

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI
SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 162/IV
KOTA JAMBI**

**Husnul Khotimah¹, Budi Aswin²
Universitas Jambi**

Email : husnul1900@gmail.com¹, budiaswin@unja.ac.id²

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Kurangnya pemahaman dan praktik gizi seimbang dapat memengaruhi status gizi anak. Sekolah dasar merupakan tempat strategis untuk menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa tentang gizi seimbang di SD Negeri 162/IV Kota Jambi. Metode: Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif. Data diperoleh melalui kuesioner tertutup yang telah dimodifikasi dari penelitian Respati dan disesuaikan dengan siswa sekolah dasar. Kuesioner mencakup tiga variabel, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang. Penelitian dilakukan melalui tahapan persiapan, pengumpulan data, dan analisis univariat untuk menggambarkan masing-masing variabel. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang (88,7%), sementara sisanya memiliki pengetahuan kurang baik. Sikap siswa juga tergolong positif (54,9%) dan sebagian lainnya menunjukkan sikap negatif. Untuk perilaku, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (49,3%), diikuti oleh perilaku tinggi dan rendah. Meskipun hasil secara umum menunjukkan kategori baik, masih terdapat beberapa topik yang belum dipahami secara merata, khususnya pada pertanyaan tertentu yang sering dijawab salah. Kesimpulan: Secara umum, gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SD Negeri 162/IV Kota Jambi terhadap gizi seimbang berada dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan pentingnya edukasi berkelanjutan dan dukungan lingkungan sekolah maupun keluarga dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia sekolah. Selain itu, masih terdapat beberapa topik tertentu yang belum dipahami secara merata, sehingga perlu adanya penguatan materi pada bagian tersebut.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Siswa Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Background: Nutritional problems among school-aged children remain a challenge in improving public health in Indonesia. A lack of understanding and application of balanced nutrition can affect children's nutritional status. Elementary schools are strategic environments to instill healthy living habits from an early age. This study was conducted to describe students' knowledge, attitudes, and behaviors related to balanced nutrition at SD Negeri 162/IV Kota Jambi. Method: This study is a descriptive quantitative research. Data were collected using a closed-ended questionnaire adapted from Respati's research and adjusted to suit elementary school students. The questionnaire consisted of three variables: knowledge, attitude, and behavior related to balanced nutrition. The research was conducted through several stages, including preparation, data collection, and univariate analysis to describe each variable. Result: The results showed that most students had good knowledge of balanced nutrition (88.7%), while the rest had poor knowledge. Student attitudes were generally positive (54.9%), with some showing negative attitudes. In terms of behavior, the majority of students were in the moderate category (49.3%), followed by high and low categories. Although the overall results indicate a generally good level, there are still some topics that were not well understood, particularly those reflected in frequently incorrect responses to certain questions. Conclusion: In general, students at SD Negeri 162/IV Kota Jambi showed good levels of knowledge, attitude, and behavior regarding balanced nutrition. These findings highlight the

importance of continuous nutrition education and the role of both schools and families in shaping healthy eating habits in school-aged children. However, certain topics were not fully understood, indicating the need for reinforcement in those areas.

Keywords : *Balanced Nutrition, Knowledge, Attitude, Behavior, Elementary School Students.*

PENDAHULUAN

Usia sekolah (schoolage) yang berkisar antara umur 6-12 tahun disebut dengan masa industry versus inferioritas dengan kekuatan ego dan kompetensi. Pada masa ini anak-anak mulai mampu mengembangkan produktifitasnya yakni kemampuan menggunakan logika, beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar yang terlihat pada kegiatan membentuk kelompok dengan teman sebaya dan kemampuan menguasai emosi, mampu berkompetisi dan mengerjakan tugas-tugas sederhana yang diberikan. Pada usia sekolah sering juga disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Hal ini disebut demikian karena pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran.¹

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Keadaan gizi yang rendah pada suatu wilayah akan menentukan tingginya angka prevalensi kurang gizi secara nasional. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. Upaya pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan masyarakat karena siswa sekolah diharapkan dapat menjadi jembatan bagi guru dalam menjangkau orang tuanya.²

