

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA DENGAN SIKAP ANAK TERHADAP JAJANAN TIDAK SEHAT PADA ANAK SEKOLAH

Rani Devayanti, Agus Triwinarto

STIKes Wijaya Husada Bogor  
Email : wijayahusada@gmail.com

### ABSTRAK

Makanan merupakan kebutuhan terpenting seorang manusia, dengan makanan manusia dapat hidup, tumbuh dan berfikir. Makanan merupakan asupan yang sangat mempengaruhi tubuh serta pikiran. Apabila kita mengkonsumsi makanan yang kotor dan tidak sehat maka kondisi badan dapat memburuk sehingga menyebabkan kita jatuh sakit, begitu juga apabila kita terlalu banyak mengkonsumsi makanan instant apalagi yang berbahan pengawet dapat mengakibatkan kinerja otak menjadi rusak, lambat dalam berfikir, sering kehilangan konsentrasi serta lemah dalam mencerna sebuah informasi yang di berikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat pada anak kelas V di SDN Mardiyuana. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptifanalitik dengan metode pendekatan *cross sectional*, alat pengumpulan data menggunakan kuesioner, teknik sampling yang pakai menggunakan *random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 responden, dengan uji statistik *Chi Square*. Pengumpulan data diperoleh dari penyebaran kuesioner tertutup. Hasil penelitian ini adalah anak yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 atau (49%) dari 100 responden, dan anak yang memiliki sikap positif sebanyak 62 responden atau (62%). Dari hasil uji statistik diperoleh  $P < 0.030$  dan  $\alpha < 0.05$  maka  $P < \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat.

Kata kunci : Pengetahuan, makanan 4 sehat 5 sempurna, dengan sikap anak

## THE RELATIONSHIP OF CHILDREN KNOWLEDGE THROUGH 4 HEALTHY 5 PERFECT FOOD TOWARD UNDER HEALTH SERVICES IN SCHOOL

### ABSTRACT

*Food is most important needs for human being, by consuming a food every human can be live, growing and thinking. Intensely of food is affecting bodies as well as minds. If we consume dirty and unhealthy food then the condition of the agency can to deteriorate so it can be cause the disease. However, if we consume too much food, what else are instantly made a preservative can result in the performance of the brain being broken, slow in thinking something, and lost of concentration. The aim of this research is to find out the relationship of children knowledge through 4 healthy 5 perfect foods toward under health services in 5 grade of Mardiyuana Elementary School. The design of this research is analytic approach description on the cross sectional research. To conduct this research, the researcher collect the data by using questionnaire, only 100 with the statistics chi square. The collection of data were collected from the spread of the questionnaire covered. The results of this research is the son of having knowledge of good as many as 49 or ( 49 percent from 100 respondents , and children with positive attitude as many as 62 of respondents or ( 62 % ) .The statistics of the results obtained  $P < 0.030$  and  $\alpha < 0.05$*

*then  $P_v < \alpha$ , So  $H_0$  rejected which means there is a level of knowledge of healthy food 4 5 perfect with the attitude of children against unhealthy snacks.*

*Keywords : knowledge, level 4 healthy 5 perfect food, the attitude of children*

*DOI :*

*Received : ; Accepted : ; Published :*

## **PENDAHULUAN**

Makanan merupakan kebutuhan terpenting seorang manusia, dengan makanan manusia dapat hidup, tumbuh dan berfikir. Makanan merupakan asupan yang sangat mempengaruhi tubuh serta pikiran. Apabila kita mengkonsumsi makanan yang kotor dan tidak sehat maka kondisi badan dapat memburuk sehingga menyebabkan kita jatuh sakit, begitu juga apabila kita terlalu banyak mengkonsumsi makanan instant apalagi yang berbahan pengawet dapat mengakibatkan kinerja otak menjadi rusak, lambat dalam berfikir, sering kehilangan konsentrasi serta lemah dalam mencerna sebuah informasi yang di berikan. (prasetyono, 2009).

