

Gambaran Tingkat Literasi Gizi pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang

Ahmad Syaifur Rizal^{1*}, Ira Rahmawati², Nuning Dwi Merina³

¹Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

²Departemen Maternitas Anak, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

³Departemen Maternitas Anak, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Indonesia

*Email penulis: rizalsyah229@gmail.com

Abstract

Adequate nutritional intake plays an important role in supporting brain development and learning abilities in children. However, most school-aged children do not practice healthy eating habits, as evidenced by their tendency to consume fast food, skip breakfast, eat insufficient amounts of fruit, and prefer sweet foods. Nutrition literacy is necessary to increase children's awareness and caution in choosing foods. The purpose of this study was to determine the level of nutrition literacy among school-age children in public elementary schools in Lumajang regency. This study used descriptive statistical research methods with a cross-sectional approach and used a total sampling technique with a sample size of 50 students. The instrument used was the Food and Nutrition Literacy Test (FNLIT). The results showed that school-age children who had a low level of nutritional literacy were 21 students (42%), a moderate level of nutritional literacy were 15 students (30%), and the remaining 14 students (28%) had high nutritional literacy. Improving nutritional literacy is expected to help children and families understand the importance of a healthy diet, prevent nutrition-related diseases, and improve overall quality of life.

Keyword: Eating Behavior, Nutrition Literacy, School-Age Children

Abstrak

Asupan nutrisi yang adekuat berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang otak dan kemampuan belajar anak. Namun, sebagian besar anak usia sekolah belum menerapkan perilaku makan sehat, ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, jarang sarapan, kurang mengonsumsi buah, serta lebih menyukai makanan manis. Literasi gizi diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan kehati-hatian anak dalam memilih makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang. Riset ini menggunakan metode penelitian statistik deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 50 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT). Hasil riset menunjukkan bahwasanya anak usia sekolah yang memiliki tingkat literasi gizi rendah sebanyak 21 siswa (42%), tingkat literasi gizi sedang sebanyak 15 siswa (30%), dan sisanya 14 siswa (28%) memiliki literasi gizi tinggi. Meningkatkan literasi gizi diharapkan dapat membantu anak dan keluarga memahami pentingnya pola makan sehat, mencegah penyakit yang berkaitan dengan gizi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Literasi Gizi, Perilaku Makan

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan sesuai guna mendukung fungsi otak, tulang, otot, serta sistem tubuh lainnya secara optimal (Pramono, Puruhita, & Fatimah Muis, 2018). Asupan nutrisi yang tidak adekuat dan pola makan yang tidak sehat akan berdampak pada gizi buruk, kegemukan hingga kanker. Kemampuan untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi nutrisi dalam proses membuat keputusan tentang apa yang harus dikonsumsi anak dikenal sebagai literasi gizi (Kurniawaty, 2022).

Literasi gizi dibagi dalam beberapa kategori yaitu literasi gizi fungsional, interaktif, dan kritis. Literasi gizi fungsional mencakup kemampuan dalam baca dan tulis dasar yang diperlukan untuk memahami dan mengikuti pesan-pesan gizi sederhana. Literasi interaktif, seperti kemampuan untuk membedakan kualitas dan kegunaan informasi nutrisi, serta kemampuan untuk menulis dan memahami informasi nutrisi dengan baik, dan yang terakhir literasi gizi kritis yakni kemampuan dalam menganalisis dan bertindak berdasarkan informasi nutrisi (Doustmohammadian et al., 2019).

Anak usia sekolah yang mengalami permasalahan gizi di Indonesia masih cukup tinggi (Afriyani et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa sebuah negara bisa dianggap memiliki kategori baik dalam aspek status gizi jika prevalensi status gizi kurus di negara tersebut kurang dari 5% (Adawiah, Avianty, & Sari, 2019). Data dari Survey

Status Gizi Indonesia (SSGI) (2022) mengungkapkan bahwa prevalensi status gizi pada anak-anak berusia 5-12 tahun adalah 21,6 % *stunting*, 7,7 % *wasting*, 17,1% *underweight*, dan 3,5 % mengalami *overweight* (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Data hasil Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang pada tahun 2020 didapatkan data status gizi pada anak usia sekolah laki-laki sebesar 224 sangat kurus, 1.235 kurus, dan 758 gemuk. Sedangkan pada anak usia sekolah perempuan 151 sangat kurus, 865 kurus, dan 618 gemuk (Dinkes Lumajang, 2020).

