

The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Konsumsi Makanan Beragam dalam Upaya Penerapan 4 Pilar Gizi Seimbang

Lawrence ¹⁾, Rini Harianti²⁾, Afifah Miranda Putri ³⁾, Nayla Ramadhani ⁴⁾, Winda Nur Anggraini ⁵⁾, Salma Luthfianti ⁶⁾

^{1, 2, 3, 4, 5, 6)}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Korespondensi: (e-mail) E-Mail : 2110631220032@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

Nutritional problems that currently occur as a result of the application of the wrong diet where many people do not observe the diversity of food consumption related to the body's need for energy and a balanced proportion of food. Another problem that often occurs in adolescents is consuming large portions of food with high fat and carbohydrates without regard to the nutritional content. This eating behavior can adversely affect the health of adolescents with the emergence of nutritional problems such as malnutrition and overnutrition. The study aims to determine the effect of nutrition education on increasing adolescents' knowledge at SMPN 2 West Karawang about diverse food consumption in an effort to implement the 4 pillars of balanced nutrition. This research is a quantitative study using a Non-Equivalent Group Control (Quasi Experiment) research design or a pseudo experiment conducted in November 2023. Data analysis using paired-samples T-test. The results stated that there was no significant relationship between the effect of nutrition education on increasing adolescents' knowledge of diverse food consumption. This study showed that the majority of respondents' knowledge of diverse food consumption was at a high level of knowledge even before education.

Keyword – diverse food consumption, education, knowledge, adolescents

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang saat ini terjadi akibat dari penerapan pola makan yang salah dimana banyak orang tidak mengamati keragaman konsumsi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan tubuh terhadap energi dan proporsi makanan yang seimbang. Masalah lain yang sering terjadi pada remaja adalah mengonsumsi makanan dalam porsi besar dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memedulikan kandungan gizi didalamnya. Perilaku makan tersebut dapat berakibat buruk pada kesehatan remaja dengan timbulnya masalah gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMPN 2 Karawang Barat tentang konsumsi makanan beragam dalam upaya penerapan 4 pilar gizi seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Non-Equivalent Group Control (Quasi Experiment)* atau eksperimen semu yang dilaksanakan pada bulan November 2023. Analisis data menggunakan uji *paired-samples T-test*. Hasil menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan beragam. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan responden terhadap konsumsi makanan beragam berada pada tingkat pengetahuan yang tinggi bahkan sebelum dilakukannya edukasi.

Kata Kunci – konsumsi makanan beragam, edukasi, pengetahuan, remaja

1. PENDAHULUAN

Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai camilan, serta sengaja tidak makan makanan pokok karena mendambakan bentuk tubuh yang ideal, dan karena padatnya aktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengonsumsi *fast food*. Masalah lain yang sering terjadi pada remaja adalah mengonsumsi makanan dalam porsi besar dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memedulikan kandungan gizi didalamnya. Perilaku makan tersebut dapat berakibat buruk pada kesehatan remaja dengan timbulnya masalah gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi (Purnama, 2021).

Prevalensi obesitas pada remaja usia 12-19 tahun terus mengalami peningkatan dari 5% menjadi 21% dalam kurun waktu yang sama (3). Menurut Riskesdas tahun 2013 prevalensi kegemukan tingkat nasional pada anak umur 13-15 tahun sebesar 10,8% dan pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% (Swamilaksita & Sa' pang, 2017).

Pedoman gizi seimbang (PGS) merupakan pedoman perilaku makan sehat yang saat ini diterapkan. Pedoman tersebut digunakan untuk mengganti slogan 4 sehat 5 sempurna yang sudah diterapkan dari tahun 1955. Pedoman gizi seimbang terdiri atas 4 pilar yaitu, mengkonsumsi pangan beranekaragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal. Permasalahan gizi yang saat ini terjadi akibat dari penerapan pola makan yang salah dimana banyak orang tidak mengamati keragaman konsumsi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan tubuh terhadap energi dan proporsi makanan yang seimbang. (Safitri et al., 2016).

