



Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang

Fitria Lestari, Novi Pitria, Hagi Septifian, Dewi Raksi, Waridah Nurul

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

syahfitri1215@gmail.com

Abstrak

Pembinaan kesehatan remaja dimasyarakat pada saat ini belum maksimal dilakukan, karena pada kenyataannya di banyak tempat itu lebih fokus pada pembinaan gizi balita, ibu hamil, menyusui, dan lansia. Untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan dan memberikan informasi tentang Gizi Seimbang pada siswa/i di SMK Taruna Terpadu1. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel dengan sampling jenuh dengan banyaknya responden yaitu 33orang, agar didapat hasil penelitian maka menggunakan analisa uji T pada *pretest* dan *posttest* dengan *p value* <0,05. Setelah melakukan analisa maka didapat hasil hitung uji statistik dengan komputerisasi, diperoleh nilai t sebesar -2,390 dan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Maka didapatkan pengaruh penkes terhadap pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang di SMK Taruna Terpadu 1.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi Seimbang, Remaja.

PENDAHULUAN

Pembinaan kesehatan remaja dimasyarakat pada saat ini belum maksimal dilakukan, karena pada kenyataannya di banyak tempat itu lebih focus pada pembinaan gizi balita, ibu hamil, menyusui, dan lansia.(Yuliati et al., 2014). Pola makan ialah perilaku krusial yang bisa berpengaruh terhadap kondisi gizi, sebab kualitas serta kuantitas makanan-minuman yang dikonsumsi akan berpengaruh pada asupan gizi sebagai akibatnya bisa mempengaruhi kesehatan individu serta masyarakat. Gizi yang maksimal begitu krusial buat perkembangan tubuh, pertumbuhan dan kecerdasan bayi&anak-anak, serta semua umur.(Kadir, S. 2019)

Problem gizi bisa terjadi pada semua usia, termasuk anak usia sekolah remaja. Studi memberikan bahwa sekolah itu merupakan suatu hal yang efektif untuk peserta buat belajar,



bersosialisasi, serta mempraktekkan kebiasaan baik termasuk kebiasaan hayati sehat berwawasan gizi seimbang. Gizi yang cukup merupakan kesesuaian antara kuantitas dan kualitas zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Sesuai dengan pedoman gizi seimbang, dan jumlah proporsi zat gizi yang dianjurkan untuk remaja, karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 14%.(Sukiman, 2019)

Indeks Makan Sehat dikenal sebagai Indeks Gizi Seimbang di Indonesia. Indeks Makan Sehat adalah ukuran kesesuaian konsumsi subjek dengan porsi makan yang direkomendasikan dari Pedoman Gizi Seimbang. Jika angka IGS maksimal berarti membuktikan kualitas konsumsi pangan baik dan sesuai dengan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang.(Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. 2019). Konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi mempengaruhi status gizi pada tubuh. Remaja bisa dapat gizi yg baik sesuai dengan kebutuhan guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Kurang seimbangnya asupan dan perkembangan menyebabkan masalah gizi. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan.(Jayanti, Y. D., & Novanandan, E. 2019)

Ketidakseimbangan asupan dan aktivitas secara umum dapat menyebabkan defisiensi energi kronis. Untuk mencegah terjadinya masalah gizi, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan pedoman makan gizi seimbang khususnya bagi remaja. Gizi pada anak/remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini guna mencapai kesehatan individu yang lebih baik di masa depan.(Damayanti, A. Y., Setyorini, I. Y., Fathimah, F. 2018). Cara meningkatkan konsumsi buah dan sayur itu dengan menyelenggarakan pendidikan gizi yang tujuannya untuk merubah pengetahuan masyarakat pada konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Sehingga melalui media seperti poster, leaflet, dan booklet bisa mengembangkan model pendidikan yang efektif dan efisien.(Mahmudah, U., & Sari, S. P. 2020)

Masalah gizi pada remaja akan menimbulkan dua masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada remaja dapat dicegah dengan menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan implementasinya dapat dimulai dengan memahami pola hidup sehat yang didukung dengan konsumsi makanan bergizi. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan dukungan positif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku. Edukasi tentang gizi seimbang harus disosialisasikan mengingat masih banyak remaja yang



belum paham.(Nurzihan, N.C., Permatasari, O. 2020). Remaja putri itu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja putri bisa diakibatkan oleh pola makan yang ketat, kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup, penyakit menular, penilaian diri (body image), aktivitas fisik yg dilakukan serta pengetahuan gizi seimbang.(Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. 2018).

Hakekatnya, remaja dididik di sekolah menengah atas. Pada kondisi tersebut produktivitas dapat meningkat sehingga kebutuhan nutrisi meningkat. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah yang lulusannya siap untuk segera bekerja. Produktivitas setiap pekerjaan tergantung pada ketersediaan nutrisi dalam tubuh. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi. Saat ini banyak sekali permasalahan terkait gizi seimbang yang dialami oleh remaja. Jika masalah ini tidak segera diatasi, akan berdampak pada mereka hingga mereka dewasa. Apalagi di masa pandemi COVID-19, diperlukan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah infeksi virus dengan pola makan yang seimbang. Peningkatan pengetahuan remaja dapat mengubah sikap terhadap gizi seimbang.(Ramadhani, K., & Khofifah, H. 2021).

Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta perubahan perilaku buat mencapai keadaan gizi serta kesehatan yang maksimal. Pengetahuan gizi yang kurang merupakan salahsatu factor risiko adanya masalah gizi serta perubahan kebiasaan makan pada masa remaja.(Aulia, N. R. 2021). Setiap remaja butuh gizi yang berbeda jika ditinjau dari sisi biologis juga psikologis. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan aktivitasnya. Remaja memerlukan lebih banyak protein, vitamin serta mineral dari tiap energi yang dikonsumsi dibandingkan dengan masa balita/anak.(Pamelia, 2018). Jika dibandingkan antara remaja laki-laki dan perempuan biasanya perempuan memiliki risiko tinggi terkena anemia. Kebutuhan penyerapan zat besi pada remaja putri mencapai puncaknya pada usia 14-15 tahun pada remaja putri. Anemia ialah keadaan dimana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh.(Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. 2021)

Gizi yang maksimal/optimal pada remaja begitu dibutuhkan bagi pertumbuhan normal sertamperkembangan fisik dan juga kecerdasan. Polamakan salah satunya merupakan perilaku yang begitu penting karena dapat mempengaruhi keadaan gizi.(Asyary, M. F. 2018). Supaya



bisa mendapatkan status gizi yang baik, maka suatu negara memerlukan pedoman gizi seimbang.(Suryani et al., 2017).

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMK Taruna Terpadu 1 dengan mengambil contoh sampel 8 orang siswi, dan menurut hasil yang didapatkan bahwa 2 dari 8 orang yang mengetahui tentang pemenuhan gizi seimbang dan 6 dari 8 orang kurang mengetahui tentang pemenuhan gizi seimbang.

METODE

Dalam kegiatan ini menggunakan metode pendidikan masyarakat ialah metode ceramah melalui penyampaian materi secara langsung kepada siswa-siswi SMK Taruna Terpadu 1 (BOASH) dengan interaksi yang bersifat terbuka dan kedua belah pihak memberikan respon yang baik. Penelitian ini menggunakan praeksperimen, dimana penelitian ini melakukan pemaparan materi yang disampaikan berupa pemaparan teori, diskusi dan tanya jawab serta pemberian kuesioner melalui *pretest* dan *posttest* dengan 10 pertanyaan mengenai gizi seimbang pada remaja.

Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu ditanggal 10 Januari 2022, dimana sampel pada penelitian ini berjumlah 33 orang yaitu remaja putra dan putri dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh* itu merupakan pengambilan jumlah keseluruhan dari populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan 10 pertanyaan pengetahuan. Responden diberikan *pretest* dan *posttest* tentang pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang.

Untuk bisa mengetahui hasil sebelum dan sesudahnya maka dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang, maka analisa data yang dipergunakan ialah uji *Beda Mean Dependent (Paired Test)*. Untuk awal adalah menganalisa data dengan memakai analisa univariat yang bertujuan untuk menghasilkan distribusi frekuensi serta presentase, dan analisa bivariante menggunakan uji *paired test* dengan uji prasyarat yang mesti dipenuhi yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan didapat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Analisis ini dilakukan agar dapat melihat pengetahuan remaja siswa-siswi di SMK Taruna Terpadu 1.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori hasil *pretest*, dapat dilihat di tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Hasil *Pretest* dan Hasil *Posttest*

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	20	60.6	10	30.3
Baik	13	39.4	23	69.7
Total	33	100.0	33	100.0

Berdasarkan Tabel 1. Dari 33 peserta yang ikut dalam *pretest*, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 20orang (60.6%). Sedangkan Dari 33 pesrta yang mengikuti *posttest*, sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10orang (30.3.%).

Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Posttest*.

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan <i>Pretest</i>	1.39	0.496
Pengetahuan <i>Posttest</i>	1.70	0.467

Berdasarkan Tabel 2. Berdasarkan uji analisis sampel paired test yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil *pretest* sebesar 1.39 menjadi 1.70dengan jumlah kenaikan *point* 0.303.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pengetahuan Siswa-siswi Tentang Pola Makan Dengan Gizi Seimbang.

Pengetahuan	Rata-Rata Selisih	Standar Deviasi	Nilai T	p Value
Pengetahuan <i>Pretest</i>	-0.303	0.728	-2.390	0.023
Pengetahuan <i>Posttest</i>				



Berdasarkan Tabel 3. Didapat hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan komputersasi, didapat nilai t sebesar -0.303 serta $p = 0.023$ ($p < 0,05$), artinya yaitu ada hubungan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang terhadap siswa-siswi di SMK Taruna Terpadu 1 (BOASH).