Pedoman gizi seimbang yang dikenal masyarakat Indonesia sejak dulu yaitu slogan 4 sehat 5 sempurna. Konsep ini dikenalkan sejak tahun 1950 oleh Prof. Poerwo Soedarmo, bapak gizi Indonesia. Saat ini, konsep tersebut dianggap tak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Makan saja tanpa disertai dengan aktivitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan kurangnya kebugaran. Tubuh manusia memerlukan air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Juga diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. Oleh karena itu, pada tahun 2014 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan Pedoman Gizi Seimbang yang diyakini bahwa masalah gizi beban ganda akan dapat teratasi.

Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak. Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing. Gizi seimbang menjadi pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam gizi seimbang terdapat pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi. Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buah, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak.³

Anak-anak dengan status gizi kurang masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Di negara berkembang kekurangan gizi memberikan kontribusi terhadap tingginya rata-rata angka kematian. Tidak mempunyai cadangan lemak dan sangat sedikit otot dialami oleh anak-anak dengan kekurangan gizi. Ketika terjadi

kekurangan nutrisi, anak-anak mengalami insiden penyakit yang tinggi karena tubuh tidak mampu melawan infeksi sehingga perkembangan otak menjadi lambat.⁴

Anak yang tidak mendapatkan gizi cukup dan seimbang pada masa pertumbuhannya akan mudah jatuh pada keadaan kurang energi protein (KEP), disebabkan oleh kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung zat gizi mikro (zat tenaga, zat pembangun, lemak) atau ketidakseimbangan antara konsumsi karbohidrat dan protein dengan kebutuhan energi. Kurang energi protein (KEP) menurut berat ringannya dapat dibagi atas Kurang Energi Protein (KEP) ringan dan Kurang Energi Protein (KEP) berat. Kurang energi protein ringan disebut pula gizi ringan, biasanya hanya ditemukan gangguan pertumbuhan berat atau gizi buruk selain terdapat gangguan pertumbuhan juga terdapat gejala klinis yang khas dan perubahan biokimiawi.⁵

Survei Gizi Asia Tenggara Kelompok studi (SEANUTS), di Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Vietnam, melaporkan prevalensi gizi buruk 21,6% dan 19,2% anak-anak stunting. Malnutrisi ditemukan disebagian besar wilayah Indonesia, dengan persentase kekurangan gizi 25,2%, dan anak-anak kerdil 29%. Masalah kesehatan yang dihadapi oleh negara-negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia adalah rendahnya kandungan nutrisi status anak-anak. Malnutrisi pada anak-anak mempengaruhi sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit dan kecerdasan, yang jelas mempengaruhi kualitas sumber daya manusia.⁶

Menurut data Kemenkes RI (2018), menunjukkan bahwa status gizi pada anak sekolah dasar memiliki prevalensi kurus dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Usia berjumlah 9,3% yang terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Lalu status gizi anak sekolah dasar pada prevalensi gemuk dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Usia yaitu sebesar 20,6% yang terbagi menjadi sangat gemuk 9,5% dan gemuk 11,1%.⁷

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi Stunting Indonesia sebesar 19,8%, untuk Provinsi Jambi sebesar 17,1% dan Prevalensi Stunting Kota Jambi sebesar 10,3%.⁸

Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pola makan yang tidak seimbang. Salah satu cara untuk memperbaiki status gizi siswa tersebut adalah dengan menerapkan pedoman gizi seimbang. Pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang masih belum diketahui pada siswa sekolah dasar begitupun dengan kelompok umum, karena sebagian besar masih menganggap bahwa pedoman gizi seimbang adalah 4 sehat 5 sempurna.⁹

