

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur pada Anak Sekolah Dasar

Nadya Natasha ^{1*}, Jenny Uswah ¹, Lisa Pertiwi ¹

¹ Program Studi Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Email: nadyyanata@gmail.com*

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received August 22, 2025 Revised August 25, 2025 Accepted August 26, 2025 Published August 31, 2025 Keywords Nutrition Education Knowledge Attitude Vegetable Consumption Elementary School Children  License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	<i>Vegetable consumption among elementary school children remains relatively low, although vegetables are an important source of vitamins, minerals, and fiber that play a vital role in children's growth and development. Low vegetable intake is often influenced by a lack of nutritional knowledge and negative attitudes toward healthy foods. This study aims to analyze the effect of nutrition education on knowledge and attitudes toward vegetable consumption among elementary school students. This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The subjects were elementary school students aged 9–11 years selected through purposive sampling. The intervention was conducted through nutrition education using interactive counseling, posters, and educational games over four weeks. Data on knowledge and attitudes were collected using standardized questionnaires, then analyzed using paired t-tests and independent t-tests to examine differences before and after the intervention between the experimental and control groups. The results showed a significant improvement in nutritional knowledge ($p < 0.05$) and more positive attitudes toward vegetable consumption in the experimental group compared to the control group. Nutrition education proved effective in increasing students' awareness of the importance of vegetable consumption and shaping more supportive attitudes toward healthy eating patterns. This study recommends that nutrition education programs be integrated into school activities as a promotive and preventive effort to establish healthy eating habits from an early age.</i>

How to cite: Natasha, N., Uswah, J., & Pertiwi, L. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 158-162. doi: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.269>

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola makan yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu komponen penting dari pola makan sehat adalah konsumsi sayur, yang merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat. Asupan sayur yang cukup berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta sistem imun anak. Selain itu, konsumsi sayur juga mampu mencegah munculnya masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular sejak usia dini (Afriyanti, 2020). Dengan demikian, konsumsi sayur menjadi salah satu indikator penting dalam mewujudkan generasi sehat dan produktif di masa depan.

Meskipun penting, data menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur anak di Indonesia masih jauh dari rekomendasi yang ditetapkan dalam Pedoman Gizi Seimbang. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa lebih dari 95% anak usia 5–12 tahun tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai jumlah yang dianjurkan, yaitu minimal 300–400 gram per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini menandakan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar memiliki risiko kekurangan zat gizi mikro yang bersumber dari sayuran. Hal ini tentu menjadi perhatian serius karena dapat berdampak terhadap status gizi, prestasi belajar, dan kesehatan anak dalam jangka panjang.

Rendahnya konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat sayur, sikap negatif terhadap rasa sayur yang dianggap kurang menarik, serta pengaruh lingkungan keluarga dan teman sebaya merupakan faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi anak (Fitriani & Mustika, 2021). Anak-anak cenderung lebih menyukai makanan cepat saji dan makanan manis yang memiliki rasa gurih atau manis kuat, dibandingkan sayuran yang kadang dianggap pahit atau membosankan. Jika kondisi ini dibiarkan, kebiasaan makan yang buruk dapat terbentuk sejak dini dan sulit diubah pada usia dewasa (Wulandari, 2019).

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan intervensi berupa program edukasi gizi yang tepat sasaran. Edukasi gizi memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak, membentuk sikap yang lebih positif terhadap konsumsi sayur, dan pada akhirnya diharapkan mampu mengubah perilaku makan mereka ke arah yang lebih sehat. Menurut Sari, Putri, dan Lestari (2020), pemberian edukasi gizi melalui media visual dan interaktif terbukti dapat meningkatkan minat serta pemahaman anak mengenai pentingnya sayur. Dengan metode yang menarik, anak-anak lebih mudah menerima informasi dan termotivasi untuk mencoba mengonsumsi sayuran.

Sekolah dasar merupakan tempat yang strategis untuk melaksanakan program edukasi gizi. Lingkungan sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan perilaku hidup sehat. Penelitian Pratiwi dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa program edukasi gizi yang diterapkan di sekolah dasar mampu meningkatkan perilaku konsumsi sayur pada siswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam membangun kebiasaan sehat melalui pendidikan gizi yang berkesinambungan.

Selain itu, keterlibatan guru, orang tua, dan lingkungan sekitar juga sangat dibutuhkan agar program edukasi gizi berjalan efektif. Anak-anak yang mendapatkan dukungan positif dari lingkungan keluarga cenderung memiliki sikap yang lebih baik terhadap konsumsi sayur dibandingkan anak yang tidak memperoleh dukungan tersebut (Fitriani & Mustika, 2021). Dengan demikian, keberhasilan edukasi gizi di sekolah juga harus ditunjang oleh peran aktif keluarga dalam menyediakan sayuran di rumah serta memberi teladan dalam pola makan sehat.