Masalah gizi yang sering dihadapi remaja adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi seseorang dapat ditentukan oleh faktor gizi internal dan eksternal. Pengetahuan gizi, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro merupakan faktor yang terus menerus mempengaruhi status gizi. (Fitriani, R. 2020). Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja yang beranggapan bahwa dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak hingga perut kenyang, mereka telah memenuhi kebutuhan nutrisinya. Pendidikan tentang pangan, gizi, dan kesehatan menjadi prioritas bagi remaja. Perencanaan gizi seimbang dan pemberian contoh pola makan yang baik bagi remaja sangat penting untuk membentuk perilaku makan yang baik sesuai dengan prinsip gizi seimbang. (Femyliati, R., & Kurniasari, R. 2022) Pemahaman siswa-siswi bisa meningkat dengan adanya edukasi atau penyuluhan tersebut dengan cara presentasi atau menjelaskan materi tentang pola makan dengan gizi seimbang, penyampaian yang dilakukan dengan cara presentasi serta diskusi dan tanya jawab terkait materi tersebut ternyata cukup efektif. Hasil pelaksanaan penyuluhan menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest*, hal itu dikarenakan adanya suatu perlakuan yaitu sebelum *posttest* para siswa-siswi di informasikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tersebut.

Metode penyampaian informasi pada kelompok bisa disesuaikan dengan kelompok tersebut, metode dengan presentasi akan cocok pada usia menengah keatas sehingga menggunakan metode tadi untuk menstimulus pengetahuan pada siswa-siswi, selain itu dikarenakan peserta lebih dari 15 orang maka tergolong pada kelompok yang besar sehingga penulis menggunakan metode penyuluhan dan tanya jawab. Sama halnya dengan yang disampaikan oleh para ahli bahwa metode ceramah merupakan metode yang dapat dikatakan sebagai metode tradisional, karena sejak dahulu metode ini sudah digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi lisan antara guru dengan anak didiknya dalam proses belajar mengajar. Metode ceramah sebaiknya dipergunakan jika peserta lebih dari 15 orang, sasaran yg memiliki



pendidikan tinggi maupun berpendidikan rendah sehingga metode ini lebih banyak menuntut keaktifan dari guru daripada anak didiknya. seimbang.(Megawati, M. 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang didapat dengan menggunakan metode *pretest* serta *posttest* bisa diperoleh bahwa adanya efek pada pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa-siswi yang dibuktikan dengan angka yang didapat sebanyak 13 orang (39.4%) yang memiliki pengetahuan baik dan setelahnya diberikan pendidikan kesehatan maka didapatkan hasil dengan angka 23 orang (69.7.%) dengan berpengalaman baik.

Adanya hubungan Pengetahuan Gizi terhadap asupan energi, status gizi, sikap tentang gizi pada siswa/i di SMK Taruna Terpadu 1 Kabupaten Bogor. Pengetahuan gizi yang kurang artinya awal mula terjadinya masalah gizi di remaja, dimana pengetahuan gizi berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang.

Mengingat masih adanya perilaku makan remaja putri di SMK Taruna Terpadu 1 (BOASH) Kabupaten Bogor yang kurang, maka perlu adanya tambahan edukasi tentang perilaku makan baik dari pihak sekolah maupun dari tenaga kesehatan untuk menambah pengetahuan siswi tentang konsep gizi dan perilaku makan yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih sebagai penulis atas dukungan serta bimbingan dari seluruh Dosen Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor dan kepada seluruh staff sekolah di SMK Taruna Terpadu 1 yang telah berkena menjadi tempat penyuluhan dan para siswa-siswi yang sudah berkenan pula menjadi responden dalam penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyary, M. S. (2018). Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model'Piring Makanku' Meningkatkan Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes RI Bandung*, 10(1), 1–8
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v10i1.105>.
- Aulia, N. R. . (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35.
<https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>



- Damayanti, A. Y., Setyorini, I. Y., Fathimah, F. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*. 2(2). <http://dx.doi.org/10.21111/dnj.v2i2.2437>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33657/jurkessia.v10i1.198>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science* 4(1). <https://doi.org/10.35971/gojhес.v4i1.5041>.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2338-7475 Vol 10(1).
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 6(5), 404 - 412. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22064>
- Jayanti, Y. D., & Novanandan, E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgrl 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal* 1(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur. Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia* 3(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.142>
- Nurzihan, N.C., Permatasari, O. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan Permainan Ular Tangga Gizi di SMP PGRI 1 Surakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 1(1), 17 - 24. <https://doi.org/10.35473/jpmmi.v1i1.37>.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14, 144–153 <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>.



- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Bebas Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja utri di Wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* 4(2). <http://dx.doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global.* 4(2). <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>.
- Sukiman. (2019). Remaja Sehat itu Keren. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Yuliati, Y., Pramiadi, D., & Rahayu, T. (2014). Efektivitas Penggunaan Edutainment Konseling Gizi terhadap Pemahaman Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains (JPMS)* Vol 2, No 2. ISSN 1410-1866 | ISSN 2549-1458 . <https://doi.org/10.21831/jpms.v4i2.7167>