Keragaman konsumsi pangan merupakan upaya guna menciptakan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa tidak ada satu makanan apapun yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Semakin banyak jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari, maka semakin besar kemungkinan gizi tubuh dapat terpenuhi (Dewanti, 2020). Dikatakan kebiasaan makan beragam jika dalam sekali makan terdapat berbagai komponen seperti makanan pokok, lauk, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, buah dan susu atau sekurang-kurangnya mencakup 4 kelompok bahan pangan tersebut. Setiap bahan makanan umumnya hanya mengandung beberapa zat gizi tertentu saja sehingga semakin banyak jenis makanan yang dikonsumsi maka semakin banyak pula asupan zat gizi yang masuk dan diedarkan di dalam tubuh. Tentunya jumlah makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan sesuai dengan kebutuhan harian setiap individu yang bersangkutan agar dapat menerapkan pola makan gizi seimbang sehingga penyerapan zat gizi di dalam tubuh dapat berlangsung secara optimal (Yomanda et al., 2023).

Dengan perilaku makan yang seimbang dan sesuai dengan total kebutuhan tubuh maka akan membuat status gizi yang baik. Namun sangat disayangkan banyak remaja umumnya mengonsumsi makanan yang mengandung sedikit zat gizi. Kebanyakan remaja lebih suka dengan makanan yang menggugah selera seperti yang lebih asin dan manis. Remaja sekarang kurang paham terkait pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan dan fungsinya bagi tubuh. Sering kali remaja sekarang kesulitan dalam memilih jenis makanan sehingga hal ini dapat menyebabkan kurangnya zat gizi tertentu (Purnama, 2021). Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMPN 2 Karawang Barat tentang konsumsi makanan beragam dalam upaya penerapan 4 pilar gizi seimbang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Non-Equivalent Group Control (Quasi Experiment)* atau eksperimen semu. Dimana metode ini berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Penelitian ini diawali dengan pemberian pretest sebelum dilakukan penyuluhan dengan menggunakan kuesioner, setelah dilakukan penyuluhan akan diberikan posttest kepada responden. Dalam penelitian ini dilihat pengaruh pemberian edukasi dengan metode ceramah terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan beragam dalam upaya penerapan 4 pilar gizi seimbang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2023 yang berlokasi di SMP Negeri 2 Karawang Barat. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 9 di SMP Negeri 2 Karawang Barat dan sampel pada penyuluhan ini adalah siswa kelas 9E SMP Negeri 2 Karawang Barat.

Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dikarenakan populasi SMP Negeri 2 di Karawang Barat terdiri dari klaster-klaster, yaitu kluster 9A, 9B, 9C, 9D, 9E, 9F, 9G dan 9H. setelah itu untuk menentukan kelas yang dijadikan tempat penelitian dipilih secara acak. Sampel pada penyuluhan ini adalah siswa kelas 9H SMP Negeri 2 Karawang Barat dengan jumlah responden sebanyak 35 siswa. Metode pengumpulan data melalui instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner penelitian terdiri atas pertanyaan yang meliputi data demografi dan variabel penelitian berupa keberagaman dalam mengonsumsi makanan beragam.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis univariat guna mendeskripsikan karakteristik pada masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dengan uji *paired-samples T-test* menggunakan SPSS untuk mengetahui adanya peningkatan antara sebelum diberikan edukasi dengan sesudah diberikan edukasi terhadap konsumsi makanan beragam.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 35 responden terdapat 19 responden berumur 14 tahun (54,3%), 14 responden berumur 15 tahun (40%) dan 2 responden berumur 16 tahun (5,7%). Selain itu, terdapat 19 responden berjenis kelamin perempuan (54,3%) dan 16 responden berjenis kelamin laki-laki (45,7%) (Tabel 1).

