

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA

¹Rini Mustikasari Kurnia Pratama, ²Gladeva Yugi Antari, ¹Ayu Mustika Handayani,

²Galuh Permatasari, ²Luh putu Sri Yuliasuti

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa

Email Coresponding : rini.mazin@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional problems that arise at a young age are triggered by various factors such as poor eating habits, wrong understanding of nutrition, excessive preferences for food types, excessive promotion of food product graphics in the mass media and imported food products. Knowledge of food and nutrition is also one of the factors that influence nutritional status, so formal and non-formal nutrition education is needed. The level of knowledge is very flexible, young people will be positive when choosing the best alternative and tend to do good things. Knowledge is also one of a person's considerations in choosing and consuming food. The purpose of this research is to find out effect of balanced nutrition counseling on Adolescent knowledge and attitudes. This study used a one group pretest-posttest design. Total population of 173 respondents, sampling using probability sampling, namely proportional stratified random sampling, with a total of 63 respondents. Data analysis using t-test. The results of this study found that there was an effect of balanced nutrition counseling on knowledge (p-value 0.000) and attitudes (p-value 0.000) of adolescents. The conclusion that can be drawn from this study is that there is an influence of balanced nutrition counseling coupled with the knowledge and attitudes of adolescents..

Keywords : *Kowledges. Attitudes, Balanced Nutrition*

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang adalah prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan¹

Masalah gizi yang timbul pada usia remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan dimedia masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal²

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-21 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken* dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Padahal, konsumsi sayuran dan

buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang³.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pada remaja walaupun secara tidak langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung berperilaku yang baik. Pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan⁴. Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsinya. Perilaku mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan sayur dan buah⁵

Berdasarkan survei awal, didapatkan data siswa SMPN 4 Sarolangun hanya satu peneliti yang telah melakukan penelitian di SMPN 4 Sarolangun tentang dismenorea. Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada 13 siswa SMPN 4 Sarolangun, terdapat 2 orang yang tidak mengetahui pengertian gizi seimbang, 9 orang dapat menyebutkan contoh makanan *fastfood* tetapi 8 diantaranya tidak mengerti dampak dari mengonsumsi *fastfood*, 7 orang sering membeli mie goreng di kantin sekolah, dan 3 orang tidak menyukai untuk mengonsumsi sayur. Kesimpulan dari survei awal dengan siswa tersebut adalah rata-rata siswa kurang mengerti arti gizi seimbang dan dampak yang dapat ditimbulkan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

METODE

Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian dimana peneliti sudah melakukan observasi pertama (*pretest*). Dimana hasil / tingkat perubahan responden dapat dilihat dengan membandingkan antara hasil pretest dan posttest. Desain penelitian ini tidak ada kelompok kontrol atau perbandingan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh

siswa-siswi SMPN 4 Sarolangun sebanyak 173 orang. Pengambilan sampel secara *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling* sebanyak 65 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data primer dan sekunder. Analisa data menggunakan *uji-t dependen* untuk melihat apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Dilakukan Penyuluhan

No	Pengetahuan	F	Presentase %
1	Baik	1	1,5
2	Cukup	10	15,4
3	Kurang	54	83,1
Total		65	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 54 responden (83,1%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum Dilakukan Penyuluhan

No	Sikap	F	Presentase %
1	Positif	42	64,6
2	Negatif	23	35,4
Total		65	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 42 responden (64,5%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Setelah Dilakukan Penyuluhan

No	Pengetahuan	F	Presentase %
1	Baik	19	29,2
2	Cukup	46	70,8
3	Kurang	0	0
Total		65	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup setelah dilakukan edukasi sebanyak 46 responden (70,8%).

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Sikap Setelah Dilakukan Penyuluhan

No	Sikap	F	Presentase %
----	-------	---	--------------

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

1	Positif	50	76,9
2	Negatif	15	23,1
Total		65	100

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif sebelum dilakukan edukasi sebanyak 50 responden (76,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 5
Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja

	Mean	Paired Differences		Sig. (2-tailed)
		95% CI of the Difference		
		Lower	Upper	
Pair 1 Sebelum-Sesudah	0,130	-0,216	0,843	0,000

Berdasarkan tabel 5 tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja dengan jumlah responden 65 orang didapatkan *mean* 0,130 dengan peningkatan nilai yang ditandai adanya hasil *p-value* 0,000 dimana

p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan remaja terhadap intervensi yang diberikan yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 6
Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Sikap Remaja

	Mean	Paired Differences		Sig. (2-tailed)
		95% CI of the Difference		
		Lower	Upper	
Pair 2 Sebelum-Sesudah	0,0484	-0,21	0,394	0,000

Berdasarkan tabel 6 tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap sikap remaja dengan jumlah responden 65 orang didapatkan *mean* 0,0484 dengan peningkatan nilai yang ditandai adanya hasil *p-value* 0,000 dimana

p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sikap remaja terhadap intervensi yang diberikan yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