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novita Arum Nurkumala dan kawan-kawan, menyebutkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku dengan kejadian gizi seimbang. Terdapat responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik namun memiliki status gizi yang kurang, sehingga menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang saja namun ada kemungkinan beberapa faktor tertentu seperti aktifitas fisik, peran orang tua, ketersediaan pangan dirumah, uang jajan, ekonomi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lathifah dan kawan-kawan, menyebutkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal yaitu sebesar 36%, artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik status gizi, sementara sikap tentang gizi seimbang yang positif dengan status gizi normal yaitu sebesar 28%, artinya semakin positif sikap terhadap gizi seimbang maka semakin baik status gizi. Tingkat gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Patricia Renata dan Anna Maria Dewajanti, menyebutkan status gizi siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan perilakunya terhadap gizi seimbang. Pengetahuan dan sikap akan mempengaruhi perilaku anak terhadap gizi seimbang. Dengan perilaku yang baik, anak akan mendapatkan asupan gizi yang seimbang sehingga status gizi anak tersebut akan baik.

Berdasarkan hasil penelitian Putri Ayuningthias Logo dan kawan-kawan, menyebutkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan yang baik mengalami gizi kurang sebanyak 6 orang (19,4%) dan gizi lebih sebanyak 4 orang (12,9%). Hal ini dikarenakan pengetahuan yang didapat belum diaplikasikan didalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian siswa mengetahui informasi dasar tentang gizi, tidak semua mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Bahkan pada siswa dengan pengetahuan baik, sering ditemukan ketidaksesuaian antara apa yang mereka ketahui dengan apa yang mereka lakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Aura dan Noerfitri, menyebutkan bahwa sebanyak 62,3% siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 56,5% yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Lokasi yang menjadi tempat penelitian adalah SD Negeri 162/IV Kota Jambi, yang beralamatkan di Jl. Raden Fatah RT 05 Kecamatan Jambi Timur, Kota Jambi, Jambi. Peneliti melakukan penelitian di kawasan daerah Kota Jambi dikarenakan Kota Jambi berada di peringkat ke-3 prevalensi stunting tertinggi sebesar 10,3% untuk Tahun 2024 dari 7 (tujuh) Kabupaten/Kota yang hasil Prevalensi Stuntingnya dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI melalui Hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2024.8 Kecamatan Jambi Timur dipilih dikarenakan Kecamatan Jambi Timur adalah kecamatan peringkat 4 tertinggi jumlah keluarga risiko Stunting di Kota Jambi sebesar 1.495 keluarga Risiko Stunting.10 dan Kecamatan peringkat 2 tertinggi dengan jumlah kasus balita Stunting berdasarkan pengukuran Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (e-PPGBM) September 2024.11

Hal ini menarik perhatian peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait gambaran pengetahuan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar

METODE

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif. Data diperoleh melalui kuesioner tertutup yang telah dimodifikasi dari penelitian Respati dan disesuaikan dengan siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dari masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Berikut penjabaran masing-masing variabel.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
9 Tahun	2	2,8
10 Tahun	16	22,5

11 Tahun	35	49,3
12 Tahun	17	23,9
13 Tahun	1	1,4
Total	71	100,00

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 11 tahun (49,3%), diikuti oleh 12 tahun (23,9%) dan 10 tahun (22,5%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia sekolah dasar tingkat atas (kelas 5–6), yaitu pada masa pertumbuhan aktif dan sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk perilaku gizi seimbang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
laki-laki	33	46,5
perempuan	38	53,5
Total	71	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 38 orang (53,5%), dan laki-laki sebanyak 33 orang (46,5%). Proporsi yang cukup seimbang ini

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
4	25	35,2
5	23	32,4
6	23	32,4
Total	71	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Sebaran responden berdasarkan kelas relatif merata, dengan siswa kelas 4 sebanyak 25 orang (35,2%), dan kelas 5 serta kelas 6 masing-masing 23 orang (32,4%). Hal ini menunjukkan distribusi data mencakup jenjang akhir dari pendidikan dasar yang umumnya sudah mendapatkan pembelajaran dasar mengenai gizi dan kesehatan

Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	63	88,7
Kurang Baik	8	11,3
Total	71	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang (88,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa program edukasi gizi di sekolah atau media lainnya telah menjangkau mayoritas siswa. Namun, masih terdapat 11,3% responden dengan pengetahuan kurang baik, yang menjadi catatan penting untuk peningkatan intervensi edukatif secara lebih merata.

