

**PENGARUH PEMBERDAYAAN OSIS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG DI SMK PLUS ALMAARIF
KABUPATEN MALANG**

Talitha Syahla Aulia¹⁾ Sri Winarni^{2)*} Sugianto Hadi³⁾

^{1,2,3)}Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Malang

E - mail : tsyahlaaa@gmail.com¹⁾ sri_winarni@poltekkes-malang.ac.id²⁾ otnaigus19@gmail.com³⁾

**THE EFFECT OF OSIS EMPOWERMENT ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE TOWARDS
CONSUMING BALANCED NUTRITIONAL FOOD AT SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI,
MALANG REGENCY**

Abstract: Adolescent preferences for fast food and unhealthy diet trends contribute to nutritional imbalance. In 2023, Indonesia recorded 7.6% underweight, 12.1% overweight, and 4.1% obesity among adolescents. East Java showed 13.3% overweight, while Malang Regency reported 19.7% obesity in boys and 32.9% in girls. At SMK Plus Almaarif Singosari, the absence of a healthy canteen and low nutrition literacy remain issues. A pre-experimental study with 60 students showed that empowering OSIS through seven intervention steps successfully formed GENZI Cadres and significantly improved nutrition knowledge and healthy eating attitudes ($p=0.001$), proving OSIS empowerment effective.

Keywords: Empowerment, Adolescents, Balanced Nutrition

Abstrak: Perilaku konsumsi remaja yang cenderung memilih makanan cepat saji dan mengikuti tren diet tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan status gizi. Pada 2023, prevalensi remaja kurus di Indonesia sebesar 7,6%, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%. Di Jawa Timur, angka overweight 13,3%, dan di Kabupaten Malang, obesitas remaja putra 19,7% serta putri 32,9%. Di SMK Plus Almaarif Singosari, belum tersedia kantin sehat dan pemahaman gizi siswa masih rendah. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen 60 siswa menunjukkan pemberdayaan OSIS melalui tujuh langkah intervensi berhasil membentuk Kader GENZI dan meningkatkan pengetahuan, sikap konsumsi makanan bergizi secara signifikan ($p=0,001$). Pemberdayaan OSIS terbukti efektif dalam edukasi gizi remaja.

Kata kunci: Pemberdayaan, Remaja, Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Menurut Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian (2021) makanan tidak bergizi seimbang adalah makanan yang tidak sesuai dengan pedoman Isi Piringku, yaitu makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh akan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat secara proporsional. Permasalahan ini dapat terjadi pada semua usia, termasuk remaja (13–18 tahun), yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan terpengaruh tren diet untuk memiliki tubuh kurus, tinggi, dan langsing.

Menurut Buku Panduan Gizi Seimbang (2021), konsumsi makanan yang tidak bergizi seimbang secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, stroke, anemia, serta menyebabkan status gizi yang tidak normal seperti *underweight*, *overweight*, dan obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). WHO (2022) mencatat bahwa di 133 negara, obesitas lebih sering terjadi pada anak perempuan (67%) dan pada anak laki-laki di 125 negara (63%). Sementara data SKI (2023) menunjukkan prevalensi gizi kurus dan sangat kurus pada remaja sebesar 7,6%, *overweight* 12,1%, dan obesitas 4,1%.

Data SSGI (2022) juga menunjukkan peningkatan gizi buruk dari 7,1% (2021) menjadi 7,7%, dengan sekitar 25% remaja mengalami stunting dan anemia, serta 16% mengalami kegemukan dan obesitas. Di Jawa Timur, remaja usia 13–15 tahun mengalami *overweight* sebesar 13,3% dan usia 16–18 tahun sebesar 11,3%, melebihi angka nasional. Di Kabupaten Malang,

prevalensi obesitas remaja mencapai 19,7% pada laki-laki dan 32,9% pada perempuan.

Buku Panduan Hari Gizi Nasional (2021) menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif sebagai investasi strategis untuk pembangunan kesehatan remaja dan peningkatan daya saing SDM Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berencana memberdayakan OSIS di SMK Plus Almaarif Singosari untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait makanan bergizi seimbang.

