

PENGARUH METODE PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA SISWA SMAN 1 NOGOSARI

Dzul Fahmi Afriyanto¹, Difa Annisa¹
¹Universitas Kusuma Husada, Surakarta
dzulfahmiafriyanto@gmail.com

The Effect of Health Education Methods on Knowledge About Nutrition in Students at SMAN 1 Nogosari

Abstract: Adolescence is a period of human growth and maturity, during this period very unique and sustainable changes occur which will affect health and nutritional status. Insufficient intake between requirements and adequacy will cause nutritional problems, whether in the form of over-nutrition or under-nutrition. So steps are needed to increase knowledge, understanding and awareness about good and correct balanced nutrition. This research aims to determine whether there is an influence in increasing knowledge about balanced nutrition in adolescents before and after being given health education interventions. This research is a type of experimental research in the form of Pre-Experimental Designs. The research design is One Group Pretest-Posttest Design. The research population was 36 students of SMA Negeri 1 Nogosari, Boyolali Regency. Based on the results of the Wilcoxon sign rank test, a p-value of 0.000 was obtained, where the p value < 0.05 , so H_a was accepted and H_o was rejected, so it can be concluded that there is a significant difference between before (pretest) and after (posttest) it was carried out. counseling methods about balanced nutrition.

Keywords: Nutrition; Knowledge; Teenager

Abstrak: Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Sehingga diperlukan langkah untuk dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran tentang gizi seimbang yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja sebelum dan setelah diberi intervensi kesehatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk Pre-Experimental Designs. Desain penelitiannya yaitu One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 36 siswa SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali. Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed rank test, didapatkan dengan p-values sebesar 0,000 dimana p value $< 0,05$ Maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dilakukannya metode penyuluhan tentang gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi; Pengetahuan; Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo, 2017). Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemi ditentukan dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, penurunan kesegaran jasmani (Permaisih, 2003). Masalah gizi tersebut antara lain Anemi dan IMT kurang dari batas normal atau kurus.

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus dan

masalah gemuk pada usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevelensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevelensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevelensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevelensi gemuk seanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (Riskesdas, 2017).

Masalah gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Almatsier, 2010: 308). Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat,

misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa. (Dewi, 2014: 95)

Menurut Emilia (2009) dalam (Jayanti Yunda Dwi and Novananda, 2017) menyebutkan bahwa Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (double burden), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Menurut Notoatmodjo (2010) dalam (Fitriani Rika et al., 2020) mengatakan bahwa Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. Maka dari itu, tujuan penelitian tentang gizi seimbang pada remaja ini adalah untuk mencari pengaruh pengetahuan status gizi pada remaja, dengan cara mengubah perilaku remaja ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan merupakan metode kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan one group *pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sample random sampling yaitu teknik yang digunakan apabila setiap anggota populasi itu mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel Dengan sampel penelitian yang berjumlah 36 siswa/siswi SMAN 1 Nogosari, teknik pengumpulan data dilakukan dengan lembar kuesioner (*pre-test dan post-test*) untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, sumber data berasal dari data primer dan data sekunder. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini yaitu siswa siswi kelas 12 IPS 1 SMA Negeri 1 Nogosari Kabupaten Boyolali berjumlah 36 siswa. Rincian hasil analisa univariat dan bivariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
17 Tahun	30	83.3
18 Tahun	6	16.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan

usia dalam penelitian ini untuk menunjukkan usia siswa dari 36 anak mayoritas berusia 17 tahun yaitu sebanyak 30 anak (83,3%) sedangkan yang berusia 18 tahun sebanyak 6 anak (16,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden

Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	12	33.3
Perempuan	24	66.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dengan karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini yang lebih dominan adalah Perempuan sebanyak 24 anak (66,7%) dan Laki-Laki sebanyak 12 anak (33,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	6	16.6
Cukup	28	77.7
Kurang	2	5.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum diberikan intervensi metode penyuluhan yang berkategori pengetahuan cukup sejumlah 28 siswa (77,7%), siswa yang mendapatkan hasil kategori pengetahuan baik 6 anak (16,6%) dan pengetahuan siswa yang berkategori kurang sebanyak 2 siswa (14%) dan dapat disimpulkan bahwa pada data diatas masih banyak siswa

yang belum mayoritas memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	26	72.2
Cukup	10	28.8
Kurang	0	0
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang setelah diberikan intervensi metode penyuluhan yang berkategori pengetahuan baik sejumlah 26 siswa dengan skor (72,2%), dan siswa yang mendapatkan hasil kategori pengetahuan cukup 10 anak (28,8%) pada hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang gizi seimbang mengalami peningkatan.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil Intervensi	N	P-value
Perubahan kearah negatif	0	0.000
Perubahan kearah positif	36	
Tidak ada perubahan	0	
Total	36	

