

Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Sekolah Menengah

Iin Fatmawati^{1*}, Chandra Tri Wahyudi²

^{1,2,3}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Email korespondensi: iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id



<p>Kata kunci</p> <p>Edukasi Gizi; gizi seimbang; pengetahuan gizi; remaja putri</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Status gizi lebih masih menjadi masalah yang terus meningkat prevalensinya di Indonesia. Pola makan berlebih dan tidak sehat merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan status gizi. Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat, diantaranya kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi gula. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat untuk remaja. Pemberian edukasi dilakukan melalui <i>virtual meeting</i>. Materi edukasi diberikan melalui video yang berisi penjelasan tentang gizi seimbang pada remaja dan pola makan sehat. Video yang diberikan berdurasi 10 menit. Sebelum menonton video terlebih dahulu responden mengisi soal <i>pre tes</i> yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi remaja. Setelahnya responden kembali mengisi soal <i>post test</i> yang berisi pertanyaan yang sama dengan <i>pre tes</i> mengenai pengetahuan gizi remaja. Peningkatan pengetahuan responden dapat dilihat dalam data yang didapatkan yaitu data <i>pre</i> dan <i>pos tes</i>. Selain data <i>pre</i> dan <i>pos test</i> responden juga diperoleh data mengenai status gizi responden. Data status gizi diperoleh dari data pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan sendiri oleh responden (<i>self reported</i>). Rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan gizi (<i>Pretest</i>) adalah 52.45 dengan standar deviasi 12.1788. Pada pengetahuan setelah intervensi (<i>Post-test</i>) didapatkan nilai rata-rata 67.19 dengan standar deviasi 8.8144. Terlihat selisih nilai mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 3.36 dan hasil uji statistik menunjukkan nilai yang signifikan $p = 0.000$. dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang pada remaja putri dengan menggunakan video memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri.</p>
<p>Keywords:</p> <p>Nutrition education; balanced nutrition; nutrition knowledge; female adolescent</p>	<p><i>In Indonesia, overnutrition becomes a health problem that continues to increase in prevalence number. Excessive and unhealthy dietary habit is one of the factors leading to this problem. Adolescents tend to consume unhealthy diets, such as the habitual consumption of high calories, high fat and high sugar diet. This study provided a nutrition education activity to female adolescents about balanced nutrition and healthy diet through a virtual meeting. The provided materials contain a 10 minute-video explained balanced nutrition in adolescents and healthy dietary habit. Before watching the video, the participants filled out a pre-test questionnaire about their nutrition knowledge. Then, the participants filled out the same questionnaire as their post-test after the video had ended. Increased in knowledge was assessed through the difference in score of pre-test and post-test. Nutritional status information of each respondent was obtained through self-reported data on body weight and height measurements. The mean value of the pre-test score was 52.45, with a standard deviation of 12.1788. The mean value of the post-test score was 67.19, with a standard deviation of 8.8144. The mean difference between pre-test and post-test was 3.36, and the statistical test showed a significant difference ($p = 0.000$). In summary, this study shows balanced nutrition education for female adolescents using a video has increased their nutrition knowledge.</i></p>