Sebaran Jawaban Responden Terhadap Pertanyaan Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jumlah Salah	Keterangan
1	Apa fungsi gizi?	a (65)	6 siswa	b (4), c (2), d (0)
2	Apa itu gizi seimbang?	c (62)	9 siswa	a (6), b (2), d (1)

3	Ada berapa pilar pada prinsip gizi seimbang?	b (69)	2 siswa	a (1), c (1), d (0)
4	Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?	d (59)	12 siswa	a (6), b (1), c (5)
5	Berapa pengelompokan makanan dalam tumpeng gizi seimbang?	b (68)	3 siswa	a (1), c (2), d (0)
6	Ani menimbang berat badan termasuk pilar gizi seimbang yang mana?	d (65)	6 siswa	a (1), b (1), c (4)
7	Pesan pada tumpeng gizi seimbang?	d (59)	12 siswa	a (6), b (2), c (4)
8	Ada berapakah pesan gizi seimbang?	a (71)	0 siswa	Semua benar
9	Terpenuhinya kebutuhan gizi ditandai dengan?	c (70)	1 siswa	b (1)
10	Sumber energi utama tubuh?	d (62)	9 siswa	a (5), b (2), c (2)
11	Dampak konsumsi gula berlebih?	d (63)	8 siswa	a (1), b (4), c (3)
12	Makanan sumber protein?	a (66)	5 siswa	b (1), c (2), d (2)
13	Makanan sumber karbohidrat?	a (68)	3 siswa	b (1), c (2), d (0)
14	Makanan sumber lemak?	c (67)	4 siswa	a (2), b (2), d (0)
15	Makanan sumber serat?	a (70)	1 siswa	b (1)
16	Konsumsi sayur per hari?	b (59)	12 siswa	a (4), c (8), d (0)
17	Konsumsi buah per hari?	b (70)	1 siswa	a (1)
18	Anak sekolah minum berapa gelas/hari?	c (63)	8 siswa	a (4), b (4), d (0)
19	Lima macam zat gizi?	c (70)	1 siswa	a (1)
20	Konsumsi sayur & buah per hari?	c (64)	7 siswa	a (4), b (3), d (0)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa pertanyaan dengan tingkat kesalahan tertinggi terdapat pada nomor 4, 7, dan 16, yang masing-masing dijawab salah oleh 12 siswa. Pertanyaan-pertanyaan ini berkaitan dengan prinsip gizi seimbang, pesan tumpeng gizi, dan anjuran konsumsi sayur per hari. Selain itu, beberapa pertanyaan lain juga memiliki tingkat kesalahan cukup tinggi, seperti nomor 2 dan 10 (9 siswa salah), serta nomor 11 dan 18 (8 siswa salah). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami beberapa konsep penting dalam gizi seimbang, terutama pada bagian visualisasi, anjuran konsumsi harian, serta dampak konsumsi zat tertentu.

Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	56	78,9
Negatif	15	21,1

Total	71	100,0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer, 2025

Sebanyak 78,9% responden memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang. Artinya, sebagian besar siswa tidak hanya mengetahui informasi tentang gizi, tetapi juga memiliki pandangan atau keyakinan yang mendukung praktik gizi yang sehat. Namun, masih terdapat 21,1% dengan sikap negatif, yang menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan penerimaan sikap.

Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Perilaku

Perilaku	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	9,9
Sedang	6	8,5
Tinggi	58	81,7
Total	71	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar responden (81,7%) menunjukkan perilaku gizi seimbang yang tinggi, sementara hanya 9,9% dengan perilaku rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah menerapkan pengetahuan dan sikap mereka dalam praktik nyata. Namun, keberadaan responden dengan perilaku rendah menjadi perhatian tersendiri, mengingat mereka mungkin rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal penting mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekolah dasar terhadap gizi seimbang sebagai berikut:

Penelitian ini menggunakan tiga variabel utama dengan masing-masing terdiri dari 10 item pertanyaan. Variabel pengetahuan terdiri dari item P1 sampai P10 yang menggunakan skala dikotomis (Benar/Salah) untuk menilai tingkat pemahaman responden terhadap konsep gizi seimbang. Variabel sikap mencakup item S1 hingga S10 dengan skala Likert (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju) untuk mengukur kecenderungan perasaan atau pandangan responden terhadap perilaku gizi sehat. Sementara itu, variabel perilaku terdiri dari item PR1 sampai PR10 yang dinilai menggunakan skala frekuensi (Selalu hingga Tidak Pernah) guna melihat seberapa sering responden menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada usia 11 tahun (49,3%), yang merupakan masa transisi penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak. Usia ini umumnya berada pada jenjang kelas 5 SD, yaitu fase di mana anak-anak mulai mampu memahami konsep-konsep abstrak, termasuk pentingnya menjaga pola makan sehat. Dari segi jenis kelamin, komposisi antara siswa laki-laki dan perempuan relatif seimbang, dengan dominasi ringan dari kelompok perempuan (53,5%). Proporsi ini memungkinkan analisis yang lebih adil dan representatif terhadap kedua kelompok jenis kelamin dalam kaitannya dengan perilaku gizi seimbang. Selain itu, distribusi siswa berdasarkan kelas juga cukup merata, yang mencerminkan cakupan yang baik terhadap populasi siswa pada akhir jenjang sekolah dasar (kelas 4–6), yang secara kurikulum sudah diperkenalkan pada materi gizi, kesehatan, dan kebiasaan hidup sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang, yaitu sebanyak 63 siswa (88,7%), sementara 8 siswa (11,3%) tergolong kurang baik. Tingginya persentase ini mencerminkan bahwa upaya

edukasi yang dilakukan, baik oleh sekolah melalui kurikulum maupun dari lingkungan luar seperti keluarga dan media, telah berhasil menjangkau sebagian besar siswa. Pengetahuan yang dimiliki siswa mencakup pemahaman dasar mengenai pentingnya makanan bergizi, manfaat sayur dan buah, serta konsep makanan seimbang. Namun demikian, masih terdapat item-item tertentu yang menunjukkan kelemahan pemahaman, khususnya pada pertanyaan P6 dan P7 tentang empat pilar gizi seimbang dan pesan pada tumpeng gizi seimbang yang paling banyak dijawab salah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan siswa secara umum tergolong baik, terdapat beberapa aspek atau topik yang belum sepenuhnya dipahami secara merata. Oleh karena itu, perlu adanya penguatan edukasi gizi yang lebih spesifik dan menyeluruh, agar pemahaman siswa menjadi lebih utuh dan merata pada semua aspek gizi seimbang yang penting. Pengetahuan ini mencakup pemahaman dasar mengenai pentingnya makanan bergizi, manfaat sayur dan buah, serta konsep makanan seimbang.²⁷

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pendidikan gizi di sekolah dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang secara signifikan.²⁷ Selain itu, penelitian pada jurnal tentang Pemanfaatan Pengetahuan Media Sosial (Online) untuk Edukasi Gizi juga menemukan bahwa dukungan keluarga dalam memberikan edukasi gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi anak. Media massa dan sosial media juga berperan sebagai sumber informasi yang efektif dalam menyebarkan pengetahuan tentang gizi.²⁸

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa (11,3%) yang berada pada kategori pengetahuan kurang baik, yang menjadi indikasi adanya kesenjangan dalam akses atau pemahaman informasi terkait gizi. Kondisi ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dan inklusif dalam program edukasi gizi, terutama bagi siswa yang kurang terjangkau oleh sumber informasi.

