

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP REGULASI EMOSI
DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA
SEKOLAH DASAR**

Mifta Wahyu Rafa Sakina¹, Rr. Lieliesnaini Octaviariani Sutoyo², Yoanita Indra Kumala Dewi³, Devi Kintan Putri Utari⁴
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri¹²³⁴

e-mail:

mifta.wahyu@iik.ac.id

Abstract

Children in primary school are in a pivotal period of development, during which they learn to establish healthy lifestyle behaviors. This includes the capacity to modulate emotions and comprehend the notion of balanced nutrition. However, the prevailing paradigm of health education in schools has historically prioritized the transmission of knowledge, while neglecting to address the emotional needs of children to the extent that is necessary. The objective of this study is to ascertain the efficacy of psychoeducation in enhancing emotional regulation and balanced nutrition knowledge in elementary school children. The present study employs a quasi-experimental approach, characterized by a one-group pretest-posttest design. The research subjects were elementary school students selected through purposive sampling. The intervention was administered in the form of psychoeducation, integrating material on emotional regulation and balanced nutrition. The data were collected using instruments designed to assess emotional regulation and questionnaires developed to evaluate the participants' knowledge of balanced nutrition. The statistical analysis was conducted employing the Wilcoxon Signed Rank Test. The results indicated a substantial discrepancy between the pre-intervention and post-intervention scores on the variables of emotional regulation and balanced nutrition knowledge ($p < 0.05$). These findings suggest that psychoeducation plays an effective role in improving children's ability to manage their emotions and strengthening their understanding of the principles of balanced nutrition. The present study posits that psychoeducation can function as an alternative intervention in elementary schools, with the objective of providing comprehensive support to children's emotional development and the establishment of healthy behaviors.

Keywords: *Psychoeducation, emotion regulation, balanced nutrition, elementary school children, healthy psychology.*

Abstrak

Anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang krusial dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk kemampuan mengatur emosi dan memahami konsep gizi seimbang. Namun, pelaksanaan edukasi kesehatan di sekolah selama ini lebih banyak menekankan aspek pengetahuan dan belum sepenuhnya mengakomodasi aspek emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dalam bentuk psikoedukasi yang mengintegrasikan materi regulasi emosi dan gizi seimbang. Data dikumpulkan menggunakan instrumen regulasi emosi dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi pada variabel regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan efektif dalam meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi serta memperkuat pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi di lingkungan sekolah dasar untuk mendukung perkembangan emosional dan pembentukan perilaku hidup sehat anak secara lebih menyeluruh.

Kata Kunci: Psikoedukasi, regulasi emosi, gizi seimbang, anak usia sekolah dasar, psikologi kesehatan.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang krusial dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi serta pemahaman mengenai pola makan yang sehat dan seimbang. Pada fase ini, anak mulai menunjukkan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam menentukan pilihan makanan, sekaligus menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat memicu beragam respons emosional. Namun demikian, kemampuan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar masih terus berkembang dan sering kali belum terbentuk secara optimal (Santrock, 2018; Papalia & Martorell, 2021).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi secara adaptif agar dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Gross, 2015). Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang terbatas cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol dorongan emosional, termasuk yang berkaitan dengan perilaku makan. Keadaan emosional seperti marah, sedih, atau bosan

dapat mendorong anak untuk menggunakan makanan sebagai sarana pelampiasan emosi, yang sering kali ditunjukkan melalui konsumsi jajanan yang kurang sehat (Macht, 2008).

Sementara itu, pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah. Pengetahuan ini meliputi pemahaman tentang jenis makanan, porsi yang sesuai, serta manfaat zat gizi bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Namun, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman gizi pada anak sekolah dasar masih tergolong rendah, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan serta latar belakang sosial ekonomi keluarga yang beragam (Story et al., 2008; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Selama ini, upaya peningkatan kesehatan anak di lingkungan sekolah dasar umumnya dilakukan melalui program edukasi gizi yang lebih menitikberatkan pada aspek kognitif, yaitu penyampaian informasi terkait makanan sehat dan gizi seimbang. Meskipun pendekatan ini memiliki peran penting, peningkatan pengetahuan

semata sering kali belum mampu menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Anak masih dapat menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat meskipun telah memahami informasi gizi yang benar, terutama ketika perilaku tersebut dipengaruhi oleh kondisi emosional tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya regulasi emosi, turut memegang peranan penting dalam keberhasilan program edukasi gizi (Aldao et al., 2010).

Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang mengombinasikan unsur edukatif dan psikologis dengan tujuan meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan secara adaptif (Lukens & McFarlane, 2004). Dalam konteks anak usia sekolah dasar, psikoedukasi dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi sekaligus memperkuat pemahaman anak mengenai gizi seimbang. Melalui pendekatan ini, anak tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi sehingga mampu menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan tersebut, diperlukan penelitian untuk mengkaji efektivitas psikoedukasi terhadap regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest* untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai peran psikoedukasi sebagai pendekatan intervensi yang komprehensif dalam mendukung perkembangan emosi dan perilaku hidup sehat anak, serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam pengembangan program kesehatan anak yang lebih terpadu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest–posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi terhadap regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1
Hasil Analisis Deskriptif

Regulasi Emosi	Wilcoxon	N	Mean	SD
	Pre Test	31	10.5484	2.43364
	Post Test	31	12.9032	2.02245
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pre Test	31	8.8710	1.68804
	Post test	31	10.5161	1.41117

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata regulasi emosi partisipan sebelum memperoleh psikoedukasi = 10.55, sedangkan setelah memperoleh psikoedukasi regulasi emosi mengalami kenaikan menjadi = 12.90. Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh skor $Z=-4.305$ dengan signifikansi= 0.000 ($p<0.05$). Artinya ada perbedaan yang signifikan regulasi emosi pada partisipan antara sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi. Dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa akan regulasi emosi.

