

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros

Suherman Rate^{1*}, Syamsopyan Ishak¹, Ritma Dewanti¹, Iin Wahyuni²

¹Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila, Lampung, Indonesia

²Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

Article Info

Article History

Submission: 01-12-2022

Review: 08-01-2023

Accepted: 27-01-2023

Keywords

Education, Nutrition, Knowledge, Adolescents, Female

Abstract

Background: Adolescence is a transitional period from childhood and adulthood, which begins with sexual maturity. During this period there is a rapid growth and development of physical, mental, emotional, and social. Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems. **Methods:** The design of this study used experimental research with pre-test and post-test designs. The sample was 34 class IX students who were selected by cluster random sampling. This research was analyzed by paired test. Nutrition education is given by lecture method using audio-visual (video) and power point slides. **Results:** there is an effect of nutrition education on nutritional knowledge in female adolescents with $p = 0.000$. **Conclusion:** There is an effect of nutrition education on nutritional knowledge in female adolescents.

Copyright © 2023 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak dan masa dewasa, yang dimulai dengan kematangan seksual. Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Remaja termasuk golongan yang rentan terhadap masalah gizi, Remaja merupakan individu yang tengah mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada remaja, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri.

Pertumbuhan fisik pada remaja menyebabkan mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Jafar et al., 2018).

Pakhri et al., (2018) menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah gizi adalah minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan

dalam memilih makanan. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Kebiasaan makan pada masa remaja akan berdampak terhadap kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya.

Faktanya hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi remaja sebagian masih kurang. Penelitian Achmad et al., (2014) di Makassar mendapatkan lebih separuh pengetahuan gizi remaja masih kurang yaitu 58,5 % pada pelajar SMAN 10 dan 53,1% SMAN 16 Makassar. Demikian juga penelitian Pakhri et al., (2018), tahun 2017 di SMPN 35 Makassar mendapatkan pengetahuan gizi siswa 67,6 % masih kurang.

Berdasarkan data Studi Diet Total (SDT) 2014, di Indonesia rata-rata asupan energi penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin menunjukkan rerata kecukupan asupan energi per orang per hari pada usia remaja sebesar 1.060 kkal masih di bawah AKEnya. penduduk Sulawesi selatan asupan energi terendah pada kelompok usia 13-18 tahun (usia remaja) dibandingkan

*Corresponding author:

Suherman Rate

E-mail address: sunsuherman@gmail.com

kelompok usia lainnya dengan 72,3% AKE. Dan asupan protein remaja 13-18 tahun (48,1%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

Penelitian lain oleh Dangkuwa et al., (2014) mengenai gambaran asupan, status gizi dan kepuasan siswa MAN Insan Cendekia Gorontalo menunjukkan rata-rata asupan zat gizi makro <80%. Hal ini di dukung oleh penelitian Rachmayani et al., (2018) pada remaja SMK Ciawi Bogor, menunjukkan bahwa terdapat 20,7% siswi yang memiliki asupan energi kurang, dan sebesar 88% siswi memiliki asupan protein kurang. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan protein meningkat untuk memenuhi kebutuhan untuk pertumbuhan cepat. Kebutuhan protein mengalami peningkatan selama masa remaja karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Protein akan menggantikan energi sebagai sumber energi jika asupan energi kurang dari kebutuhan (Hardiansyah & Supriasa, 2016).

Untuk memperbaiki asupan gizi perlu upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi. Upaya edukasi gizi melalui penyuluhan dengan media leaflet selama 3 minggu pada siswa kelas VIII SMP Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan gizi dan asupan energi dan protein (Pakhri et al., 2018). Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Asupan Energi dan Protein pada Remaja siswi di SMP Al-Ishlah Maros.

Metode Penelitian

Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang akan digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan rancangan pre-test dan

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	n	%
14	59	96,7
15	1	1,6
17	1	1,6
Total	61	100

Sumber data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebesar 59 (96,7%), sedangkan responden yang

pos-test. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al-Ishlah Maros. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas I, II, dan III yang tidak tinggal di asrama SMP Al-Ishlah Maros sebanyak 232 orang. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pengambilan data. yakni data primer. Jenis data primer yang dikumpulkan adalah data karakteristik siswa yang meliputi nama, jenis kelamin, umur serta data pengetahuan terhadap gizi seimbang dan asupan energi, protein. Data primer diperoleh melalui pre-test, post-test, kuesioner, dan recall 24 jam. Jumlah variabel pengetahuan sebanyak 20 soal dalam bentuk benar salah yang terdiri dari pertanyaan mengenai gizi seimbang. Pada minggu pertama hari ke dua peneliti memperkenalkan diri kepada calon responden, menyampaikan informasi penelitian, menjelaskan tujuan penelitian, prosedur penelitian dan meminta kesediaan calon responden untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian kemudian melakukan *Pre-test* diberikan kepada siswa yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan diminta untuk mengisi kuesioner mengenai pengetahuan gizi seimbang. *Pre-test* dilakukan selama 30 menit. Setelah tes dilakukan hasil yang didapat diolah dan dianalisis. Kemudian hari ketiga memberikan edukasi tentang Gizi seimbang remaja, berupa Power point presentasi, dan audio visual kepada responden, dengan durasi selama 30 menit dan melakukan *post-test* tentang pengetahuan remaja.

berusia 14 tahun 1 orang (1,6%) dan berusia 17 tahun 1 orang (1,6%).

Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi remaja *pre-test* dan *post-test*

Pengetahuan gizi	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	30	49.2	49	80
Cukup	27	44.3	12	20
Kurang	4	6.6	0	0
Jumlah	61	100	61	100

Sumber data primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebelum diberikan edukasi gizi yaitu sebesar 49.2%, yang tergolong cukup sebesar 44.3% dan

yang tergolong kurang, sebesar 6.6%. sedangkan tingkat pengetahuan gizi baik setelah edukasi gizi *post-test* yaitu sebesar 80%, dan yang tergolong cukup yaitu sebesar 20%.

Hasil Analisis

Tabel 3. Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi siswa

Pengetahuan Gizi	Edukasi Gizi				Nilai P
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	n	%	n	%	
Baik	30	49.2	49	80	0,000
Cukup	27	44.3	12	20	
Kurang	4	6.6	0	0	
Total	61	100	61	100	

Sumber data primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan rata-rata pengetahuan gizi sebelum dan setelah edukasi gizi. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dimana nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,005$).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pakhri et al., (2018), yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi responden terbukti dengan adanya nilai signifikan (P) sebesar 0,000. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh (Meidiana et al., 2018), pada remaja overweight dengan media audio visual, berhasil meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian Anindita, (2014), yang melakukan intervensi terhadap siswa SMP dengan media slide power point, dimana hasil penelitiannya menyatakan pemberian intervensi berupa penyuluhan/pendidikan gizi dengan media slide power point dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi dan kesehatan.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmasiyita et al., (2016), pengaruh pendidikan pengetahuan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja, dimana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat perubahan rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah di berikan pendidikan gizi. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Khodijah et al., (2018), yang menyatakan Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi metode peer educator pada kelompok intervensi hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada kedua kelompok ($p = 0,001$).

Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Zaenab et al., (2021) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media komik terhadap pengetahuan siswa-siswi PPA di Desa.

Pa'batangang. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sary, (2021) bahwa ada perubahan pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi dan sesudah edukasi tentang pedoman gizi seimbang (PSG) dan ada perubahan berat badan remaja putri kurus sebelum edukasi dan sesudah edukasi. Demikian juga penelitian (Saputri et al., 2021), yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap penyuluhan gizi

seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang.

Hal tersebut disebabkan karena perlakuan yang diberikan berupa edukasi gizi dengan materi masalah gizi remaja, dan makanan seimbang berhasil dipahami mereka. Penggunaan media audio visual membantu pemahaman materi yang diberikan. Seperti yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, (2007), metode pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan metode pendidikan kelompok melalui ceramah dan diskusi, dengan memberikan pendidikan kesehatan secara intensif serta dibantu media dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan pada individu, maupun kelompok.

Media audio-visual dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi siswa penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pembelajaran. Media audio-visual mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak (Firdaus et al., 2016). Media audio-visual tidak saja menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang lebih singkat. akan tetapi apa yang diterima melalui media audio-visual lebih lama dan lebih baik tinggal dalam ingatan.

Media audio visual mempermudah orang menyampaikan dan menerima pelajaran atau informasi serta dapat menghindarkan salah pengertian. Perhatian yang semakin meluas dalam menggunakan media audio visual telah mendorong bagi diadakannya banyak penyelidikan ilmiah mengenai tempat dan nilai media audio-visual tersebut dalam pendidikan (Firdaus et al., 2016).

Edukasi yang diberikan diharapkan mampu untuk merubah pandangan remaja terhadap persepsi yang salah mengenai gizi, mengalami perubahan kearah positif. Dalam penelitian ini remaja masih berada dalam batasan sikap menanggapi (responding) diartikan remaja hanya sebatas memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi. Menurut Proverawati & Kusuma, (2011), tujuan akhir dari pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja yakni dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada siswi SMP Al-Ishlah Maros.

Daftar Pustaka

- Achmad, N., Hadju, V., & Salam, A. (2014). *Description of the Knowledge , Attitudes , and Availability of Vegetable and Fruit Consumption Patterns of Adolescents in Makassar Nurdianah Achmad , Veni Hadju , Abdul Salam Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Say.* 1-11.
- Anindita, N. (2014). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan, konsumsi pangan, dan status gizi siswa obesitas di SMPN 5 Bogor. *Bogor : Institut Pertanian Bogor.*
- Dangkua, A. I., Dachlan, D. M., & Fatimah, S. (2014). *Description Intake, Nutritional Status and the Level of Student Satisfaction MAN Insan Cendekia Gorontalo.* 1-10.
- Firdaus, A., Sukarno, A., & Sary, R. M. (2016). Penerapan Media Audio Visual Pada Hasil Belajar Matematika Materi Operasi Hitung Campuran Kelas IV SD Negeri 02 Doro. *Prodising Seminar Nasional Universitas PGRI Semarang, FIP PGRI Semarang, FIP.*
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi.* Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan.* <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.40>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015.* Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. *Direktorat Gizi Masyarakat.*
- Khodijah, L., Nugraheni, S. ., & Kartini, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Metode Peer Educator Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri pada Pencegahan Anemia Defisiensi Besi Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6*(4).
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal*

- Kesehatan*, 9(3).
<https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Nurmasiyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1).
<https://doi.org/10.14710/jgi.4.1.38-47>
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.97>
- Proverawati, A., & Kusuma, E. W. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. PT. Nuha Medika.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2).
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Saputri, V. N. A., Musdalifah, Siradjuddin, N. N., Suherman, & Syafruddin, H. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Selama New Normal didesa Temmappaduae Kecamatan Marussu Kabupaten. Maros 2020. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(2).
<https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.220>
- Sary, Y. N. E. (2021). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(1), 11.
- Zaenab, N., Icha dian Nurcahyani, Suherman, Nur Nikmah Sirajuddin, & Musdalifah. (2021). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan Tentang Sarapan Sehat Pada Siswa/Siswi Ppa di Desa Pa'batangang Kabupaten Takalar Tahun 2020. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(1).
<https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.96>