Asupan makanan bergizi menentukan tumbuh kembang seorang anak. Perkembangan otak dan kemampuan belajar anak yang baik dipengaruhi oleh asupan makanan yang diterimanya. Agar otak anak dapat berfungsi dengan baik dan optimal anak membutuhkan asupan makanan dan nutrisi yang cukup agar sel-sel otak dapat terangsang dan bekerja dengan maksimal (Partida, Marshall, Henry, Townsend, & Toy, 2018). Kualitas dan kuantitas makanan yang diterima berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, yang mencakup berbagai aspek seperti kognitif, bahasa, sosial emosional, gerakan fisik, serta perkembangan otak dan aspek lainnya (Kurniawaty, 2022).

Keadaan gizi anak dipengaruhi oleh berbagai factor yakni faktor langsung dan tidak langsung. Asupan makanan dan adanya penyakit infeksi merupakan faktor langsung. Sedangkan pengetahuan mengenai gizi, tingkat pendidikan, serta pendapatan keluarga merupakan faktor tidak langsung (Punjastuti, Maryati, & Yunitasari, 2023). Meningkatkan literasi gizi pada anak usia sekolah dapat

dilakukan melalui berbagai upaya, seperti edukasi, promosi, dan perubahan perilaku. Solusi yang dapat diterapkan meliputi: (1) integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah, (2) pelibatan orang tua melalui penyuluhan dan program partisipatif, serta (3) penyediaan makanan sehat di kantin sekolah yang mendorong konsumsi buah, sayur, dan sumber nutrisi lainnya. (Pramono, Puruhita, & Fatimah, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan melalui wawancara pada 10 siswa (7-12 tahun) di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang, didapatkan hasil 3 dari 10 siswa memiliki kategori literasi gizi yang tinggi. Selanjutnya didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 siswa memiliki kategori literasi gizi rendah karena siswa tersebut tidak membawa camilan sehat ke sekolah, mereka cenderung membeli makanan cepat saji atau *snack* yang dijual di kantin sekolah. Kemudian, siswa tersebut jarang makan buah-buahan dan jarang sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Data studi pendahuluan menunjukkan 7 dari 10 siswa atau 70%, siswa sangat suka mengonsumsi makanan yang manis seperti permen dan coklat. Hal tersebut dapat membuktikan bahwa siswa memiliki literasi gizi yang rendah karena faktor pola atau kebiasaan makan yang buruk berkaitan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan riset terkait gambaran tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dalam penelitian yakni anak usia sekolah (7-12 tahun) yang bersekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang yang berjumlah 50 anak usia sekolah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024. Sampel yang dipakai untuk penelitian ini menggunakan total sampling yakni seluruh anggota populasi. Kriteria inklusi yaitu (1) anak usia sekolah yang bersekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang, (2) menyetujui menjadi peserta dalam penelitian. Selanjutnya, untuk kriteria eksklusi yaitu (1) anak yang tidak kooperatif untuk menjadi responden dalam penelitian. Jumlah sampel dalam riset ini ditentukan dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah populasi yang diteliti sebanyak 50 sampel dan diambil sebagai sampel. Riset ini telah mendapatkan lolos kaji etik dari Komite Etik Penelitian (KEP) dengan No. 359/UN25.1.14/KEPK/2024 dengan Surat Keputusan (SK) penelitian pada 05 Januari 2024. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT). Kuesioner terdiri dari 46 pertanyaan yang mencakup domain pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (skill). Dua subskala dari pemahaman informasi terkait makanan dan nutrisi terdiri dari 10 pertanyaan, dan pengetahuan nutrisi kesehatan terdiri dari 5 pertanyaan dimana subskala tersebut teridentifikasi sebagai domain kognitif. Domain keterampilan terdiri dari 4 subskala termasuk fungsional (10 pertanyaan), interaktif (7 pertanyaan), pemilihan makanan (6 pertanyaan), dan kritikal (4 pertanyaan) terkait literasi nutrisi dan makanan. Kuisisioner ini menghasilkan 46 pertanyaan (42 pertanyaan berskala likert dan 4 pertanyaan berskala benar-salah). Kategori

tingkat literasi dibagi menjadi 3 bagian yaitu literasi gizi rendah skor (≤ 51), literasi gizi sedang skor ($>51 < 74$), literasi gizi tinggi skor (≥ 74) Alat ukur ini telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas, di mana diperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar $\geq 0,70$ dan rata-rata Content Validity Index (CVI) sebesar 0,92 (Doustmohammadian, Omidvar, & Keshavarz, 2018).