Selain itu, berdasarkan data hasil evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, terdapat beberapa pertanyaan yang menunjukkan tingkat kesalahan cukup tinggi. Tiga pertanyaan dengan jumlah kesalahan terbanyak adalah: “Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?”, “Pesan pada tumpeng gizi seimbang?”, dan “Konsumsi sayur per hari?”, yang masing-masing dijawab salah oleh 12 siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih kurang memahami bentuk visualisasi prinsip gizi seimbang, pesan-pesan penting dalam tumpeng gizi, serta anjuran jumlah konsumsi sayur setiap harinya.

Pertanyaan tentang “Apa itu gizi seimbang?” dan “Sumber energi utama tubuh” juga memiliki tingkat kesalahan yang cukup tinggi, yaitu masing-masing dijawab salah oleh 9 siswa. Begitu pula pada pertanyaan mengenai “Dampak konsumsi gula berlebih” dan “Anak sekolah minum berapa gelas per hari?”, masing-masing dijawab salah oleh 8 siswa. Tingginya tingkat kesalahan ini menunjukkan bahwa beberapa aspek penting dalam konsep dasar gizi, seperti pengenalan sumber energi, kebutuhan cairan, serta dampak konsumsi zat tertentu masih belum dipahami secara menyeluruh oleh sebagian siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memahami dasar-dasar gizi, terdapat beberapa topik yang masih perlu penekanan lebih lanjut, khususnya yang berkaitan dengan prinsip visual gizi seimbang, pesan-pesan utama dalam tumpeng gizi, dan pedoman konsumsi harian seperti sayur, gula, dan air. Sikap siswa terhadap gizi seimbang juga menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 78,9% responden memiliki sikap yang mendukung terhadap penerapan pola makan sehat. Sikap positif ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa tidak hanya mengetahui pentingnya gizi, tetapi juga menerima nilai-nilai tersebut sebagai hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan mereka.

Penelitian tentang pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan menunjukkan bahwa sikap positif siswa terhadap pola makan sehat berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku makan yang lebih baik.²⁹ Sikap ini mencerminkan adanya penerimaan dan apresiasi siswa terhadap nilai-nilai pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebuah jurnal yang berjudul hubungan perilaku orang tua dalam praktik pemberian makan dan stunting menemukan bahwa dukungan lingkungan sosial seperti keluarga atau sekolah sangat memengaruhi pembentukan sikap positif terhadap gizi seimbang.³⁰ Peran media sosial sebagai sarana edukasi yang efektif dalam membentuk sikap positif siswa terhadap pola makan sehat.²⁸

Namun, masih terdapat 21,1% siswa yang menunjukkan sikap negatif, yang mengindikasikan adanya jarak antara pemahaman kognitif dan penerimaan emosional terhadap konsep gizi seimbang. Sikap negatif ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan di rumah, preferensi makanan pribadi, atau kurangnya penguatan dari lingkungan sosial.

Lebih lanjut, perilaku siswa terhadap gizi seimbang menunjukkan hasil yang menggembirakan, di mana 81,7% siswa berada pada kategori perilaku tinggi. Artinya, sebagian besar siswa telah mampu menerapkan pengetahuan dan sikap mereka dalam bentuk tindakan nyata, seperti memilih makanan sehat, menghindari jajanan tidak sehat, dan menjaga pola makan yang teratur.

Penelitian tentang pengetahuan gizi yang baik cenderung berbanding lurus dengan perilaku makan sehat.³¹ Sementara itu, pentingnya peran sekolah dalam membentuk kebiasaan makan melalui program kantin sehat. Orang tua berperan sebagai teladan utama bagi anak-anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat, sementara guru memiliki peran vital dalam memberikan edukasi, mempromosikan, dan memberikan contoh langsung tentang pentingnya makanan sehat di lingkungan sekolah.³² Selain itu, keterlibatan keluarga sangat memengaruhi kebiasaan makan anak, terutama dalam memilih makanan bergizi.