Pemilihan sekolah ini didasari studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa kantin belum memenuhi standar kantin sehat karena hanya menjual mi instan dan minuman instan. OSIS dipilih karena merupakan organisasi tertinggi di sekolah dan belum ada organisasi kesehatan. Wawancara singkat juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep makanan bergizi seimbang secara benar. Pemberdayaan ini akan dilakukan melalui tahapan persiapan, pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan terminasi kegiatan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimen (Non Design)*. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Grup Pretest – Posttest Design*, dimana pengujian dilakukan dua kali. Tes pertama berupa *pre-test* yang diberikan kepada 10 OSIS dan 60 siswa-siswi kelas 10 dan 11 SMK Plus Almaarif Singosari, kemudian dilanjutkan dengan intervensi berupa diskusi mengenai makanan

bergizi seimbang dengan media PPT interaktif. Di akhir, dilakukan *posttest* setelah intervensi diberikan

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Umum Pengurus OSIS

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur		
Remaja Tengah (14-16)	7	70%
Remaja Akhir (17-19)	3	30%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	30%
Perempuan	7	70%
Kelas		
X	5	50%
XI	5	50%

Berdasarkan tabel diatas, Kader GENZI di SMK Plus Almaarif Singosari terdiri dari 10 siswa-siswi. Berdasarkan usia, sebagian besar (70%) pengurus OSIS berada dalam kategori remaja awal (Depkes RI, 2009). Sebagian besar (70%) pengurus OSIS adalah perempuan dan setengahnya (59%) berada pada kelas 10 dan 11.

Tabel 2. Data Umum siswa siswi kelas 10-11

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur		
Remaja Awal (14-16)	41	68%
Remaja Akhir (17-19)	19	32%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	36	60%
Perempuan	24	40%
Kelas		
X	30	50%
XI	30	50%

Berdasarkan tabel diatas, siswa-siswi yang digunakan dalam penelitian ini setengahnya (50%) merupakan siswa kelas 10 dan setengahnya (50%) merupakan siswa kelas 11 dengan sebagian besar (68%) berada di rentang usia remaja awal

serta sebagian besar (60%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Indeks Massa Tubuh

Kelas	Kurus	Kategori Normal	Gemuk
X	20	18	26
XI	18	20	29

Dari tabel diatas, IMT kurus terbanyak di kelas X (20 siswa), IMT Normal terbanyak di kelas XII (25 Siswa), IMT Gemuk terbanyak di kelas XI (29 Siswa)

Tabel 4. Prioritas masalah metode Urgency Seriousness Growth (USG)

No.	Permasalahan	U	S	G	Total
1.	Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang tidak berjalan dengan maksimal	3	3	4	10
2.	Kurangnya kesadaran siswa-siswi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang	4	5	5	14
3.	Banyaknya siswa-siswi yang tergolong kurus dan gemuk.	4	3	3	10

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan prioritas masalah penelitian ini yaitu kurangnya kesadaran siswa-siswi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Tabel 5. Hasil pengetahuan Sebelum pemberdayaan

TINGKAT	PRE-TEST		POST TEST	
	SIGMA	%	SIGMA	%
PENGETAHUAN				
Baik	6	10	41	68
Cukup	26	43	19	32
Kurang	28	47	0	0%
Total	60	100	60	100
Mean	10,36		15,4	
Standar Deviasi	3,11		2,35	
P=	value		0,001	

SIKAP				
Positif	19	32	47	78
Negatif	41	68	13	22
Total	60	100	60	100
Mean	34,07		44,47	
Standar Deviasi	4,82		4,73	
P=value	0,001			

Berdasarkan hasil *pre-test*, hampir setengah (47%) berada dalam tingkat pengetahuan yang kurang, hampir setengahnya (43%) berada dalam tingkat pengetahuan yang cukup, dan sebagian kecil (10%) berada di tingkat pengetahuan baik. Namun setelah program pemberdayaan dilakukan (*post-test*), terjadi peningkatan yaitu sebagian besar (68%) memiliki pengetahuan dalam tingkat baik, dan hampir setengahnya (32%) dalam tingkat cukup, dengan tidak satupun (0%) yang berada di tingkat kurang.

Nilai rata-rata (mean) pengetahuan meningkat dari 10,36 menjadi 15,4, dan standar deviasi menurun dari 3,11 menjadi 2,35, menunjukkan peningkatan yang konsisten antar sampel. Nilai p-value = 0,001 menandakan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik.

Pada aspek sikap, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa hampir setengahnya (32%) menunjukkan sikap positif, sementara sebagian

besar (68%) menunjukkan sikap negatif. Setelah intervensi, terjadi peningkatan di mana hampir seluruhnya (78%) menunjukkan sikap positif dan sebagian besar (22%) menunjukkan sikap negatif.

Nilai rata-rata sikap juga meningkat dari 34,07 menjadi 44,47, dengan standar deviasi relatif stabil (4,82 menjadi 4,73). Sama seperti pengetahuan, nilai p-value sebesar 0,001 menunjukkan bahwa perubahan sikap siswa-siswi juga signifikan secara statistik. Nilai p-value = 0,001 menandakan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik.