Pengelolaan data akan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dengan cara memaparkan pada setiap variabel yang digunakan dengan melihat frekuensinya. Analisis univariat meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pengalaman anak mendapatkan informasi gizi, dan sumber informasi gizi. Pada penelitian ini, data seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pengalaman anak mendapatkan informasi gizi, dan sumber informasi gizi akan dideskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya dilakukan analisis univariat pada variabel tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL

Data hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden yang terdiri usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, pengalaman mendapatkan informasi gizi, dan sumber informasi gizi serta data tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah. Distribusi dari hasil riset ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang

Karakteristik Responden	Anak Usia Sekolah	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
6-9 tahun	24	48
10-12 tahun	26	52
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	48
Perempuan	26	52
Pekerjaan Orang Tua		
Ibu Rumah Tangga	14	28
Swasta/Karyawan	19	38
Petani	11	22
Pedagang	5	10
PNS	1	2
Pendidikan Orang Tua		
SD	2	4
SMP	16	32
SMA	31	62
Perguruan Tinggi	1	2
Pengalaman Mendapatkan Informasi Gizi		
Pernah	50	100
Sumber Informasi Gizi		
Penyuluhan	11	22
Buku	17	34
Keluarga	9	18
Internet	10	20
Televisi	3	6
Total	50	100

Berdasarkan hasil tabel 1, diperoleh bahwa mayoritas responden berada dalam kelompok usia 10-12 tahun, dengan jumlah siswa mencapai 26 anak (52%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan, dengan jumlah mencapai 26 anak (52%) Karakteristik selanjutnya mengenai pekerjaan orang tua didominasi oleh orang tua yang bekerja sebagai swasta atau karyawan sebanyak 19 orang tua (38%). Pendidikan orang tua responden mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 31 orang (62%). Semua responden anak usia

sekolah pernah mendapatkan informasi gizi sebanyak 50 anak (100%). Sumber-sumber informasi gizi sebagian besar didapatkan siswa melalui buku sebanyak 17 anak (34%) dan penyuluhan yakni 11 siswa (22%).

Tabel 2. Tingkat Literasi Gizi Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang

Variabel Tingkat Literasi Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Literasi Gizi Rendah	21	42
Literasi Gizi Sedang	15	30
Literasi Gizi Tinggi	14	28
Total	50	100

Berdasarkan hasil tabel 2, diperoleh hasil bahwa responden mempunyai tingkat literasi gizi rendah sebanyak 21 siswa (42%), literasi gizi sedang sebanyak 15 siswa (30%), dan literasi gizi tinggi sebanyak 14 siswa (28%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil riset yang telah dilaksanakan, didapatkan bahwa mayoritas responden dalam kelompok usia 10-12 tahun dengan jumlah siswa mencapai 26 anak (52%). Anak-anak dalam rentang usia 10-12 tahun mengalami fase transisi dari akhir masa kanak-kanak menuju awal masa remaja. Sehingga dengan bertambahnya usia, dapat berpengaruh pada tingkat literasi gizi yang di peroleh (Kusumaningsih & Listia, 2021). Menurut Fitriani & Andriyani (2015) bahwasannya usia berpengaruh terhadap pengetahuan anak. Penelitiannya menunjukkan bahwa

dari total 88 responden, terdapat 59 siswa berusia 11 dan 12 tahun yang memberikan jawaban benar lebih banyak mengenai indikator makanan bergizi dan sehat dibandingkan dengan 29 siswa yang berusia di bawah 10 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa seiring bertambahnya usia, tingkat kematangan dan kemampuan berpikir anak cenderung lebih berkembang. Zhong et al (2020), menuliskan bahwa individu yang berusia lebih dari 18 tahun menunjukkan skala literasi gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan usia dibawah dari 18 tahun. Hal ini mengindikasikan jika usia berperan dan berpengaruh terhadap tingkat literasi gizi seseorang.