PENDAHULUAN

Saat ini masalah gizi menjadi perhatian yang utama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Konsumsi makanan yang tidak sehat menjadi penyebab terjadinya peningkatan status gizi (Arisman, 2009). Salah satu penyebabnya adalah konsumsi makanan sumber karbohidrat sederhana yang tinggi (Harikedua, Veri and Naomi, 2012). Konsumsi makanan sumber karbohidrat sederhana yang berlebih menjadi salah satu faktor terjadinya peningkatan status gizi, yaitu gizi lebih (*overweight*) dan obesitas (Rahmawati, 2015). Johnson (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beberapa tahun terakhir *intake* karbohidrat sederhana dalam hal ini fruktosa meningkat secara drastis, dan memiliki kontribusi besar terhadap terjadinya obesitas (Johnson *et al.*, 2009). Selain konsumsi karbohidrat sederhana, konsumsi makanan tinggi energi dan tinggi lemak juga menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan status gizi (Permanasari and Aditianti, 2017). Dewi (2015) menyebutkan bahwa antara tingkat asupan lemak dengan kejadian obesitas terdapat hubungan yang bermakna (Dewi, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi lemak yang tinggi meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Hasil studi Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia pada 2013 menemukan angka status gizi lebih pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 10.8%, yang terdiri dari 8.3% gemuk dan 2.5% sangat gemuk. Berdasarkan hasil *skrining* yang dilakukan di SMP/MTs Kecamatan Pamulang oleh Fatmawati (2019) pada 4,430 siswa, terdapat 800 siswa dengan status gizi kurus (18.05%), 2,989 siswa dengan status gizi normal (67.47%), 396 anak dengan status gizi lebih (8.93%) dan 245 anak dengan status gizi obesitas (5.53%) (Fatmawati, 2019). Proporsi nasional penduduk Indonesia dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makan gorengan ≥ 1 kali per hari (40,7 %). Enam provinsi tertinggi di atas rata-rata nasional adalah Jawa Tengah (60,3 %), DI Yogyakarta (50,7 %), Jawa Barat (50,1 %), Jawa Timur (49,5 %), Banten (48,8 %) dan DKI Jakarta (47,8 %) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Lokasi mitra terletak di Kecamatan Pamulang yang merupakan salah satu kecamatan yang terdapat di wilayah Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Kecamatan Pamulang terdiri dari delapan kelurahan yaitu Kelurahan Pondok Benda, Kelurahan Benda Baru, Kelurahan Kedaung, Kelurahan Bambu Apus, Kelurahan Pamulang Barat, Kelurahan Pamulang Timur, Kelurahan Pondok Cabe Udik dan Kelurahan Pondok Cabe Ilir. Luas wilayah Kecamatan Pamulang adalah 26.82 km². Jumlah penduduk di Kecamatan Pamulang sebanyak 368.603 jiwa. Perbandingan jumlah penduduk adalah sebanyak 182.797 jiwa wanita dan sebanyak 185.806 jiwa penduduk laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah rumah tangga di Kecamatan Pamulang sebanyak 92.781 rumah tangga. Jumlah penduduk wanita usia 10 – 19 tahun di Kecamatan Pamulang sebanyak 27.282 jiwa.

Berdasarkan tingginya angka kejadian gizi lebih (*overweight*) dan obesitas maka dilakukan pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi mengenai konsumsi gizi seimbang dan konsumsi makanan yang sehat bagi remaja putri. Pemberian edukasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri. Selain meningkatkan pengetahuan remaja putri juga akan dapat memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat untuk remaja. Jumlah sampel dalam pengabdian masyarakat ini adalah 55 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Edukasi dilakukan melalui *virtual meeting* menggunakan media sosial. Materi edukasi diberikan melalui video yang berisi penjelasan tentang gizi seimbang pada remaja dan pola makan sehat. Video yang diberikan berdurasi 10 menit. Sebelum menonton video terlebih dahulu responden mengisi soal pre tes yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi remaja. Setelah menonton video kemudian responden kembali mengisi soal pos tes yang berisi pertanyaan yang sama dengan pre tes mengenai pengetahuan gizi remaja

Pengetahuan gizi pada remaja selanjutnya akan dilihat dengan menganalisis hasil pre tes dan pos tes. Desain yang digunakan adalah *quasi experimental pre and post test* tanpa *control group*. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengetahuan mengenai gizi seimbang gizi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pemutaran video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja dilaksanakan pada bulan September 2020 di MTs. Daarul Hikmah Pamulang Tangerang Selatan. Subjek dalam pemberian edukasi ini berjumlah 55 orang yang terdiri dari siswi kelas XI. Kegiatan pemberian edukasi ini dilaksanakan secara daring melalui *virtual meeting* menggunakan media sosial. Kegiatan diawali dengan pengisian pre tes, lalu dilanjutkan dengan memutar video mengenai. Setelah dilakukan pemutaran video, kemudian dilanjutkan kembali dengan pengisian post es.

Materi yang diberikan dalam edukasi ini adalah mengenai tumpeng gizi seimbang dan gizi seimbang pada remaja serta makanan yang perlu dibatasi. Selain itu juga dijelaskan mengenai dampak dari konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat sederhana. Kuesioner pre tes dan post tes yang diberikan terdiri dari pertanyaan-pertanyaan seputar tumpeng gizi seimbang, gizi seimbang remaja dan makanan-makanan yang harus dibatasi.

Tabel 1. Hasil Uji T Dependen

Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang	Mean	SD	SE	P-value	n
Pre-test	52.45	12.1788	1.6131	0,00	57
Post-test	67.19	8.8144	1.1675	0,00	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1 dapat dilihat nilai rata-rata pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri sebelum intervensi adalah 52.45 dengan standar deviasi 12.1788. setelah dilakukan pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan video, didapatkan hasil pos tes 67.19 dengan standar deviasi 8.8144. terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi adalah 3.36. Hasil uji statistik menunjukkan *p value* = 0.000. Penelitian yang dilakukan oleh Meidiana (2018) menyebutkan hal yang

serupa, bahwa edukasi gizi melalui video berpengaruh terhadap pengetahuan pada remaja *overweight* selisih peningkatan nilai *pre post* dan *post test* sebesar 0.95 poin (Meidiana, Simbolon and Wahyudi, 2018). Beberapa kelebihan edukasi dengan media video animasi, yaitu lebih menarik bagi siswa, siswa lebih bersemangat untuk belajar, dan menjadi perantara untuk menyampaikan pesan agar dapat diterima dengan baik (Pohan, 2020). Dokumentasi pemutaran video dapat dilihat pada Gambar 1 serta cuplikan video yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Dokumentasi Pemutaran Video Edukasi