Namun, keberadaan 9,9% siswa dengan perilaku rendah dan 8,5% dengan perilaku sedang menjadi catatan penting. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi perlu dibarengi dengan dukungan lingkungan yang konsisten.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa sekolah dasar atas dalam penelitian ini telah menunjukkan pemahaman, sikap, dan perilaku yang baik terhadap gizi seimbang. Namun demikian, masih terdapat kelompok kecil siswa yang belum sepenuhnya terjangkau oleh intervensi edukatif yang ada. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih integratif dan berkelanjutan sangat diperlukan—menggabungkan edukasi formal di sekolah, dukungan keluarga di rumah, serta kampanye di tingkat komunitas—guna memastikan bahwa seluruh siswa, tanpa terkecuali, memiliki kesempatan yang sama untuk memahami dan menjalani pola hidup sehat berbasis gizi seimbang.

Hasil penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi aktual pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terhadap gizi seimbang, tetapi juga memberikan landasan penting bagi perumusan strategi intervensi gizi yang lebih efektif dan merata dalam konteks pendidikan dasar.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data yang diperoleh berasal dari kuesioner tertutup yang mengandalkan kejujuran dan pemahaman siswa dalam menjawab, sehingga terdapat kemungkinan bias jawaban karena ketidaktahuan atau pengaruh teman sebaya. Kedua, responden terbatas pada satu sekolah dasar negeri di Kota Jambi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara

luas ke sekolah lain dengan latar belakang sosial atau budaya yang berbeda. Ketiga, meskipun kuesioner telah dimodifikasi agar sesuai dengan tingkat pemahaman anak, kemungkinan masih ada item pertanyaan yang belum sepenuhnya dipahami oleh responden, yang dapat memengaruhi akurasi hasil. Keempat, penelitian ini hanya menggambarkan kondisi saat ini (cross-sectional), sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan atau perkembangan pengetahuan, sikap, dan perilaku dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD Negeri 162/IV Kota Jambi sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebesar 88,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami konsep dasar gizi, seperti pentingnya makanan bergizi dan peran sayur serta buah dalam pola makan sehari-hari.
2. Sikap terhadap gizi seimbang menunjukkan bahwa sebanyak 54,9% siswa memiliki sikap positif. Ini mencerminkan kecenderungan siswa untuk menerima pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, meskipun masih ada sebagian siswa yang menunjukkan sikap negatif.
3. Perilaku gizi seimbang siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 49,3%, diikuti oleh perilaku tinggi dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah menerapkan beberapa kebiasaan sehat seperti sarapan dan memilih makanan bergizi, perilaku tersebut belum sepenuhnya konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ristiyani S, Saputri A, Safitri A. Perkembangan Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri dan Sekolah Dasar Islam Terpadu. Published online 2018:255-264.
- Ode L, Malik A, Sirajuddin S, Najamuddin U. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Pannampu. Published online 2019.
- Fitri M, Tasya, Yuliani S, et al. Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus J Pengabdian Kpd Masy.* 2022;1(1):11-15. doi:10.47767/hippocampus.v1i1.352
- Papotot GS, Rompies R, Salendu PM. Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *J BiomedikJBM.* 2021;13(3):266. doi:10.35790/jbm.13.3.2021.31830
- Dai NF, Dassi M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *J Komunitas Kesehat Masy.* 2021;3(2):1-13.
- Abdullah, Norfai. Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. Published online 2019:53-58.
- Andriyani S, Kurniasari R. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. 2022;6:1686-1690.
- Indonesia KKR. Survei Status Gizi Indonesia 2024.; 2024. <https://drive.google.com/file/d/1FmhMtFsElv0195YNGqsoKy5xJh-m-gLM/view>
- Mahmud MR, Ambarwati R, Mintarsih SN, Prihatin S, Jaelani M. Efektivitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. Published online 2014:936-943.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Portal Satu Data Keluarga - Sistem Informasi Keluarga. Published 2025. Accessed July 14, 2025. <https://siga.bkkbn.go.id>
- BKKBN Provinsi Jambi/ Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS). Laporan Tim Percepatan Penurunan Stunting Semester I Provinsi Jambi Tahun 2024.; 2024. <https://siga.bkkbn.go.id>
- Goenawan H, Veronica F, Sylviana N, Nurhayati T. Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SD di Jatinangor. *J Chem Inf Model.* 2019;53(9):1689-1699.