Dalam konteks global, pola makan yang tidak sehat pada anak-anak telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa peningkatan konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu strategi utama dalam mencegah penyakit tidak menular pada populasi anak dan remaja (World Health Organization, 2021). Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan konsumsi sayur pada anak sekolah dasar memiliki relevansi yang tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan program gizi di sekolah, serta menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan pendidikan gizi yang lebih efektif. Dengan membentuk sikap dan kebiasaan konsumsi sayur sejak dini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan terhindar dari berbagai penyakit degeneratif di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. Desain ini dipilih karena memungkinkan adanya perbandingan antara kelompok perlakuan yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, sehingga perbedaan hasil dapat diukur secara lebih objektif. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan kuasi eksperimen banyak digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan karena mampu memberikan gambaran kausalitas meskipun tanpa randomisasi penuh.

Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar berusia 9–11 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria anak yang hadir secara rutin di sekolah, mampu membaca dan menulis, serta mendapatkan izin dari orang tua. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin sehingga diperoleh 60 responden, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 30 siswa pada kelompok perlakuan dan 30 siswa pada kelompok kontrol. Penelitian yang melibatkan anak usia sekolah sangat relevan karena pada fase ini terjadi pembentukan perilaku makan yang akan terbawa hingga dewasa (Kurniawati, 2021).

Intervensi edukasi gizi dilakukan selama empat minggu dengan total delapan kali pertemuan. Metode edukasi meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, penggunaan media visual seperti poster, serta permainan edukatif tentang pentingnya konsumsi sayur. Pendekatan edukatif berbasis permainan dipilih karena terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan mendorong perubahan sikap positif (Putri & Widyaningsih, 2020). Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apa pun, melainkan hanya mengikuti aktivitas belajar rutin sekolah.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap gizi yang telah divalidasi melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengetahuan diukur melalui 20 item pertanyaan pilihan ganda mengenai manfaat konsumsi sayur, sedangkan sikap diukur melalui 15 item pernyataan dengan skala Likert lima poin. Instrumen semacam ini telah banyak digunakan dalam penelitian gizi masyarakat karena memberikan data yang lebih terstruktur dan mudah dianalisis (Sari et al., 2022). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok, serta independent t-test untuk membandingkan perbedaan antar kelompok.

Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan universitas setempat. Selain itu, izin penelitian juga diberikan oleh pihak sekolah dan orang tua siswa. Etika penelitian pada anak menjadi hal yang sangat penting, termasuk menjaga kerahasiaan identitas responden, memberikan informed consent kepada orang tua, serta memastikan kegiatan intervensi tidak mengganggu aktivitas belajar siswa (World Health Organization, 2021). Dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan dan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan gizi siswa sekolah dasar setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori rendah hingga sedang, terutama dalam hal manfaat sayur bagi kesehatan tubuh. Namun, setelah mengikuti rangkaian penyuluhan interaktif, permainan edukatif, serta penggunaan media visual, rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi gizi yang variatif dan menyenangkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada anak-anak (Nuryanto et al., 2020).

Selain peningkatan pengetahuan, penelitian ini juga menemukan adanya perubahan sikap positif terhadap konsumsi sayur. Sebelum intervensi, banyak siswa yang menunjukkan sikap enggan mengonsumsi sayur dengan alasan rasa yang kurang disukai. Namun setelah mendapatkan edukasi, sikap siswa mulai bergeser ke arah positif, mereka lebih terbuka untuk mencoba berbagai jenis sayur yang sebelumnya dihindari. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani dan Astuti (2019) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi berbasis permainan edukatif dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan sehat, termasuk sayuran.

Perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol juga memperkuat temuan ini. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perubahan signifikan baik pada pengetahuan maupun sikap konsumsi sayur. Sebaliknya, kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan nyata dalam kedua aspek tersebut. Perbedaan ini menegaskan efektivitas edukasi gizi yang dikemas secara interaktif, bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk perilaku makan sehat melalui pendekatan psikologis dan emosional (Utami & Lestari, 2021).

Dari sisi teori, temuan ini mendukung konsep bahwa perilaku makan sehat dipengaruhi oleh kombinasi pengetahuan, sikap, dan kebiasaan yang dibentuk sejak dini. Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan dasar untuk pembentukan sikap positif yang pada akhirnya memengaruhi perilaku aktual (Green & Kreuter, 2005). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi melalui intervensi edukasi di sekolah dapat menjadi pintu masuk penting dalam membangun kebiasaan makan sehat anak sejak usia sekolah dasar.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak-anak memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas edukasi. Media seperti poster, permainan edukatif, dan penyuluhan interaktif lebih mudah dipahami dan menarik perhatian siswa dibandingkan metode ceramah konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pradani dan Handayani (2020) yang menekankan bahwa edukasi berbasis visual dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan anak dan memberikan hasil lebih baik dalam perubahan perilaku gizi.