Usia berperan penting dalam literasi gizi anak karena perkembangan kognitif, sosial, dan emosional memengaruhi kemampuan memahami informasi gizi dan memilih makanan sehat. Pada usia dini, pemahaman anak masih terbatas, tetapi seiring bertambahnya usia, kemampuan tersebut meningkat melalui pendidikan formal, media, serta pengalaman keluarga. (Kusumaningsih & Listia, 2021). Peneliti berasumsi bahwa bertambahnya usia berpengaruh positif terhadap literasi gizi, karena perkembangan kognitif dan psikososial meningkatkan kemampuan anak dalam memahami informasi gizi serta memilih makanan sehat.

b. Jenis Kelamin

Pada riset ini, diperoleh hasil bahwa data jenis kelamin didominasi oleh anak perempuan yakni sebanyak 26 siswa (52%), dan sisanya sejumlah 24 siswa (48%) merupakan laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Widyaningrum et al., (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar

responden terlibat dalam penelitian adalah mahasiswa perempuan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa dalam program studi kesehatan, jumlah mahasiswa aktif perempuan lebih banyak dibandingkan daripada laki-laki, serta perempuan cenderung lebih bersikap kooperatif dalam berpartisipasi dalam penelitian di bidang kesehatan. Secara umum, perempuan memiliki tingkat literasi gizi yang lebih baik dibandingkan laki-laki, dan mereka juga lebih sering mengikuti rekomendasi diet serta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai isu-isu kesehatan (Bari, 2012).

Anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat literasi gizi yang berbeda tergantung pada faktor budaya, lingkungan, dan sosial. Beberapa budaya, peran gender tradisional mungkin mempengaruhi literasi gizi. Misalnya, di beberapa keluarga, perempuan lebih sering terlibat dalam memasak dan memilih makanan, yang dapat memberikan kesempatan lebih besar untuk mempelajari tentang gizi dan memahami pentingnya makanan sehat. Akses anak-anak terhadap pendidikan tentang gizi dan informasi tentang pola makan yang sehat dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesempatan pendidikan, kebijakan sekolah, dan norma sosial (Sukys, Trinkuniene, & Tilindiene, 2019). Peneliti berasumsi bahwa perbedaan tingkat literasi gizi anak laki-laki dan perempuan disebabkan karena adanya perbedaan pada akses terhadap sumber daya. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam perilaku makan dan pemilihan makanan antara anak perempuan dan anak laki-laki. Hal ini dapat memengaruhi tingkat pemahaman dan minat terhadap gizi.

c. Pekerjaan Orang tua

Berdasarkan riset yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa data pekerjaan orang tua siswa didominasi oleh orang tua yang bekerja yaitu swasta atau karyawan sebanyak 19 orang tua (38%), petani sebanyak 11 orang (22%), pedagang sebanyak 5 orang (10%), dan PNS 1 orang (2%). Sedangkan orang tua yang tidak bekerja yaitu ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (28%). Menurut Oktarindasarira et al (2020), orang tua yang berprofesi sebagai karyawan di sektor swasta cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas untuk berinteraksi dengan anak-anaknya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah berpotensi memiliki waktu yang semakin sedikit untuk berinteraksi dan mendampingi anak-anaknya serta tidak dapat mengontrol pola makan anak sehingga dapat berakibat pada perkembangan dan pertumbuhan anak. Ibu yang tidak bekerja yaitu ibu rumah tangga memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan anak-anaknya yang memungkinkan mereka untuk mengatur pola makan dan memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan makanan yang sehat dan bergizi. Penelitian oleh Wu et al (2022) mengatakan bahwa pekerja medis dan tenaga pendidikan lebih cenderung memiliki literasi dan sadar gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan profesi lainnya. Hal tersebut dapat dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar kapasitas belajar dan semakin banyak kesempatan untuk mendapatkan informasi gizi. Pekerjaan juga seringkali dikaitkan dengan pendapatan seseorang dan dianggap sebagai faktor penentu kuantitas dan kualitas makanan sehat dan bergizi. (Putri,

