

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TENTANG ISI PIRINGKU

Tri Puspa Kusumaningsih¹, Risky Dwi Listia²

Akademi Kebidanan Bhakti Putra Bangsa Purworejo

Jl. Soekarno Hatta, Borokulon, Banyuurip, Purworejo, Jawa Tengah

tripuspakusuma@gmail.com¹

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat berdasarkan Inpres No 1 Tahun 2017 bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah (95,5%), di Kabupaten Purworejo (53,4%). Kementerian Kesehatan membuat slogan isi piringku guna memaksimalkan pola makan gizi seimbang. Hasil survey yang telah dilakukan di Sekolah Dasar pada 6 anak, terdapat 4 anak yang tidak memahami porsi isi piringku dan terdapat 2 anak belum mengerti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa di Sekolah Dasar tentang isi piringku. Metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif, instrument penelitian menggunakan checklist. Jumlah responden 57 orang. Total sampling. Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik (87,72%) tentang isi piringku, tingkat pengetahuan cukup (12,28%), dan tidak ada yang kurang. Nilai rata-rata responden 86,55, Modus 91,67, dan Median 87,50. Dari hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan responden tentang isi piringku sebagian besar baik.

Kata kunci: Germas, Isi Piringku

ABSTRAK

The Healthy Living Community Movement based on Presidential Instruction No. 1 of 2017 aims to improve public health. The results of Riskesdas (2018) show that nationally the behavior of the population aged >10 years consumes less vegetables and fruit (95.5%), in Purworejo Regency (53.4%). The Ministry of Health made the slogan fill my plate to maximize a balanced nutritional diet. The results of a survey that was carried out in elementary schools for 6 children, there were 4 children who did not understand the portion of my plate and there were 2 children who did not understand. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of elementary school students about the contents of my plate. The research method is descriptive quantitative, the research instrument uses a checklist. The number of respondents is 57 people. Total sampling. The results of the study, most of the respondents had a good level of knowledge (87.72%) about the contents of my plate, a sufficient level of knowledge (12.28%), and none was lacking. The average value of the respondents was 86.55, the Modus was 91.67, and the Median was 87.50. From the results of the study showed that the level of knowledge of respondents about the contents of my plate was mostly good.

Keywords: Germas, Fill My Plate

PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang ditetapkan berdasarkan Intruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017, bertujuan untuk mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat mengindikasikan, adanya fenomena pola hidup tidak sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2018, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (33,5%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (33,8%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (95,5%), penduduk >10 th minum minuman beralkohol (3,3%).

Hasil Survei di Kabupaten Purworejo yang kurang konsumsi sayur dan buah di rentang usia 10-14 tahun sebesar 53,4%, perokok perharinya 22,87%. Sedang untuk aktifitas fisik pada usia diatas 10 tahun yang kurang beraktivitas sebesar 22,28%. Angka kurangnya konsumsi buah dan sayur pada usia > 10 th cukup tinggi, karenanya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat maka Kementerian Kesehatan membuat slogan isi piringku guna memaksimalkan pelaksanaan Inpres no 1 tahun 2017 tersebut.

Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan di Sekolah Dasar terhadap 15

anak, terdapat 11 anak yang tidak memahami porsi isi piringku dan terdapat 4 anak belum mengerti. Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Isi Piringku.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu hasil penelitian berupa gambaran tingkat pengetahuan tentang isi piringku, dengan pendekatan *crosssectional* yaitu pengumpulan datanya dilakukan dalam kurun waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Sucen Juru Tengah kelas 4,5 dan 6. Teknik sampling menggunakan Total Sampling sejumlah 57 responden. Variabel tunggal dalam penelitian ini adalah pengetahuan siswa tentang isi piringku. Instrument penelitian menggunakan kuesioner tertutup.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa Data terhadap 57 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	9	4	7.02%
2	10	17	29.82%
3	11	19	33.33%
4	12	14	24.56%
5	13	2	3.51%
6	15	1	1.75%
Total		57	100.00%

Berdasarkan Tabel diatas bahwa umur 11 tahun menjadi mayoritas dari responden sebanyak 19 responden

(33,33%). Selanjutnya umur 10 tahun sebanyak 17 responden (29.82%), umur 12 tahun sejumlah 14 responden (24.56%), sebagian kecil umur 15 tahun 1 responden (1.75%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	31	54,39%
Perempuan	26	45,61%
Total	57	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 (54,39%), sedangkan perempuan 26 (45,61%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orang tua.