Tabel 1 Hasil Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Variabel	Jumlah		Frekuensi
		n		%
1	Umur			
	14 tahun	19		54,3
	15 tahun	14		40
2	Jenis Kelamin			
	Perempuan	19		54,3
	Laki-laki	16		45,7

Sumber: Data Primer, 2023

3.2 Tingkat Pengetahuan Konsumsi Makanan Beragam

Tingkat pengetahuan terkait konsumsi makanan beragam sebelum dilakukannya edukasi, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dapat dilihat dari Tabel.2 bahwa terdapat 28 (80%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Setelah dilakukannya edukasi menunjukkan kenaikan bahwa seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dapat dilihat bahwa terdapat 35 (100%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi (Tabel 2).

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan dan Setelah Penyuluhan di SMPN 2 Karawang Barat

No.	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test		Nilai P
		n	%	n	%	
1	Pengetahuan tinggi	28	80,0	35	100,0	0,367 (P>0,05)
2	Pengetahuan rendah	7	20,0	0	0	
Total		35	100,0	35	100,0	

Sumber: Data Primer, 2023

4. PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan menyalurkan pesan, menanamkan kepercayaan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, serta mengerti, tetapi juga mau ikut serta dalam melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Fuadi et al., 2022). Pencapaian tujuan akan lebih mudah dicapai dengan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan kemudahan dalam menerima pesan (Pratiwi & Anggiani, 2020).

Berdasarkan tabel 2. Hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh edukasi tidak berhubungan secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan hal tersebut dapat dilihat dari nilai *p-value* sebesar 0,367. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Anggiani (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan di Kecamatan Jekulo menyatakan bahwa adanya hubungan antara edukasi dengan pengetahuan. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Islam et al (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Gombong menyatakan bahwa adanya hubungan antara edukasi dengan pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan sebelum dilakukannya penyuluhan, sebagian besar responden sudah memiliki tingkat pengetahuan terkait konsumsi makanan beragam yang tinggi.

Menurut Fuadi et al (2022) yang memberdakan hasil pengetahuan responden selain dipengaruhi oleh faktor dari pengetahuan tersebut, dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia dan jenis kelamin responden, dimana responden dengan usia yang lebih tua akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang lebih muda, dan responden dengan jenis kelamin perempuan akan lebih mudah menerima materi edukasi karena memiliki memori untuk mengingat serta fokus mereka akan lebih besar dikarenakan perempuan lebih peduli dan memperhatikan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uji yang dilakukan menggunakan uji *paired-samples T-test* dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan beragam. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas pengetahuan responden terhadap konsumsi makanan beragam berada pada tingkat pengetahuan yang tinggi bahkan sebelum dilakukannya penyuluhan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat serta memberikan kontribusinya yang terbaik guna membantu kami selama proses berjalannya penelitian ini dan penyusunan artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, S. (2020). Keragaman Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kawistara*, 10(3), 282. <https://doi.org/10.22146/kawistara.46787>
- Fuadi, T. M., Raisah, P., & Ulfa, N. (2022). Edukasi Dampak Hubungan Seksual Terhadap Pengetahuan Remaja di SMA Abulyatama. *Surya Abdimas*, 6(4), 752–759. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v6i4.2851>
- Islam, K. R. Al, Nugroho, F. A., & Sawiji, S. (2019). Hubungan Edukasi Perawat saat Pre Operatif dengan Pengetahuan Post Operatif pada Pasien Pembedahan di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *The 10th University Research Colloquium 2019*, 105–115.
- Pratiwi, Y., & Anggiani, F. (2020). Hubungan Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada Penggunaan Antibiotik di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Cendekia Journal of Pharmacy*, 4(2), 149–155. <https://doi.org/10.31596/cjp.v4i2.108>
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 351–358. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Safitri, A., Jahari, A. B., & Ernawati, F. (2016). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia Ditinjau dari Norma Gizi Seimbang. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*, 39(2), 87–94.
- Swamilaksita, P. D., & Sa'pang, M. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan dan Densitas Gizi pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Jurnal Nutrire Diaita (Imu Gizi)*, 9(2), 44.
- Yomanda, A., Muniroh, L., & ... (2023). Hubungan Frekuensi Makan, Tingkat Pendidikan Dan Besar Uang Saku Dengan Keragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3429–3438. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18082%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/18082/14068>