Makanan 4 sehat 5 sempurna juga mempunyai masing-masing fungsi dari kandungannya sendiri, yaitu karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi yang paling utama, pengatur metabolisme lemak, karbohidrat mencegah oksidasi lemak yang tidak sempurna. Karbohidrat juga merupakan bagian dari struktur sel (glykoprotein)

yang fungsinya sebagai reseptor hormon. Protein berfungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan sel dan jaringan tubuh, sebagai alat transportasi yaitu mengangkut zat-zat gizi seperti lipoprotein, transferin (mangan dan zat besi), mengatur keseimbangan cairan, pengaturan pertukaran cairan dalam sel tubuh. Sumber energi tidak hanya fungsi dari karbohidrat, tetapi lemak juga mempunyai fungsi sebagai sumber energi. Energi yang berlebihan dapat disimpan dalam jaringan lemak sebagai energi potensial. (Samkani, N. Prasanti, 2012).

Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Kelas V Di SDN Mardiyuana Kota Bogor.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian

Yang mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor dengan efek dengan cara pendekatan. Observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat atau variabel independen dan dependen di observasi satu kali secara bersamaan (*point time approach*) (Soekidjo Notoatmodjo, 2005). Dalam penelitian ini yang akan dipelajari adalah hubungan tingkat pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat.

### HASIL PENELITIAN

Hasil yang didapat dalam penelitian hubungan tingkat pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat di SDN Mardiyuana.

#### 1. Analisa Univariat

- a. Pengetahuan siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi**

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Baik     | 49        | 49%        |
| Cukup    | 29        | 29%        |
| Kurang   | 22        | 22%        |
| Total    | 100       | 100%       |

Dari tabel 1 menunjukkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna sebagian baik sebanyak 49 responden atau 49%. Dan sebagian kecil kurang sebanyak 22 responden atau 22%.

- b. Sikap anak terhadap jajanan tidak sehat pada anak .

**Tabel 2 Dristibusi Frekuensi**

| Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Sikap Positif | 62        | 62%        |
| Sikap Negatif | 38        | 38%        |
| Total         | 100       | 100%       |

Dari tabel 2 menunjukkan hasil distribusi frekuensi sikap siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna sebagian sikap positif sebanyak 62 responden atau 62%. Dan sebagian kecil sikap negatif sebanyak 38 responden atau 38%.

## 2. Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Kelas V.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 100 responden, 49 responden memiliki pengetahuan baik terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 36 responden dan memiliki sikap negatif sebanyak 13 responden. Dan 29 responden memiliki pengetahuan cukup terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 17 responden dan memiliki sikap negatif sebanyak 12 responden. Dan 22 responden memiliki pengetahuan kurang terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 9 responden dan memiliki sikap negative sebanyak 13 responden.

## PEMBAHASAN

### a. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna sebagian baik sebanyak 49 responden atau 49%. Dan sebagian

kecil kurang sebanyak 22 responden atau 22%.

Menurut Notoatmodjo pengetahuan di pengaruhi oleh

|             |        | Sikap |      |     | Pv    |
|-------------|--------|-------|------|-----|-------|
|             |        | Po    | Ne   | To  |       |
|             |        | siti  | gati | tal |       |
|             |        | f     | f    |     |       |
| Pengetahuan | Baik   | 36    | 13   | 49  | 0.030 |
|             | Cukup  | 17    | 12   | 29  |       |
|             | Kurang | 9     | 13   | 22  |       |
| Total       |        | 62    | 38   | 100 |       |

faktor-faktor seperti umur, pendidikan, pengalaman, informasi, dan sosial ekonomi, dari hasil penelitian di dapatkan mayoritas responden berpengetahuan baik, hal ini si sebabkan oleh beberapa faktor seperti informasi dan pengalaman responden, dari hasil penelitian mayoritas masyarakat berada di puskesmas tajar halang kurangnya informasi dan pengalaman membaca keadaan setempat baik didalam

lingkungan maupun diluar lingkungan.  
(Notoatmodjo 2003).

