolah membutuhkan masukan energi dan zat gizi yang lebih besar. Zat gizi pada usia ini sangat dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada usia ini anak mengalami pertumbuhan, perkembangan keterampilan dan proses intelektual. Kecukupan energi pada anak diperlukan untuk aktivitas sehari-hari serta untuk proses metabolisme tubuh. Kurangnya pemenuhan energi pada anak dapat mengakibatkan terjadinya keseimbangan energi yang negatif yang pada akhirnya akan menghambat pertumbuhan serta mengganggu aktivitas sehari-hari anak. Pemenuhan kebutuhan protein pada anak juga perlu untuk diperhatikan. Pada usia sekolah, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Pemenuhan kebutuhan protein dapat diperoleh baik dari sumber hewani seperti telur, ikan, daging, unggas, susu, dan hasil olahannya, maupun dari sumber nabati yaitu pada kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Selain energi dan protein, zat gizi lain yang tak kalah penting untuk diperhatikan adalah vitamin dan mineral, khususnya zat besi dan vitamin C. Zat besi sangat penting fungsinya dalam mencegah terjadinya anemia yang banyak sekali terjadi pada anak usia sekolah. Vitamin C, selain berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh, juga berfungsi sebagai zat pemacu penyerapan zat besi. Pemenuhan kebutuhan zat besi dapat diperoleh dari daging, telur, hati, ikan, dan sayuran hijau, sedangkan pemenuhan kebutuhan vitamin C dapat dipenuhi dari buah-buahan seperti jeruk, rambutan, dan tomat, serta dari sayuran seperti daun singkong dan daun katuk (PERSAGI, 2009, dan Kurniasih, dkk., 2010).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsumsi energi dan zat gizi dengan rincian: tingkat konsumsi energi meningkat dengan perbedaan yang signifikan, tingkat konsumsi protein meningkat dengan perbedaan yang signifikan, tingkat konsumsi zat besi meningkat dengan

perbedaan yang signifikan, serta tingkat konsumsi vitamin C meningkat dengan perbedaan yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Azizah (2010) yang menunjukkan adanya peningkatan konsumsi energi yang signifikan serta peningkatan konsumsi protein yang signifikan setelah dilaksanakan pendidikan gizi pada anak usia sekolah dasar di MI Ma'arif Penanggungan Kota Malang.

Tingkat konsumsi energi dan zat gizi sangat perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh terhadap status kesehatan dan prestasi belajar anak. Hasil penelitian Maylina (2010) terhadap anak usia sekolah di SDN Mangaran 03 Kecamatan Ajung Kabupaten Jember menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan status anemia. Penelitian lain oleh Wahyuni (2005) terhadap anak usia sekolah di SD Taqwiyyatul Wathon Semarang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dan protein terhadap prestasi belajar anak. Penelitian lain yang juga mendukung adanya pengaruh konsumsi energi dan zat gizi terhadap status kesehatan anak adalah penelitian oleh Hapsari tahun 2004 terhadap anak usia sekolah di Desa Mojolegi Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein dan zat besi terhadap status gizi anak usia sekolah.

Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi terhadap anak usia sekolah memiliki pengaruh dalam meningkatkan konsumsi energi dan zat gizi anak sehingga dapat pula meningkatkan status gizi, status kesehatan, serta prestasi belajar anak di sekolah. Sehingga pendidikan gizi dapat dijadikan salah satu alternatif penanggulangan masalah gizi pada anak usia sekolah.

6.5 Pendidikan Gizi dan Tingkat Konsumsi Air Minum

Salah satu pesan dari 13 Pesan Umum Gizi Seimbang adalah “Minumlah Air Bersih, Aman dan Cukup Jumlahnya”. Kebutuhan cairan tubuh dapat dihitung melalui cairan yang dikeluarkan tubuh setiap harinya. Pengeluaran cairan dari tubuh dapat melalui *insensible loss* (paru-paru dan kulit) sebesar ± 900 ml, urin ± 1500 ml, dan feses ± 100 ml dengan total pengeluaran cairan ± 2500 . Oleh karena itu dianjurkan untuk mengonsumsi air minum ± 8 gelas per hari atau setara dengan 2000 ml dan sisa kekurangannya akan terpenuhi dari air hasil metabolisme atau oksidasi. Pemenuhan kebutuhan cairan tersebut penting agar proses faal dalam tubuh berlangsung dengan lancar dan seimbang (Kuntarti, 2005). Pola konsumsi air minum pada anak terbentuk dan berkembang sejak usia dini, oleh karena itu penting untuk mengajarkan pada anak tentang pola konsumsi air minum yang baik sedini mungkin. Pola konsumsi air minum yang baik akan bermanfaat terhadap kesehatan anak, baik di masa sekarang maupun di masa depan (Water UK, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan konsumsi air minum responden dengan perbedaan yang signifikan. Peningkatan jumlah air minum yang dikonsumsi diperoleh dari penambahan jumlah air minum yang dikonsumsi pada waktu waktu setelah bangun pagi, selama berada di sekolah, serta sesaat sebelum tidur.

Air berperan dalam berlangsungnya sirkulasi darah dalam tubuh, membantu mengangkut nutrisi dan oksigen ke sel, dan membantu membuang racun. Air juga berperan dalam mengatur suhu tubuh. Pada sistem pencernaan air berperan penting dalam mencerna makanan padat. Kerja asam asam dan enzim dalam lambung pun dapat bekerja dengan baik bila tubuh terhidrasi dengan baik. Tidak minum cukup air dalam jangka panjang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah meninggi, sirkulasi darah memburuk, pencernaan

terganggu, fungsi ginjal rusak, meningkatnya risiko terbentuknya batu ginjal, dan juga risiko mengalami infeksi saluran kencing (Hardinsyah, 2009). Pola konsumsi air minum yang kurang baik pada anak dapat mempengaruhi kondisi mental dan kemampuan belajar anak. Gejala ringan dehidrasi yang mungkin muncul antara lain pusing, sakit kepala, rasa lelah, serta menurunnya kesadaran dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Kondisi mental anak yang meliputi daya ingat, perhatian, dan kemampuan berkonsentrasi dapat menurun kurang lebih 10% ketika anak mulai merasa haus (Water UK, 2013). Oleh karena itu penting bagi anak untuk menerapkan pola konsumsi air minum yang baik. Peran pendidikan gizi sangat penting untuk menanamkan pengetahuan dan kesadaran anak untuk membentuk pola konsumsi air minum yang baik.