Rahayu, & Maemunah, 2017). Peneliti berasumsi bahwa pendapatan yang memadai memungkinkan keluarga memenuhi kebutuhan pangan bergizi serta akses sumber daya pendidikan, sementara tingkat pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan peluang memperoleh pekerjaan berkualitas.

d. Pendidikan Orang Tua

Berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, 2 siswa (4%) menjawab bahwa orang tua mereka lulusan perguruan tinggi, 16 siswa (32%) menjawab bahwa orang tua lulusan SMP, 31 siswa (62%) menjawab orang tua lulusan SMA, dan 1 siswa lainnya (2%) menjawab orang tua lulusan perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Baiti et al., (2022) mengungkapkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pendidikan orang tua dan tingkat literasi gizi anak. Dengan meningkatnya pendidikan orang tua, kemampuan literasi gizi anak juga cenderung meningkat. Pendidikan berperan penting dalam memengaruhi perilaku individu, termasuk dalam hal pola hidup yang pada gilirannya dapat memotivasi sikap partisipatif. Seseorang dapat dengan mudah menangkap dan menerima informasi jika semakin tinggi tingkat pendidikan yang diperolehnya (Baiti et al., 2022).

Pendidikan dan pengetahuan orang tua mempunyai peran dalam memahami pentingnya gizi anak. Semakin baik tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua maka semakin baik pula tingkat pemahaman mengenai gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. (Kurniawaty, 2022). Peran keluarga mencakup pola asuh yang diterapkan orang tua sangat penting bagi ketersediaan

makanan, pengetahuan dan motivasi anak serta kandungan gizi makanan yang diberikan kepada anak (Hamzah, Hasrul, & Hafiid, 2021). Peneliti berasumsi bahwa orang tua yang berpendidikan tinggi lebih mudah mengakses informasi gizi melalui literatur, internet, maupun program kesehatan masyarakat untuk mendukung pemenuhan pangan bergizi bagi anak dan keluarga.

e. Pengalaman Mendapatkan Informasi Gizi dan Sumber Informasi Gizi

Berdasarkan riset yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa semua responden anak usia sekolah pernah mendapatkan informasi gizi yakni sebanyak 50 siswa (100%). Selanjutnya, dapat diketahui juga bahwa sumber-sumber informasi gizi sebagian besar didapatkan siswa melalui buku sebanyak 17 siswa (34%), dan penyuluhan 11 siswa (22%). Sumber informasi gizi merupakan faktor pendukung dalam mengembangkan perilaku sehat. Buku adalah salah satu sarana yang sangat krusial dalam menyampaikan informasi mengenai gizi kepada anak-anak.. Buku sering kali berisi kombinasi teks dan gambar untuk membantu anak-anak lebih memahami informasi. Gambar yang menarik dapat membantu memvisualisasikan konsep gizi yang mungkin sulit dipahami jika hanya menggunakan teks. Buku tentang gizi anak dapat menjadi bahan referensi yang bermanfaat bagi orang tua dan pendidik. Buku merupakan sumber informasi gizi dan dapat digunakan untuk memperoleh informasi tentang gizi yang baik serta strategi mendidik anak tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi (Aula, 2022).

Penyuluhan menjadi sumber kedua terbanyak yang menyumbang informasi

gizi pada sebagian responden penelitian ini. Menurut penelitian (Nurdiana, 2023) bahwasanya mayoritas responden yakni 29,2% siswa mendapatkan informasi gizi melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan elemen penting dalam pendidikan gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi. Efektivitas penyuluhan dapat tercapai jika strategi yang diterapkan serta media yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik anak, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Frekuensi pengadaan penyuluhan dapat dijadwalkan rutin oleh pihak sekolah dan pemerintah sehingga diharapkan dapat menguatkan konsep gizi dan perubahan perilaku makan sehat pada anak usia sekolah (Fitri et al., 2022). Peneliti berasumsi bahwa anak usia sekolah perlu memiliki keterampilan memanfaatkan berbagai sumber informasi gizi, seperti penyuluhan, internet, dan buku, sementara peran fasilitator penting untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku.