No	Pekerjaan Orang Tua	Jumlah	Persentase (%)
1	Buruh	11	19.30%
2	Guru	1	1.75%
3	Pedagang	4	7.02%
4	Pensiunan	1	1.75%
5	Petani	9	15.79%
6	PNS	1	1.75%
7	Polisi	2	3.51%
8	Sopir	1	1.75%
9	Swasta	23	40.35%
10	Wiraswasta	4	7.02%
	Total	57	100.00%

Berdasarkan diatas sebagian besar responden memiliki orang tua dengan pekerjaan sebagai Pekerja Swasta sebanyak 23 responden (40.35%), selanjutnya 11 responden (19,30%) memiliki orang tua dengan pekerjaan

sebagai Buruh (harian lepas maupun serabutan). Selanjutnya pekerjaan orang tua responden sebagai petani 9 responden (15,79%), Pedagang dan Wiraswasta sama masing-masing sebanyak 4 responden (7,02%), Polisi 2 responden (3,5%) dan sisanya (Guru, Pensiunan, PNS,dan Sopir) masing-masing 1 responden (1,75%).

2. Analisa Univariat

Hasil penelitian terhadap 57 siswa yang menjadi responden dalam penelitian terkait tingkat pengetahuan isi piringku tertuang dalam table berikut.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Isi Piringku

No	Pengetahuan	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	76 - 100	50	87.72%
2	Cukup	56 - 76	7	12.28%
3	Kurang	< 56	0	0.00%
	TOTAL		57	100.00%

Tingkat pengetahuan tentang isi piringku, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 50 responden (87,72%), sebanyak 7 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%).

Tabel 5. Nilai mean, median dan modus tingkat pengetahuan responden tentang isi piringku

Keterangan	Nilai
Mean	86,55
Modus	91,67
Median	87,50

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai rata-rata responden yaitu 86,55, sedangkan nilai responden yang sering muncul yaitu 91,67 dan nilai median 87,50.

Tabel 6 Nilai rata-rata tingkat pengetahuan responden tentang isi piringku setiap kelas

Kelas	Mean
4	84,13
5	87,24
6	90,00

Berdasarkan table diatas nilai rata-rata tingkat pengetahuan responden tertinggi di kelas 6, dan terendah di kelas 4.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Isi Piringku ini menunjukkan jumlah responden sebanyak 57 siswa yang terdiri dari seluruh siswa kelas 4, 5 dan 6 di Sekolah Dasar. Pengambilan data dilakukan pada siswa terlihat antusias dalam melakukan pengisian kuesioner yang peneliti berikan. Siswa sebagai responden dengan baik mendengarkan setiap intruksi yang diberikan untuk proses pengisian form kuesioner.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berjudul Gambaran Tingkat Siswa Sekolah Dasar tentang Isi Piringku, maka diperoleh nilai kuesioner dengan dikategorikan tingkat pengetahuan baik sebanyak 50 responden (87,72%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 7 responden (12,28%), dan yang dikategorikan tingkat pengetahuan kurang tidak ada (0%).

Kemudian jika hasil penelitian ditinjau dari nilai Mean, Modus dan Median, maka diperoleh hasil penelitian nilai Mean sebesar 86,55, sedang nilai Modus 91,67 dan nilai Median 87,50. Berdasarkan hasil telaah dari pengisian kuisisioner tentang tingkat pengetahuan siswa tentang isi piringku, siswa sebagian besar telah mengetahui tentang : Empat

unsure yang harus ada dalam Isi Piringku yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan, tidak diperbolehkan jajan sembarangan karena dapat menjadi pemicu sakit, pentingnya kandungan serat pada buah dan sayur yang bermanfaat untuk memperlancar Buang Air Besar (BAB), Vitamin C banyak terkandung dalam buah jeruk, markisa dan anggur, mengkonsumsi buah dan sayur bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh, Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh berupa Karbohidrat, vitamin, protein dan mineral serta contoh makanannya yaitu Nasi, singkong dan jagung merupakan sumber Karbohidrat yang mengenyangkan, Protein hewani daging, telur dan nabati tahu, tempe, vitamin pada sayuran dan buah-buahan.