PEMBAHASAN

Rutinitas remaja sangat terbiasa berkumpul dengan kelompok sebaya menyebabkan mereka mengalami kesulitan untuk mengisolasi diri di rumah. Keadaan ini dapat memicu stres pada remaja dan berujung pada kesalahan-kesalahan dalam mengatasi stres yang dialami. Salah satu cara yang mungkin dilakukan remaja dalam menanggapi stres adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan

ringan yang tinggi energi dan tinggi gula, serta tinggi lemak jenuh termasuk *junkfood*. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan berlarut-larut dan akhirnya dikaitkan dengan munculnya masalah kesehatan seperti obesitas atau berat badan berlebih, hipertensi, sampai hiperlipidemia. Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih¹

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal²

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja terhadap intervensi yang telah diberikan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan di kabupaten maros bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap penyuluhan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan^{11,12}. Penelitian lain yang sejalan adalah Zaida dkk (2022), Rusdi dkk (2020), Krisdiani (2020) dimana melakukan intervensi tentang gizi seimbang dengan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan hasil yang diperoleh adalah adanya pengaruh pengetahuan terhadap intervensi yang dilakukan. Media yang digunakan dalam memberikan edukasi dapat berupa Instagram, twitter, booklet dan web. Untuk mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi, pada masa ini remaja sangat disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang.^{6,7,8}

Prevalensi terkait gizi yang cukup tinggi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi atau ADB. Penyakit ini terjadi karena tubuh mengalami kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) dan asupan protein. Tercatat berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018, sebanyak 3 sampai dengan 4 dari 10 remaja di Indonesia (32%) mengalami anemia. Anemia yang tidak teratasi hingga dewasa akan berlanjut sampai pada kehamilan. Anemia yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan berat badan tubuh yang kurang, eklamsia, ketuban pecah dini dan perdarahan. Pemenuhan gizi seimbang

sangat berperan penting dalam memengaruhi derajat kesehatan seorang. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang⁵.

Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan memengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik pula perilakunya. Ketika seseorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut akan memengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya⁹

Rendahnya pengetahuan akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga sebaliknya. Peningkatan pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja. Edukasi gizi pada remaja meningkatkan pengetahuan, sikap positif, frekuensi sarapan, dan menurunkan aktifitas pada remaja obesitas. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Menurut Bloom pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya⁹.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Perubahan sikap responden dapat dipengaruhi oleh pendidikan atau penyuluhan baik

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

menggunakan media seperti leaflet, buku, media social atau yang digunakan pada saat edukasi berlangsung yang berfungsi sebagai bahan bacaan ataupun tidak menggunakan media¹⁰. Pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan tindakan (*practice*) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seorang remaja mengadopsi perilaku remaja harus tahu terlebih dahulu apa manfaat bagi dirinya. Untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, maka individu di stimulus dengan pendidikan kesehatan. Setelah seseorang mengetahui stimulus proses selanjutnya remaja akan menilai/bersikap terhadap stimulus tersebut. Oleh sebab itu indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan. Pemberian edukasi dengan sangat berpengaruh dalam meningkatkan sikap responden. Terjadi karena sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dimana sebagian besar bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang¹.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Dan diharapkan kepada para petugas kesehatan melakukan penyuluhan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi seimbang

REFERENSI

Asmiranti. M, St.Masithah, Suherman, Ichadian Nurcahyani, “Pengaruh pengetahuan dan sikap remaja terhadap Penerapan gizi seimbang selama masa New normal Covid -19 di MA DDI Alliritengae Maros.” J. Kesehat. Masyarakat. Vol. 5, Nomor 1, April 2021

Nurdin N, Rattu A. JM, Maureen I. Punuh. Pengaruh Promosi Kesehatan

terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. KESMAS. 2019;8(6):146–53.

Kemenkes. Yuk, Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam kehidupan Sehari-hari. P2PTM Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.

Pratami T, Widajanti L, Aruben R. Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. J Kesehat Masy Univ Diponegoro. 2016;4(4):561–9.

Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Acad ACTION J Community Empower. 2020;1(2):64

Zaida, Farkha and , Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si (2022) *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Remaja Putri Di Mas Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rusdi dkk. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*. Vol. 10, No.1, pp. 31-38.

Krisdiani, Ade Fatma et al. Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, [S.l.], v. 16,

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

- n. 2, p. 95 - 102, sep. 2020. ISSN 2684-7035.
- Ramadhani, dkk “Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19.,” J. Kesehat. Glob. Vol. 4, No. 2, Mei 2021 66-74, 2021.
- Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erliyani N, Laily N, Anhar VY. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.
- Vilda Nuraini Ade Saputri. Et.al. The Influence Of Balanced Nutrition Counseling On The Knowledge And Attitude Of The Community During The New Normal In The Village Temmappaduae kec. Marussu Kab. Maros 2020. J GK-Vol.13, No.2 Juli, 2021
- Thresia Dewi Kartini1, et.al. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi Seimbang pada anak sekolah dasar. Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>