Berdasarkan hasil kemampuan menyimak yang dilakukan dengan analisa uji Wilcoxon Signed Rank Test terdapat hasil perubahan kearah negatif antara hasil pengetahuan untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Dan hasil perubahan kearah positif antara hasil pengetahuan untuk *pretest* dan *posttest* terdapat 36 data positif yang

artinya ke 36 anak mengalami peningkatan kemampuan menyimak dengan nilai P-value 0,000. Dan pada nilai kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Diketahui bahwa nilai probabilitas untuk data *pretest* dan *posttest* adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa adanya pengaruh metode penyuluhan kesehatan dan terdapat perbedaan skor pada *pre-test* dan *post-test* yang meningkat cukup signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah dasar dari seseorang dalam mengambil keputusan yang dengan pengetahuan itu individu tersebut mengambil tindakan dalam menghadapi masalah, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang yakni diri sendiri dan faktor dari luar berupa keluarga, masyarakat, sarana prasarana dan faktor pendekatan dalam belajar berupa strategi dan metode belajar (Achamdi, 2013).

Pengetahuan seseorang mengandung dua aspek yakni aspek positif dan negatif, yang mana kedua aspek ini akan menentukan seseorang untuk bersikap. Semakin banyak aspek positif yang ketahuinya maka semakin positif pula sikap orang tersebut terhadap objek. Salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang yakni pendidikan yang diharapkan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin luas pula pengetahuan yang diperolehnya. Pengetahuan

tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal tetapi juga non formal yang didapatnya dari pengalaman-pengalaman yang dia miliki dari lingkungan sosial dan pergaulan dengan teman sebaya (Wawan dan Dewi. 2011).

Penyuluhan kesehatan dilakukan untuk dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran sesuai dengan masalah kesehatan yang dihadapi oleh kelompok tersebut. Penyuluhan kesehatan masyarakat memiliki pengertian yakni sebagai proses perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan diri manusia menuju kepada keselarasan dan keseimbangan jasmani, rohani dan sosial dari manusia tersebut terhadap lingkungannya, sehingga mampu dan bertanggung jawab untuk mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri serta masyarakat lingkungannya (Subaris, 2016).

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk merubah perilaku yang kurang sehat menjadi sehat dengan memberikan pesan kesehatan untuk meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sasaran (Maulana, 2009). Untuk waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung terhadap indikator kesehatan tetapi akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari promosi kesehatan, yang selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan

indikator kesehatan sebagai hasil dari promosi kesehatan itu sendiri, hal ini berbeda dengan program pengobatan yang hasilnya dapat langsung dilihat (Noatmodjo, 2011).

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada siswa siswi SMAN 1 Nogosari Kabupaten Boyolali adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa siswi tentang gizi seimbang, status gizi, IMT, dan permasalahan gizi pada siswa yaitu dalam kategori pengetahuan baik dan pengetahuan cukup dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang. Selain itu adanya perubahan sikap dan perilaku para siswa terkait edukasi gizi yang telah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dengan indikator pernyataan sikap dan perilaku yang sesuai dengan konsep gizi seimbang. Serta kegiatan penyuluhan gizi pada siswa siswi SMAN 1 Nogosari ini memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa siswi SMAN 1 Nogosari.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, U. F. (2013). Kesehatan Masyarakat

Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers.

Almatsier, Sunita. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Fitriani Rika et al. (2020) 'Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge, Body Images, Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status', (1).

Harjatmo, T. P., H.M. Par'i, S. Wiyono. (2017). Penilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta.

Jayanti Yunda Dwi and Novananda, N. E. (2017) 'Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas xi akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri)', 6(50), pp. 100–108.

Maulana, H. (2009). Promosi Kesehatan. Jakarta: PT. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Notoatmojo S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.

Permaesih, D. (2003). Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Bogor: Puslitbang Gizi.

Riset Kesehatan Dasar. (2017). Status Gizi Anak Umur 5-18 tahun. Availabel from [www.dpkes.go.id/resources/download/genera/Hasil %20Riskasdas%202013 .pdf](http://www.dpkes.go.id/resources/download/genera/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf) riskesdas 2013 [accessed 04/03/2017].

Subaris, Heru. (2016). Promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, dan Modal Sosial. Yogyakarta. Nuha Medika

Wawan & Dewi M. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Cetakan II. Yogyakarta : Nuha Medika