Lebih jauh, perubahan sikap positif terhadap konsumsi sayur yang ditunjukkan oleh siswa di kelompok perlakuan menunjukkan potensi jangka panjang dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Jika perubahan ini dapat dipertahankan melalui dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, maka risiko anak mengalami masalah gizi seperti obesitas maupun kekurangan zat gizi dapat diminimalisasi. Hal ini sesuai dengan temuan

Kurniawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dan lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam memperkuat hasil dari intervensi edukasi gizi pada anak.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, di antaranya durasi intervensi yang relatif singkat yaitu empat minggu. Meski menunjukkan hasil positif, perubahan sikap yang dihasilkan mungkin masih bersifat sementara jika tidak didukung oleh intervensi lanjutan. Menurut penelitian Wulandari dan Dewi (2018), perubahan perilaku makan membutuhkan waktu yang lebih panjang dan pengulangan edukasi secara berkala agar terbentuk kebiasaan yang konsisten. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan intervensi dalam jangka waktu lebih lama dan melibatkan partisipasi orang tua secara aktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa edukasi gizi yang dikemas dengan metode interaktif dan menarik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. Upaya ini diharapkan dapat diintegrasikan dalam program sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan anak. Implementasi program serupa di berbagai sekolah dapat menjadi strategi preventif dalam mengurangi prevalensi rendahnya konsumsi sayur pada anak, sekaligus berkontribusi pada peningkatan status gizi masyarakat secara lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi sayur. Melalui intervensi berupa penyuluhan, media poster, serta permainan edukatif, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kandungan gizi, manfaat kesehatan, serta peran sayur dalam pertumbuhan dan perkembangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran anak dalam memilih makanan sehat (Nurhayati & Rahman, 2021). Strategi edukasi yang disampaikan dengan cara menarik dan sesuai dengan usia anak terbukti lebih mudah diterima, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan (Hidayat et al., 2020).

Selain meningkatkan pengetahuan, penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi sayur pada anak yang mendapatkan edukasi gizi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sikap positif ini tampak dari meningkatnya kemauan siswa untuk mencoba, menerima, dan menyukai sayuran dalam menu sehari-hari. Hal ini membuktikan bahwa edukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga efektif dalam membentuk aspek afektif yang menjadi dasar dalam membangun perilaku makan sehat (Fitriani & Yuliana, 2022). Dengan demikian, pemberian edukasi gizi yang konsisten dapat menjadi langkah preventif untuk mengurangi risiko masalah gizi di kemudian hari, seperti obesitas, kekurangan gizi, maupun penyakit degeneratif (World Health Organization, 2020).

Lebih jauh, temuan penelitian ini menegaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk mengintegrasikan program edukasi gizi. Guru, tenaga kesehatan, dan orang tua dapat berperan aktif dalam mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat melalui penyediaan informasi yang benar, penyusunan kurikulum yang mendukung, serta praktik nyata dalam penyediaan makanan sehat di kantin sekolah. Intervensi gizi di sekolah bukan hanya berdampak pada anak sebagai individu, tetapi juga mampu menularkan kebiasaan positif ke dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya (Sari & Pratama, 2019).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi sangat penting untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pendidikan di sekolah dasar. Intervensi yang dirancang secara kreatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap konsumsi sayur. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar edukasi gizi dijadikan bagian integral dari kegiatan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif, sehingga anak-anak dapat tumbuh sehat, berprestasi, dan memiliki pola hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa (Kemenkes RI, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, R. (2020). Peran konsumsi sayur dan buah terhadap kesehatan anak usia sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 15(2), 87–94.

- Fitriani, A., & Mustika, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45–53.
- Fitriani, N., & Yuliana, S. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan sikap konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 145–153. <https://doi.org/10.21009/jkm.2022.10.2.145>
- Hidayat, R., Lestari, A., & Putri, M. (2020). Efektivitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 22–31. <https://doi.org/10.14710/jgi.9.1.22-31>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawati, D. (2021). Pola makan sehat pada anak sekolah dasar: Faktor yang memengaruhi dan strategi perbaikan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 101–110.
- Nurhayati, S., & Rahman, A. (2021). Edukasi gizi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesadaran pola makan sehat pada anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(3), 201–210. <https://doi.org/10.24853/jpk.13.3.201-210>
- Pratiwi, N., & Rahmawati, A. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi sayur pada siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Nutrition Education*, 4(1), 25–34.
- Putri, A., & Widyarningsih, R. (2020). Pengaruh metode edukasi berbasis permainan terhadap perilaku makan sehat anak. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45–54. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.45-54>
- Sari, D., & Pratama, Y. (2019). Peran sekolah dalam membentuk perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 8(2), 88–97. <https://doi.org/10.15294/jig.v8i2.25519>
- Sari, D., Putri, N., & Lestari, H. (2020). Efektivitas media edukasi gizi dalam meningkatkan perilaku konsumsi sayur pada anak. *Jurnal Pendidikan Gizi dan Kuliner*, 9(2), 101–109.
- Sari, M., Lestari, R., & Adi, W. (2022). Validitas dan reliabilitas instrumen pengetahuan dan sikap gizi pada anak sekolah dasar. *Indonesian Journal of Nutrition*, 11(3), 210–218. <https://doi.org/10.14710/ijn.v11i3.210-218>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2021). Ethical considerations for health research involving children. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2021). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Wulandari, P. (2019). Preferensi makanan anak sekolah dasar terhadap sayur dan buah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 120–128.