Tingkat Literasi Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang, didapatkan hasil bahwa tingkat literasi gizi rendah yakni sebanyak 21 siswa (42%), literasi gizi sedang pada sebagian responden yaitu 15 siswa (30%), dan sisanya sejumlah 14 siswa (28%) memiliki tingkat literasi gizi tinggi. Hal tersebut menunjukkan kemampuan anak untuk mencari, memproses dan menerapkan informasi gizi dalam tingkat rendah. Penelitian ini didukung oleh Ahmadpour *et al* (2020) yang menunjukkan bahwa hasil literasi gizi pada siswa berusia 10-12 tahun sebagian besar

adalah sedang dan rendah sebanyak 90,3%. Penelitian lain oleh Doustmohammadian et al (2019) di kota Teheran dengan partisipan serupa diperoleh hasil yaitu 88,4% responden memiliki tingkat literasi gizi sedang dan lebih tinggi.

Literasi gizi berperan penting dalam kemampuan individu menilai informasi pangan, memahami label, menerapkan teknik memasak sehat, dan mengikuti rekomendasi diet. Literasi gizi dikategorikan baik apabila sebagian besar indikator terpenuhi, sedang apabila hanya sebagian indikator diterapkan, dan buruk apabila hanya sedikit indikator yang dipenuhi. Rendahnya literasi gizi pada anak usia sekolah umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan orang tua atau pengasuh mengenai gizi seimbang dan pentingnya makanan bergizi. (Velpini *et al*, 2022). Orang tua yang tidak memahami pentingnya memberikan makanan sehat kepada anak-anak, maka tidak akan memberikan perhatian yang cukup terhadap literasi gizi anak. Anak usia sekolah sering terpapar oleh iklan makanan tidak sehat dan paparan *junk food*. Paparan berlebihan ini dapat membuat anak lebih tertarik pada makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam, sehingga mengabaikan pentingnya pola makan seimbang. Tidak semua orang tua atau anak-anak memiliki akses yang sama terhadap informasi tentang gizi yang baik (Hamzah, Hasrul, & Hafiid, 2021). Faktor-faktor seperti ketersediaan buku atau sumber daya online yang memadai dapat memengaruhi tingkat literasi gizi (Herwawan, Tomaso, Jotley, Leutualy, & Madiuw, 2023). Peneliti berasumsi bahwa pemahaman gizi merupakan aspek penting dalam mendukung pemilihan makanan

sehat dan pembentukan pola makan yang seimbang. Sekolah dan lingkungan sekitar memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi gizi anak. Kurangnya pendidikan gizi di sekolah atau penyediaan makanan yang tidak sehat di kantin dapat berdampak negatif terhadap pemahaman anak mengenai gizi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil temuan diatas mengenai Gambaran Tingkat Literasi Gizi pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Kabupaten Lumajang dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden menunjukkan mayoritas berusia 10–12 tahun (52%), berjenis kelamin perempuan (52%), memiliki orang tua berpendidikan SMA (62%), dan bekerja di sektor swasta (38%). Seluruh siswa (100%) pernah memperoleh informasi gizi, terutama dari buku (34%). Hasil penelitian tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah menunjukkan sebagian besar berada pada kategori literasi gizi rendah (42%), diikuti literasi gizi sedang (30%), dan literasi gizi tinggi (28%).

Pemahaman gizi merupakan aspek penting dalam mendukung pemilihan makanan sehat dan pembentukan pola makan yang seimbang. Sekolah dan lingkungan sekitar memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi gizi anak. Kurangnya pendidikan gizi di sekolah atau penyediaan makanan yang tidak sehat di kantin dapat berdampak negatif terhadap pemahaman anak mengenai gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiah, N. J., Avianty, I., & Sari, M. M. (2019). Hubungan faktor sosiodemografi dengan status gizi pada siswa di SDN

Ciasmara 05 Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor tahun 2018. *Promotor*, 2(1), 51–58. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i1.1789>

Afriyani Rahmawati, A., Carolina Wurisetyaningrum Marland, C., Eka Putri Wahyuni, E., Husnul Aliffa Zulkarnaen, H., Meissy Okasari, M., Nasyafia Febri Alfani, N., & Rizky Lusiana, R. (2020). Analisis pola makan pada anak usia sekolah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(01), 38–50. <https://doi.org/10.21009/jkkp.071.04>

Ahmadpour, M., Omidvar, N., Doustmohammadian, A., Rahimiforoushani, A., & Shakibazadeh, E. (2020). Children food and nutrition literacy—a new challenge in daily health and life, the new solution: Using intervention mapping model through a mixed methods protocol. *Journal of Medicine and Life*, 2020(2), 175–182. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0025>

Aula, H. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, (2), 106–118.