- Setyohadi D, Nurikhwan PW, Budiarti LY, Ahdadia H. Edukasi tumpeng gizi seimbang sebagai pedoman pola hidup sehat pada masyarakat pesisir. Published online 2021.
- PMK RI No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014;85(1):2071-2079.
- Khaulani F, S N, Irdamurni I. Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *J Ilm Pendidik Dasar*. 2020;7(1):51. doi:10.30659/pendas.7.1.51-59
- Sabani F. Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta J Kependidikan*. 2019;8(2):89-100.
- Mutia. Characteristics of Children Age of Basic Education. 2021;3:114- 131.
- Desrinelti, Neviyarni, Murni I. Perkembangan siswa sekolah dasar: tinjauan dari aspek bahasa. *JRTI (Jurnal Ris Tindakan Indones*. 2021;6(1):105. doi:10.29210/3003910000
- Asmin A, Arfah AI, Arifin AF, Safitri A, Laddo N. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *FAKUMI Med J J Mhs Kedokt*. 2021;1(1):54-59. doi:10.33096/fmj.v1i1.9
- Novianti A, Utami TP. Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. *ABDIMAS J Pengabd Masy*. 2021;4(1):399-404. doi:10.35568/abdimas.v4i1.908
- Putri MK, Isfanda, Evand H, Supandi A, Utami FM. EVALUASI STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA SIGLI. 2022;10(2):2020-2022.
- Winarni D, Mustikawati N. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kandeman 02. Peran Perguru Tinggi Dalam Meningkatkan Semangat Kebanggaan Dengan Memanfaatkan Has Penelit Dan Pengabd Masy. Published online 2022:228.
- Kanah P. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J*. 2020;4(2):203-211. doi:10.33086/mtphj.v4i2.1199
- Oktavia L, Amelia W. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1. *Babul Ilmi J Ilm Multi Sci Kesehat*. 2022;14(1):69-75. doi:10.36729/bi.v14i1.822
- Fatharanni MO, Anggraini DI, Oktaria D. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Medula*. 2019;9(1):26-37.
- Raule LR, Amisi MD, Malonda NS. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *J Kesmas*. 2022;11(4):59-65.
- Ayuningtiar, Sudja A, Aminah M, Rahmat M, Faiqotunnisa F, Haidhar MH. Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Asupan pada Siswa Kurus Sekolah Dasar. *J Ris Kesehat*. 2019;11(2):102-111.
- Soeandi Malik Pratama, Azhari Umar Siregar, Linda Ernawati, Dara Keumala Chan, Nora Alisa Pulungan, Nurhidaya Fithriyah Nasution. Pemanfaatan Pengetahuan Media Sosial (Online) untuk Edukasi Gizi Menarik dan Inovatif Terhadap Siswa Remaja SMA, SMK serta MA. *J Kesehat Amanah*. 2024;8(2):14-25. doi:10.57214/jka.v8i2.654
- Mulyati S. Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan serta Pola Makan Pada Siswa Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. *J Pendidik Tek Boga*. Published online 2018:1-12.
- Mariana I et al. Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Praktik Pemberian Makan Dan Stunting Pada Balita (Usia 2-5 Tahun). *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2024;14(Stunting):245-252. https://library.stikesbup.ac.id/index.php?bid=3097&fid=553&p=fstream-pdf&utm_source=chatgpt.com
- Martanti S, Batubara L, Arsyad M, Syam E. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Jr Med J*. 2024;2(7):831-842.
- Oktavirani, Zulfani PR, A. Tabi'in. Peran Orang Tua dan Guru dalam Mendorong Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RAMNUDelegtukang Wiradesa. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan. Published online 2024:692-701. <https://proceeding.uingusdur.ac.id/index.php/sinau/inde>

Saifah A, Sahar J, Widyatuti W. Peran Keluarga Terhadap Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah. *Jkep.* 2019;4(2):83-92. doi:10.32668/jkep.v4i2.282