Gambar 2. Cuplikan Video Edukasi

Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok yang diesukasi menggunakan media audio visual dengan selisih nilai pre test dan post test sebesar 3.3 poin (Putri, 2017). di Media *audio-visual* dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pembelajaran. Media *audio-visual* mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak (Firdaus, Sukarno and Sary, 2016). Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya juga menyebutkan terdapat pengaruh baik edukasi video animasi terlihat dari nilai *post test* lebih banyak yang diatas nilai minimum daripada nilai *pre test* (Rahmayanti dan Istianah, 2018). Ada banyak faktor yang memengaruhi pengetahuan, seperti dikutip dari Budiman (dalam Suryagustina et al., 2018) yaitu pendidikan, informasi, lingkungan, ekonomi, sosial dan budaya, usia, dan pengalaman. Penelitian Tia et al. (2019) menyatakan bahwa pemahaman siswa terkait materi meningkat (pengetahuan dan praktik) karena edukasi video dan presentasi. Puspita (2017) pernah

melakukan penelitian serupa yang hasilnya pemahaman siswa lebih baik dengan edukasi video animasi dibandingkan ceramah. Penelitian yang pernah dilakukan (Syakir, 2018) menyatakan bahwa video animasi dapat menjadi opsi untuk media edukasi karena efektifitasnya meningkatkan pengetahuan.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri yang telah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui media video. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan gizi (*Pretest*) adalah 52.45 dan pada nilai rata-rata pengetahuan pasca pemberian penyuluhan (*Post-test*) adalah 67.19. Terlihat selisih nilai mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 3.36. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan selanjutnya remaja putri lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi dan mampu mengendalikan berat badannya agar bisa mencapai status gizi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman (2009) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Badan Pusat Statistik (2020) *Kecamatan Pamulang dalam Angka 2020*.
- Dewi, P. (2015) *Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan asupan energi, asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Fatmawati, I. (2019) 'Asupan Gula Sederhana sebagai Faktor Risiko obesitas pada Siswasiswi Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan', *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), pp. 147–154.
- Firdaus, A., Sukarno, A. and Sary, R. (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* [Preprint].
- Harikedua, Veri, T. and Naomi, M. (2012) 'Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Toko Agama Di Kota Manado', *Gizido*, 4(1), pp. 289–298.
- Johnson, K. *et al.* (2009) 'Dietary Sugar Intake & Cardiovascular Health', *American Heart Association Journals*, 120, pp. 1001–1020. Kementerian Kesehatan RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Meidiana, R., Simbolon, D. and Wahyudi, A. (2018) 'Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight', *Jurnal Kesehatan*, 9(3), pp. 478–484.
- Permanasari, Y. and Aditianti (2017) 'Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Lemak tetapi Rendah Serat dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Kegemukan pada Anak Usia 5 – 18 tahun di Indonesia', *Penelitian Gizi dan Makanan*, 40(2), pp. 95–104.
- Pohan, M. 2020 'Pengaruh Media TTS dan Video Animasi tentang Sarapan Pagi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 101778 Medan Estate Tahun 2020', *Kaos GL Dergisi*, 8(75), pp. 147–154. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950268820300000>

- Putri, Ronasari Mahaji; Maemunah, N. 2017 'Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur; The Role of Education in Improving the Knowledge of Children about the Importance of Vegetables', *Jurnal keperawatan*, 8, pp. 54-64.
- Putri, T.A. (2017) 'Efektifitas Media Audio Visual dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putrid dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Rahmawati, D. (2015) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2012-2014*. UIN Syarif Hidayatullah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Jakarta.
- Rahmayanti, L. dan Istianah, F. 2018 'Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sdn Se-Gugus Sukodono Sidoarjo', *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, vol 6(no 4), pp. 429-439.
- Suryagustina, Aeaya, W. dan Jumielsa 2018 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Stunting Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu di Kelurahan Pahandut Palangka Raya', 9(2).
- Syakir, S. 2018 'Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Video Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia pada Remaja Putri', *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(1), pp. 18-25. Available at: Syakir, S. (2018). Influence of nutrition education using animation media on knowledge and attitude about anemia of adolescence girls. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 18-25.