Dari analisis peneliti didapatkan keselarasan antara teori dan hasil, yakni pengetahuan baik responden, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti informasi dan pengalaman responden, dan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki informasi dan pengalaman yang baik di dalam maupun diluar lingkungan sekolah SDN Mardiyuana.

#### **b. Gambaran sikap anak terhadap jajanan yang tidak sehat.**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sikap siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna sebagian sikap positif sebanyak 62 responden atau 62%. Dan sebagian kecil sikap negatif sebanyak 38 responden atau 38%.

Sikap menurut Sunaryo (2004) adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.

Dari hasil analisis penelitian adanya keselarasan antara teori dengan sikap anak terhadap jajanan tidak

sehat. Hal ini didukung oleh banyaknya responden yang menjawab tentang pertanyaan "Menurut adik jajanan yang tidak sehat itu tidak baik untuk dikonsumsi" sebanyak 65 responden dengan jawaban positif atau baik. Sikap anak terhadap jajanan tidak sehat tersebut sangat berpengaruh terhadap pengalaman pribadi maupun media masa, apabila anak tersebut tidak memperhatikan dan bersikap emosional terhadap jajanan tidak sehat maka sikap anak terhadap jajanan tidak sehat akan sangat besar.

#### **c. Hubungan pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat pada anak kelas V di SDN Mardiyuana Kota Bogor Tahun 2015.**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 100 responden, 49 responden memiliki pengetahuan baik terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 36 responden dan memiliki sikap negatif sebanyak 13 responden. Dan 29 responden memiliki pengetahuan cukup terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 17 responden dan

memiliki sikap negatif sebanyak 12 responden. Dan 22 responden memiliki pengetahuan kurang terdiri dari memiliki sikap positif sebanyak 9 responden dan memiliki sikap negative sebanyak 13 responden.

Sikap menurut Notoatmodjo (2003) adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap menurut Sunaryo (2004) adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Faktor yang mempengaruhi sikap ; pengalaman pribadi, pengaruh bagi orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, faktor emosional (Notoatmodjo 2003, Sunaryo 2004).

Menurut analisa peneliti ini sejalan dengan teori yang di atas yang menjelaskan bahwa pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempermudah dan mempredisposisikan terjadinya sikap seseorang, maka dapat di simpulkan

bahwa pengetahuan adalah salah satu domain yang bisa mempengaruhi sikap. Semakin banyak pengetahuan yang di terima maka semakin meningkat pemahaman seseorang serta sikap yang di dasari pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan tanpa didasari pengetahuan dan hal ini sangat berpengaruh terhadap hubungan pengetahuan dengan sikap.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil uji statistik diperoleh  $P_v = 0,030$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $P_v < \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti uji statistik menunjukkan ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Kelas V di SDN Mardiyuana Kota Bogor.

## **SARAN**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Meningkatkan kuantitas dan kualitas rutinitas kesehatan / penyuluhan kesehatan mahasiswa/i mengenai pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat.

## **2. Bagi Tempat Penelitian**

- a. Meningkatkan kuantitas dan kualitas pendidikan kesehatan/ penyuluhan kesehatan mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna di jam kelas siswi pada KBM disekolah.
- b. Membuat media promosi kesehatan yang inovatif dan kreatif dalam bentuk brosur, baner maupun poster yang disimpan di mading setiap minggunya sehingga membantu untuk mengsosialisasikan upaya makanan 4 sehat 5 sempurna dengan sikap anak terhadap jajanan tidak sehat.

*Gizi dalam kesehatan reproduksi.* Edisi II- 2012 cetakan ketiga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Azwar, S. 2010. *Sikap manusia teori dan pengukurannya.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
2. Notoatmodjo. 2007. *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta : RinekaCipta.
3. Prasetyono. 2009. *Pengertian makanan sehat.* Dalam <http://www.infomakanan.sehat.co.id>. diakses pada tanggal 5 oktober 2014.
4. N Prasanti Hilda, Samkani H, Mutaqin Adam Asep. 2012.