Responden sebagian besar juga telah memahami isi piringku dalam setiap porsi makan terdiri dari makanan pokok 2/6 bagian, sayuran 2/6 bagian, buah-buahan 1/6 bagian, lauk-pauk 1/6 bagian. Dan pentingnya menjaga keseimbangan gizi dengan pola makan sesuai dengan pedoman isi piringku, untuk menjaga kesehatan tubuh. Nilai rata-rata tingkat pengetahuan responden tentang isi piringku tertinggi di peroleh oleh kelompok kelas 6 yaitu 90,00, sedangkan terendah di peroleh kelompok kelas 4 yaitu 84,13. Siswa kelas 6 rata-rata telah berusia 12 tahun.

Jika dilihat dari umur responden yang digunakan dalam penelitian umur mayoritas dari responden berumur 11 tahun sebanyak 19 responden (33,33%), selanjutnya yang berumur 10 tahun sebanyak 17 responden (29,82%), pada umur 12 tahun sebanyak 14 responden (24,56%), umur 9 tahun sebanyak 4 responden (7,02%), dan responden berumur 13 tahun 2 responden (3,51%)

serta responden yang berumur 15 tahun 1 responden (1,75%).

Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada tingkat pengetahuan yang diperoleh, akan tetapi pada umur-umur tertentu menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang dalam penelitian kali ini terdapat siswa dengan usia yang sudah cukup dewasa 15 tahun. Namun range rata-rata usia dari seluruh responden yang diteliti diusia 9 - 13 tahun. Pada usia 9 – 13 tahun merupakan akhir dari masa kanak-kanak dan sering disebut dengan usia sekolah dasar. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaharuan, karena kelompok anak sekolah dasar berada dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia ini lebih mudah untuk dibimbing dan diarahkan sehingga merupakan waktu yang tepat untuk diberikan edukasi tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki 31 responden 54,39%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan 26 responden 45,61%. Perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap seseorang secara langsung, akan tetapi pada saat diberikan edukasi, respon perempuan lebih antusias dan tingkat perhatiannya sangat tinggi (Suryabarata, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Esra Svalbard Napitupulu (2020) dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Penerapan Isi Piringku Pada Usia Dewasa” bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi

terhadap peningkatan penerapan isi piringku.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Isi Piringku, Sebagian besar responden (87,72%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan tidak ada yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%).

SARAN

1. Bagi Sekolah tenaga pendidik khususnya guru kelas, sangat berperan besar terhadap peningkatan pengetahuan siswa terhadap asupan dan gizi yang baik untuk dikonsumsi sehari-hari, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan, dan memasang poster germas isi piringku di setiap kelas.
2. Orang tua, dalam hal ini menyediakan bahan makanan yang setiap hari dikonsumsi oleh siswa di setiap porsi piringnya agar memenuhi standar zat gizi isi piringku.
3. Bagi Siswa, agar menerapkan kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang sesuai dengan pedoman isi piringku pada setiap porsinya untuk menjaga kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Prof. Dr. Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Data SDN 2 Sucenjurutengah. (2019). *Data dan Laporan Siswa Kelas 4*,

- 5, dan 6. Purworejo: SDN 2
Sucenjurutengah
- Hidayat, A.A..2014. *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- _____. 2018.*Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- _____. 2016.*Buku Panduan GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI
- Machfoedz, Ircham. 2013.*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Napitupulu, Esra Svalbard. 2020. *Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Penerapan Isi Piringku pada Usia Dewasa*. Jakarta: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Jakarta II
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- _____. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- _____. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Riwidikdo, H. 2010. *Statistik Kesehatan* . Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Santoso S dan Ranti AL 2013.*Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta Dan PT Bina Adiaksara.
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*.Yogyakarta: Nuha Medika.