

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI SAYURAN PADA ANAK SEKOLAH
DASAR (Studi Pada Anak Kelas V SDN 01 Ngesrep dan SDN 02 Ngesrep Semarang)

DEWI FATMAWATI -- E2A096011
(2001 - Skripsi)

Sayuran merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan sumber gizi penting. Sayuran bergungsi sebagai pelengkap hidangan yang dapat diperoleh dengan harga relatif murah dan terjangkau. Pengetahuan gizi memegang peranan yang penting dalam pemilihan dan penggunaan bahan makanan yang salah satunya dapat diperoleh melalui pendidikan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur pada anak SD.

Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan dengan metode survei dengan pendekatan belah lintang (cross sectional). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan variabel terikat yaitu konsumsi sayuran yang meliputi variasi jenis, jumlah dan frekuensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak kelas Variabel SDN Ngesrep 01 dan 02 Semarang. Teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling. Dengan kriteria umur 9-12 tahun sehingga didapatkan sampel sejumlah 77 anak dan dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi product moment dan disajikan secara univariat dan bivariat.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ketersediaan sayuran dalam makanan keluarga besar 88,31%. Pengetahuan gizi sebagian besar responden baik (77,9%), dengan variasi jenis konsumsi sayur dalam 3 hari besar responden sedang (61,6%) jumlah konsumsi sayuran kurang (41,7%) dan frekuensi konsumsi sayuran dalam 3 hari sedang (35,0%), rata-rata jumlah konsumsi sayuran 89,72 gram masih lebih rendah dari anjuran. Jenis sayuran yang disukai responden adalah wortel dan bayam sedangkan jenis sayuran yang tidak disukai adalah pare dan daun pepaya. Jenis makanan jajanan yang mengandung sayuran dan tersedia di kantong sekolah serta relatif disukai responden adalah pecel, sedangkan RSUD relatif kurang disukai adalah bakwan. Dari hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antar pengetahuan gizi dengan variasi jenis konsumsi sayuran, tetapi ada hubungan negatif yang bermakna antar pengetahuan gizi dengan jumlah konsumsi sayuran dan ada hubungan yang bermakna antar pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi sayuran pada anak kelas Variabel SDN Ngesrep 01 dan 02 Semarang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayuran anak adalah ketersediaan sayuran. Pada anak yang mengkonsumsi sayuran baik, ternyata mereka gemar membeli pecel di kantin. Meskipun tersedia 1 jenis sayuran di rumah tetapi mereka tetap mengkonsumsinya sebanyak 3 kali. Secara umum pengetahuan anak tersebut hanya sampai pada tahap sekedar tahu, belum sampai tahap evaluasi sehingga pengetahuan tersebut belum erat kaitannya dengan perilaku,

Saran yang dapat diajukan sebagai upaya peningkatan konsumsi sayuran pada anak adalah memberikan informasi kepada guru untuk memotivasi anak

agar meningkatkan konsumsi sayuran dan memberikan masukan kepada ibu dari para murid mengenai teknik pemasakan dan penyajian yang lebih disukai anak. Variasi menu selain pecel, seperti gado-gado, salad sayuran dan penyediaan makanan jajanan yang mengandung sayur selain bakwan seperti tahu isi sayuran, rolade daun singkong dan lain-lain di kantin sekolah. Penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih dalam.

Kata Kunci: PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI SAYURAN, ANAK SEKOLAH DASAR