Selain itu, hasil analisis deskriptif pada variabel pengetahuan gizi seimbang menunjukkan bahwa rata-rata skor partisipan sebelum diberikan psikoedukasi sebesar 8.87, kemudian meningkat menjadi 10.52 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* juga

menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel pengetahuan gizi seimbang dengan nilai $Z=-4.427$ dengan signifikansi= 0.000 ($p<0.05$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan regulasi emosi, tetapi juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

Tabel 2
Hasil Analisis Wilcoxon

	Z	p
Regulasi Emosi (Pre Test – Post Test)	-4.305	0.000
Pengetahuan Gizi Seimbang (Pre Test – Post Test)	-4.427	0.000

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Secara teoretis, regulasi emosi merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman (Gross, 2015). Pemberian psikoedukasi memungkinkan anak untuk mengenali berbagai jenis emosi serta mempelajari strategi pengelolaan emosi yang adaptif, sehingga kemampuan anak dalam mengendalikan respons emosional menjadi lebih baik. Temuan ini mendukung pendapat Santrock (2018) yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berperan penting dalam menunjang perkembangan emosi anak

usia sekolah.

Peningkatan signifikan pada skor regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini membuktikan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang komprehensif. Temuan ini sejalan dengan teori Fitriana et al. (2024), yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu mengubah respons emosional anak menjadi lebih adaptif melalui pengenalan strategi kontrol diri yang tepat. Kemampuan kontrol diri yang membaik ini menjadi fondasi penting bagi anak untuk menginternalisasi informasi kognitif baru, termasuk prinsip kesehatan.

Peningkatan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar setelah mengikuti psikoedukasi menunjukkan bahwa pendekatan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Materi yang disampaikan secara sederhana dan aplikatif memudahkan anak memahami serta menerapkan keterampilan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dellyta (2024), menyebutkan bahwa psikoedukasi dianggap cukup efektif dalam meningkatkan perilaku menjaga kesehatan

fisik pada ibu balita beresiko stunting. Penyampaian materi menggunakan media brosur dan poster yang edukatif meningkatkan pemahaman mengenai pesan gizi seimbang dan perilaku menjaga kesehatan.

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyajian materi yang sistematis dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif anak mampu memperkuat pemahaman mereka mengenai jenis makanan, porsi yang tepat, serta peran zat gizi bagi kesehatan tubuh. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa edukasi gizi yang dirancang secara terstruktur dapat meningkatkan tingkat pengetahuan gizi pada anak usia sekolah (Story et al., 2008).

Selain itu, pengintegrasian aspek psikologis dalam pelaksanaan psikoedukasi mendorong anak untuk tidak sekadar menerima informasi secara satu arah, tetapi juga memahami hubungan antara kondisi emosional dan perilaku makan. Pendekatan ini membantu anak menginternalisasi pengetahuan gizi yang diperoleh sehingga lebih mudah diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif baik terhadap regulasi emosi maupun pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dasar. Peningkatan pada kedua variabel ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif yang mengintegrasikan aspek kognitif dan emosional mampu mendukung perkembangan anak secara lebih menyeluruh.

Peningkatan regulasi emosi memungkinkan anak untuk lebih mampu mengelola dorongan emosional yang dapat memengaruhi perilaku makan, sementara peningkatan pengetahuan gizi seimbang memberikan dasar kognitif bagi anak dalam memilih makanan yang sehat. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam program promosi kesehatan di sekolah dasar.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang pada

anak usia sekolah dasar. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi, baik pada variabel regulasi emosi maupun pengetahuan gizi seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aspek kognitif anak terkait pemahaman gizi seimbang, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan anak untuk mengelola emosi secara lebih adaptif.

Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan pendekatan edukatif yang mengintegrasikan aspek psikologis dan edukasi kesehatan dalam upaya mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah. Penguatan kemampuan regulasi emosi memungkinkan anak untuk lebih optimal dalam menerima, memahami, serta mengaplikasikan pengetahuan gizi yang diperoleh dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk diterapkan di lingkungan sekolah dasar.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, antara lain tidak dilibatkannya kelompok kontrol serta cakupan subjek penelitian yang masih terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta memperpanjang durasi intervensi agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki kekuatan metodologis yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aranka, D., Lisette van G-P., Lysanne M.S., Hugo V., & Christina B. (2023). Exploring tailored virtual emotion regulation approaches for individuals with emotional eating. *Journal of Eating Disorders*, 11:134 <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00856-2>
- Dellyta, N.P., Marlenywati., Rizki Fitlya., Elly Trisnawati., & Budiastutik. (2024). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Perilaku Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Ibu pada Keluarga Berisiko Stunting. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*. 5(3), 897-905. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1564>
- Firdaus, Faradillah., Muh. Rhesa., As Syifa Q., Marina M., Nurul Djohra P., & Ambarwati. (2025). Psikoedukasi Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Komunikasi Efektif di Lingkungan Kerja PT. Primafood International. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(2), 139-145. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1564>
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*,

4(3), 205–225.
<https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>

Novitasari, et al. (2024/2025). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Manis Dan Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Sains Kesehatan/Asuhan Ibu & Anak*.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Suryani, E., & Widyastuti, Y. (2017). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan anak usia sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 85–92.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>

Widodo, A., & Wahyuni, S. (2019). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45–52.