Pada aspek sikap, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa hanya 32% sampel yang memiliki sikap positif, sementara 68% menunjukkan sikap negatif. Setelah intervensi, terjadi peningkatan besar di mana 78% menunjukkan sikap positif, dan hanya 22% yang masih bersikap negatif.

Nilai rata-rata sikap juga meningkat dari 34,07 menjadi 44,47, dengan standar deviasi relatif stabil (4,82 menjadi 4,73). Sama seperti pengetahuan, nilai p-value sebesar 0,001 menunjukkan bahwa perubahan sikap responden juga signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Deskripsi Proses Pemberdayaan Pengurus OSIS Terhadap Komitmen Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang

Proses pemberdayaan dimulai dengan pembentukan Kader GENZI, pelatihan, dan pembagian peran. Proses pelaksanaan edukasi dilakukan melalui diskusi kelompok dan penggunaan media *Power Point* interaktif. Seluruh proses ini didukung oleh FGD bersama kepala sekolah dan guru pendamping yang menjamin keterlibatan *stakeholder*.

Peneliti meyakini bahwa pendekatan partisipatif di mana OSIS tidak hanya sebagai objek edukasi, tetapi juga sebagai pelaksana program. Adanya keberhasilan OSIS sebagai agen perubahan dengan menyampaikan pesan / informasi kesehatan dapat diterima oleh rekan sebayanya karena mereka lebih bisa menyampaikan pesan dengan gaya dan bahasanya sehari-hari dan lebih terkesan mengobrol antar teman, bukan mengedukasi.

Pemberdayaan yang dilakukan sejalan dengan konsep *peer educator* yang dikemukakan oleh Hadi (2021) bahwa *peer educator* bertugas untuk memengaruhi kelompok sebaya serta mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa yang tercatat sebagai hasil dari kegiatan tersebut, terlihat bahwa fungsi *peer educator* yang dijalankan oleh OSIS efektif dalam menyebarkan pesan edukatif secara horizontal, yang umumnya lebih diterima oleh rekan sebaya karena adanya kesamaan status sosial dan emosional.

Mengidentifikasi Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Bergizi Seimbang Pada Siswa-Siswi di SMK Plus Almaarif Singosari Sebelum Dilakukan Pemberdayaan

Sebelum dilakukan pemberdayaan, kondisi pengetahuan siswa-siswi di SMK Plus Almaarif Singosari menunjukkan bahwa sebagian besar masih belum memahami secara utuh konsep makanan bergizi seimbang. Hal ini tampak dari data *pre-test*, dimana hampir setengah berada dalam kategori pengetahuan kurang, hampir setengah dalam kategori cukup, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik.

Dalam aspek sikap, data *pre-test* menunjukkan bahwa hanya hampir setengahnya memiliki sikap positif terhadap makanan bergizi, sedangkan sebagian besar masih menunjukkan sikap negatif. Pernyataan yang memiliki skor sikap terendah ditemukan pada pernyataan negatif nomor 4, yaitu “Konsumsi air putih wajib 1 liter per hari.” Hampir seluruhnya menyetujui pernyataan yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan ini. Di sisi lain, sikap positif mulai tampak dari pernyataan nomor 8, yaitu “Konsumsi makanan yang bergizi seimbang adalah suatu hal yang penting,” yang banyak dijawab dengan “setuju” atau “sangat setuju”.

Peneliti berpendapat bahwa kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor yang mungkin saja terjadi, diantaranya informasi kesehatan yang minim diperoleh dan kurangnya keinginan siswa mengakses informasi kesehatan. Hal ini didukung dengan pernyataan dengan skor terendah yaitu

hampir seluruhnya menyetujui bahwa konsumsi air putih wajib 1 liter per hari.

Kondisi pengetahuan selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dalam (Buku Kesehatan dan Ilmu Perilaku, 2021) bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenal yang diperoleh melalui pengamatan dengan pancaindra, dan merupakan bagian dari ranah kognitif yang terdiri dari enam tingkatan: mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Kondisi sikap sejalan dengan teori Notoadmodjo dalam Sukesih, dkk (2020) yang menyatakan bahwa sikap adalah respons tertutup terhadap suatu objek atau rangsangan, yang tidak dapat diamati secara langsung, melainkan ditafsirkan melalui respons atau perilaku tersembunyi.

Identifikasi Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Bergizi Seimbang Pada Siswa-Siswi di SMK Plus Almaarif Singosari Sesudah Dilakukannya Pemberdayaan

Dari data *post-test*, pengetahuan siswa menunjukkan peningkatan signifikan yaitu sebagian besar berada pada kategori baik dan hampir setengah berada pada kategori cukup. Lebih lanjut, sikap siswa pasca-intervensi menunjukkan perubahan positif. Hampir seluruhnya memiliki sikap positif terhadap makanan bergizi seimbang, sedangkan sebagian kecil masih bersikap negative.