Baiti, N., Zain, A., & Hasanah, I. (2022). Pengaruh pendidikan dan ekonomi orang tua terhadap kemampuan literasi anak di masa pandemi. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 6, 55–65. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i01.4173>

Bari, N. N. (2012). *Nutrition literacy status of adolescent students in Kampala District Uganda* (Master's thesis). Master's Programme in Food, Nutrition and Health, 1–153.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang. (2020). Jumlah balita gizi buruk berdasarkan indikator status gizi BB menurut TB di Kabupaten Lumajang tahun 2020. Retrieved December 14, 2023, from https://data.lumajangkab.go.id/main/lihat_file/aGtraQ%3D%3D

Doustmohammadian, A., Keshavarz Mohammadi, N., Omidvar, N., Amini, M., Abdollahi, M., Eini-Zinab, H., ... Nutbeam, D.

(2019). Food and nutrition literacy (FNLIT) and its predictors in primary schoolchildren in Iran. *Health Promotion International*, 34(5), 1002–1013.

<https://doi.org/10.1093/heapro/day050>

Doustmohammadian, A., Omidvar, N., & Keshavarz-Mohammadi, N. (2018). Developing and validating a scale to measure food and nutrition literacy in elementary school children in Iran. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/318381551>

Fitri, M., Tasya, Y., Yuliani, S., Leni, L., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada siswa-siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15.

<https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>

Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10–12 tahun) tentang makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7.

<https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>

Hamzah, H., & Hafiid, A. (2021). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *FAKUMI Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59.

<https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>

Herwawan, J. H., Tomaso, V. Y., Jotlely, H., Leutaly, V., & Madiuw, D. (2023). Hubungan data demografi orangtua dengan status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal*, 15(1), 407–414.

<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/736>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI)*.

Kurniawaty, L. (2022). Literasi gizi: Survei pelibatan anak usia dini dalam penyajian makanan di Jakarta Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6),

6110–6122.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3401>

Kusumaningsih, T. P., & Listia, R. D. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar tentang isi piringku. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(2), 10–15.

<https://doi.org/10.56772/jkk.v12i2.196>

Nurdiana, A. T. (2023). Hubungan literasi gizi dengan perilaku makan pada remaja kawasan agrikultur di SMAN Mumbulsari Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(3), 69–70.

Partida, S., Marshall, A., Henry, R., Townsend, J., & Toy, A. (2018). Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: A pilot study. *Nutrients*, 10(9).

<https://doi.org/10.3390/nu10091260>

Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2018). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1).

Punjastuti, B., Maryati, S., & Yunitasari, P. (2023). Upaya optimalisasi pertumbuhan anak melalui pengetahuan dan perilaku ibu terhadap stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 763–770.

<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1607>

Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan pendidikan, pekerjaan orang tua dengan status gizi anak prasekolah. *Jurnal Care*, 5(2), 231–245.

Sukys, S., Trinkuniene, L., & Tilindiene, I. (2019). Subjective health literacy among school-aged children: First evidence from Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18).

<https://doi.org/10.3390/ijerph16183397>

Velpini, B., Vaccaro, G., Vettori, V., Lorini, C., & Bonaccorsi, G. (2022). What is the impact of nutrition literacy interventions on children's food habits and nutrition security? A scoping review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7).

<https://doi.org/10.3390/ijerph19073839>

Widyaningrum, E. A., Rilawati, F. D., Astuti, L. W., & Aviantara, R. N. M. (2022). Profil swamedikasi pada masyarakat S1 Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata. *Jurnal Pharma Bhakta*, 2, 18–26. <https://jurnalpharmabhakta.iik.ac.id/index.php/jpb/article/view/19>

Wu, Y., Wang, S., Shi, M., Wang, X., Liu, H., Guo, S., ... Hao, L. (2022). Awareness of nutrition and health knowledge and its influencing factors among Wuhan residents. *Frontiers in Public Health*, 10, 987755. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.987755>

HALAMAN INI SENGAJA DI KOSONGKAN