Peneliti berpendapat bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap membuktikan bahwa edukasi yang dilakukan oleh teman sebaya berjalan dengan baik dan lancar. Sedangkan untuk

siswa-siswi yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap, hal itu mungkin dikarenakan kurangnya kefokusannya siswa dalam menerima informasi yang ada sehingga kurang bisa menjawab soal dan pernyataan yang diterima.

Lebih lanjut sikap siswa pasca intervensi menunjukkan hampir seluruhnya memiliki sifat positif dengan rata-rata skor meningkat dari 34,07 menjadi 44,47 dengan standar deviasi turun dari 4,82 ke 4,73.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori Anto J. Hadi (2021), yang menyatakan bahwa *peer educator* berperan sebagai agen perubahan dalam kelompok sebaya. Pendekatan *peer group empowerment* memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif melalui interaksi sesama teman, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih partisipatif dan responsif terhadap perubahan perilaku.

Pengaruh Pemberdayaan Pengurus OSIS Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Bergizi Seimbang di SMK Plus Almaarif Singosari

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p-value untuk pengetahuan sebesar 0,001 dan untuk sikap juga sebesar 0,001, yang keduanya lebih kecil atau sama dengan nilai α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pemberdayaan yang diberikan kepada kader GENZI memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap komitmen (yang diukur dengan pengetahuan dan sikap) terkait konsumsi makanan bergizi seimbang.

Peneliti memperkuat keyakinan bahwa pendekatan pemberdayaan khususnya melalui model kader sebaya seperti GENZI memiliki potensi besar dalam membentuk aspek kognitif dan afektif peserta. Ketika individu merasa memiliki peran aktif dalam suatu program, mereka cenderung menunjukkan peningkatan komitmen, baik dari sisi pengetahuan maupun sikap. Oleh karena itu, intervensi semacam ini sangat relevan untuk diterapkan secara luas dalam konteks edukasi gizi dan promosi kesehatan, terutama di kalangan remaja dan komunitas sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep pemberdayaan menurut Buku Pemberdayaan Masyarakat (2023:16), yang menekankan pentingnya memandirikan dan mengembangkan potensi individu agar mampu mengambil keputusan secara sadar. Peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil mendorong peserta untuk lebih bertanggung jawab dan aktif dalam menginternalisasi nilai hidup sehat. Hal ini mencerminkan bahwa proses pemberdayaan tidak hanya meningkatkan kapasitas kognitif, tetapi juga membangun komitmen individu terhadap perubahan positif.

PENUTUP

Pelaksanaan pemberdayaan OSIS di SMK Plus Almaarif Singosari berhasil dilaksanakan secara sistematis melalui tujuh tahapan pemberdayaan, yang menghasilkan terbentuknya Kader GENZI dengan dukungan formal dari pihak

sekolah. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dan sikap yang rendah terhadap konsumsi makanan bergizi seimbang. Setelah pelaksanaan pemberdayaan, terjadi peningkatan signifikan, di mana mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik dan menunjukkan sikap positif terhadap pola makan sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberdayaan OSIS berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa kelas 10 dan 11 di SMK Plus Almaarif Singosari terkait konsumsi makanan bergizi seimbang. Dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah sangat diharapkan untuk memfasilitasi kegiatan Kader GENZI dalam promosi gizi seimbang. Kader GENZI diharapkan aktif mengembangkan program edukatif yang kreatif dan berkelanjutan. Siswa-siswi SMK Plus Almaarif Singosari diharapkan mampu menerapkan pengetahuan dan sikap positif tentang gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan metode pemberdayaan yang lebih inovatif dan memperluas fokus pada variabel lain seperti perilaku konsumsi atau peran keluarga

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinkes Kab. Malang. Angka Obesitas remaja . 2022;
2. Hadi AJ. Obesitas dan Melek Gizi: Intervensi Peer Educator Gizi Melalui Pendampingan. . Epigraf Komunikata Prima. 2021;
3. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. 2021
<https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>. (Diakses pada 29 September 2024).
3. Kementerian Kesehatan. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021*. 2021
<https://www.litbang.kemkes.go.id/bukusaku-hasil-studi-status-gizi-indonesiassgi-tahun-2021/>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). *Buku Panduan Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI*.
5. Buku Panduan Hari Gizi Nasional (HGN) 61 (2021).
<https://ayosehat.kemkes.go.id/download/fk kj/files79349Panduan%20Kegiatan%20HGN-ACC.pdf>
6. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta: 2012.