

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pola Makan Sehat

Diesna Sari^{1*}, Wahdaniyah², Justiyulfah Syah³

^{1,2,3}Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

*e-mail: [¹diesnasari@unsulbar.ac.id](mailto:diesnasari@unsulbar.ac.id), [²wahdaniyah@unsulbar.ac.id](mailto:wahdaniyah@unsulbar.ac.id),
[³justiyulfahsyah@unsulbar.ac.id](mailto:justiyulfahsyah@unsulbar.ac.id)

Diterima Redaksi: 29-11-2024; Selesai Revisi: 26-12-2024; Diterbitkan Online: 27-12-2024

Abstrak

Latar belakang Edukasi gizi sangat diperlukan bagi anak sekolah yang rentan memiliki pola makan buruk yang dapat menyebabkan resiko masalah gizi serta beberapa resiko penyakit lainnya. **Tujuan;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja putri. **Metode** Jenis penelitian adalah quasi eksperimental dengan desain one group pre-post test. Jumlah sampel sebanyak 48 orang yang ditentukan menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak. Data pengetahuan dikumpulkan dengan membagikan lembar kuesioner yang telah disediakan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. **Hasil** Terjadi peningkatan persentase jumlah anak yang memiliki kategori tingkat pengetahuan yang cukup terkait pola makan sehat yakni dari 64,6 % menjadi 70,8%. Nilai P pada hasil analisis menunjukkan angka $p = 0,001$. **Kesimpulan** Ada pengaruh perbedaan hasil pengetahuan tentang pola makan sehat yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi pada remaja putri. Dari penelitian tersebut dianggap perlu dilakukan kegiatan penyuluhan terkait pola makan sehat pada remaja putri di setiap sekolah guna menambah pengetahuan untuk mencegah masalah gizi pada anak sekolah.

Kata Kunci: edukasi gizi, pola makan, remaja putri

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk (Pantaleon, 2019).

Remaja membutuhkan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Energi yang cukup digunakan untuk mempertahankan hidupnya agar tetap sehat, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya kecukupan energi, sikap individu seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, pendidikan dan pengetahuan tentang gizi, dan riwayat penyakit yang pernah diderita. Upaya untuk mencapai status gizi yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi dengan menu yang sehat dan seimbang. Menu seimbang adalah susunan hidangan beberapa macam makanan yang mengandung energi dan zat gizi secara cukup, baik jenis maupun jumlahnya (Suhardjo & Riyadi, 1999).

Konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makannya. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Pujiati et al., 2015). Banyak remaja dijumpai malnutrisi yang ringan tapi kronis dikarenakan pola makan

yang tidak sehat dan teratur. Khususnya remaja putri yang melakukan diet ketat tanpa memperhatikan kesehatan mereka hanya untuk menjadi langsing (Supariasa et al., 2012).

Masalah gizi yang muncul pada masa remaja disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak baik, yakni ketidakseimbangan antara konsumsi (intake) dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (Margiyanti, 2021).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah gizi kurang (under weight), gizi lebih (over weight) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Namun pada remaja putri, kejadian gizi kurang umumnya dikarenakan remaja putri membatasi jumlah makanan yang dimakannya (Maracilu, 2015).

United Nations Children's Fund (UNICEF) (2020), melaporkan terdapat perubahan pola asupan makanan remaja di Indonesia yang mengalami peningkatan konsumsi lemak dan makanan olahan hingga dua kali lipat. Keragaman pangan remaja di Indonesia juga dikategorikan buruk, hanya 25% yang mengkonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting dari sumber hewani dan nabati. Studi terhadap kelompok remaja juga mengungkapkan 57.6% responden memiliki pola makan tidak sesuai PUGS dan kurang mengkonsumsi buah (Suci, 2011). Studi lain juga mengungkapkan terdapat 97.5% remaja yang belum mencukupi konsumsi energi harian sesuai AKG (Mokoginta et al., 2016). Di sisi lain, tingkat aktivitas fisik remaja juga ditemukan sangat minim, yakni kurang dari 90 menit/minggu (United Nations Children's Fund, 2021). Studi Setiawati et al. (2019), melaporkan terdapat 52.6% responden yang memiliki kebiasaan olahraga rendah (<600 METs/menit).

Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang rentan mengalami permasalahan gizi karena pada fase ini terjadi transformasi pada beberapa hal pada diri manusia. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi masalah gizi masih banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. Pada tahun 2018, remaja usia 13-15 tahun memiliki postur tubuh pendek dan sangat pendek sebanyak 25,7 persen. Sedangkan prevalensi gizi kurang pada kelompok umur ini pada tahun 2018 sebesar 8,7 persen. Selain itu, sebanyak 16 persen remaja usia 13-15 tahun juga mengalami obesitas dan kelebihan berat badan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat pada remaja putri menjadi dasar masalah gizi pada kalangan remaja. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat di Kabupaten Majene.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dimana bentuk desain yang dipakai adalah *one group pre-test dan post-test* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat di SMAN 2 Majene. Penelitian dilakukan pada Juni 2023 di SMA Neg. 2 Majene, Kab.Majene, Sulawesi Barat. Populasi penelitian yaitu seluruh siswi kelas X, XI, dan XII di SMAN 2 Majene. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak dengan total jumlah sampel yaitu 48 orang yang terbagi atas siswi kelas X sebanyak 13, kelas XI sebanyak 22 dan kelas XII sebanyak 13. Edukasi gizi yang diberikan berupa penyuluhan gizi menggunakan media power point. Adapun data pengetahuan

dikumpulkan oleh peneliti dengan membagikan lembar kuesioner yang telah disediakan untuk diisi oleh sampel sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan tingkat kepercayaan 95%, dan nilai signifikansi ($P=0,05$).

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, yang kemudian diolah dan dianalisis melalui program SPSS dan dinarasikan. Setelah dianalisis, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	n	%
15	13	27.1
16	22	45.8
17	12	25.0
18	1	2.1
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, kelompok umur siswi yang paling sedikit yaitu pada usia 18 tahun dengan persentase 2,1% dari total seluruh responden. Sedangkan kelompok yang memiliki jumlah siswi paling besar yaitu pada umur 16 tahun dengan jumlah responden sebanyak 22 dari total 48 responden. Dari tabel distribusi responden kelompok umur, siswi berusia 15 tahun sebanyak 13 orang dengan persentase 27,1%, siswi yang berusia 16 tahun sebanyak 22 orang dengan persentase 45,8%, siswi yang berusia 17 tahun sebanyak 12 orang dengan persentase 25% dan kelompok terakhir yaitu usia 18 tahun sebanyak 1 orang dengan persentase 2,1%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gemuk	2	4.2
Normal	37	77.1
Kurus	6	12.5
Sangat Kurus	3	6.3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi status gizi responden, siswi yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 2 orang dengan persentase 4,2%, siswi yang memiliki status gizi normal sebanyak 37 orang dengan persentase 77,1%, siswi yang memiliki status gizi kurus sebanyak 6 orang dengan persentase 12,4%, siswi yang memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 3 orang dengan persentase 6,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswi yang memiliki status gizi yang

berada dibawah normal cukup banyak dengan persentase kurus dan sangat kurus sebanyak 18,8%. Dari hasil ini menunjukkan bahwa cukup banyak siswi yang memiliki status gizi yang rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pola Makan Sehat Berdasarkan Hasil Pre-test

Kategori	n	%
Baik	31	64,6
Cukup	17	35,4
Total	48	100

Distribusi pengetahuan responden siswi di SMAN 2 Majene berdasarkan hasil pre-test yaitu responden dengan pengetahuan baik mengenai pola makan sehat sebanyak 31 orang dengan persentase 64,4%, dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dengan persentase 35,4%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan baik lebih banyak daripada siswi yang pengetahuannya kurang. Namun dari hasil ini menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan terkait pola makan sehat yang hanya berkategori cukup memiliki persentasi cukup besar yakni 35,4%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pola Makan Sehat Berdasarkan Hasil Post-test

Kategori	n	%
Baik	34	70,8
cukup	14	29,2
Total	48	100

Setelah pemberian edukasi gizi terkait pola makan sehat, dilakukan tes dengan soal yang sama kembali untuk melihat pengetahuan responden setelah mendapatkan penyuluhan. Distribusi frekuensi pengetahuan berdasarkan hasil post-test yaitu memiliki pengetahuan baik sebanyak 34 orang dengan persentase mencapai 70,8% dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dengan persentase mencapai 29,2%. Berarti setelah penyuluhan terdapat peningkatan sebanyak 6,2% yang berkategori baik sehingga dapat dikatakan responden memiliki pengetahuan yang meningkat terkait pola makan sehat yang baik.

Hasil Analisis bivariat menghasilkan data yang berkaitan dengan hubungan atau korelasi antara dua variabel. Uji statistik yang digunakan adalah uji paired t-test, didapatkan nilai $P=$ sebesar 0,001 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan tentang pola makan sehat antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi.

Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan jumlah sampel 48 orang remaja putri. Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola makan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan

perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di masa dewasa (Mutmainnah et al., 2021).

Remaja adalah periode pematangan pikiran dan tubuh. Seiring dengan pertumbuhan fisik pada masa pubertas terjadi perkembangan emosional dan intelektual yang sangat cepat. Pada masa remaja awal, remaja memiliki karakteristik sebagai berikut: sibuk dengan citra tubuh, menghormati orang dewasa dan cemas tentang hubungan peer. Remaja pada tahap ini bersedia untuk melakukan atau mencoba sesuatu yang membuat mereka terlihat lebih baik dan meningkatkan citra tubuh mereka (Mahan & Escott, 2004).

Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah yang dipakai saat menghidang dan berapa banyak konsumsi terhadap bahan makanan tersebut (Arham, 2021). Sebagai calon generasi penerus bangsa siswa harus memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki (Putri, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2007), mendefinisikan bahwa perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti keinginan, kehendak, pengetahuan, emosi, berfikir, sikap, motivasi, dan reaksi, sehingga setiap tindakan manusia baik positif maupun yang negatif didasari oleh salah satu faktor tersebut. Pada remaja pengetahuan yang baik dapat tertutup oleh gejala kejiwaan yang lain seperti keinginan, kehendak, minat, emosi, sikap, motivasi, dan reaksi.

Pengetahuan gizi sebaiknya telah ditanamkan sedini mungkin sehingga apabila seorang dewasa mampu memenuhi kebutuhan energi tubuhnya dengan perilaku makannya karena pengetahuan gizi sangat bermanfaat dalam menentukan apa yang kita konsumsi setiap harinya (Notoatmodjo, 2007). Dengan adanya pengetahuan gizi pada seseorang, maka kita dapat menyesuaikan tingkat kebutuhan zat gizi yang sesuai dengan banyak kalori yang kita perlukan setiap harinya dalam melakukan aktivitas dan produktivitas kita sehari-hari sehingga dapat dicapai kesehatan yang optimal (Nurjanah, 2017).

Pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan preferensi bentuk tubuh seseorang bervariasi di seluruh budaya (Sakamaki et al., 2005). Menurut Khomsan (2004) persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya akan mempengaruhi perilaku makannya yang berdampak pada status gizi remaja. Persepsi bentuk tubuh dan bentuk tubuh ideal sangat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi. Media massa dan gambar dalam majalah fashion memiliki dampak yang kuat pada persepsi remaja putri tentang berat dan bentuk tubuhnya (Sakamaki et al., 2005). Selain itu, keinginan remaja untuk mendapatkan tubuh ideal dan indah dipengaruhi oleh harapannya tentang bentuk tubuhnya, keluarga, maupun teman sebayanya. Hal ini akan berakibat pada status gizi remaja putri (Khomsan, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test pada responden setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media power point. Hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif. Dimana terjadi peningkatan jumlah anak yang memiliki kategori pengetahuan yang baik terkait pola makan sehat yakni dari 64,6 % menjadi 70,8%.

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 2 Majene menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan hasil pengetahuan tentang pola makan yang bermakna ($p < 0,001$) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi. Dari penelitian tersebut dianggap perlu dilakukan kegiatan penyuluhan terkait pola makan sehat pada remaja putri di setiap sekolah guna menambah pengetahuan untuk pencegahan masalah gizi yang dihadapi pada anak sekolah.

Referensi

- Arham, A. (2021). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 UEPAI Kabupaten Konawe. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Khomsan, A. (2004). Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. PT Grasindo.
- Mahan, K., & Escoot, S. (2004). Krause's, Food, Nutrition, & Diet Therapy 11th Edition. Elsavier.
- Maracilu, C. N. (2015). Hubungan Body Image Terhadap Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Siswa Siswi Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh dan Aceh Besar. Universitas Syiah Kuala.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal E-Biomedik, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Nurjanah, R. (2017). Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja Di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN II Kota Kupang. Journal of Chemical Information and Modeling, 3(3), 69–76.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. Jom Riau, 2(34), 129–152. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- Putri, D. Y. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang. Universitas Andalas.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan | Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/>
- Sakamaki, R., Amamoto, R., Mochida, Y., Shinfuku, N., & Kenji Toyama. (2005). A comparative study of food habits and body shape perception of University students in Japan and Korea. Nutrition Journal, May 2014. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-4-31>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. Amerta Nutrition, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Suci, S. P. (2011). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <http://repository.usm.ac.id/files/skripsi/B11A/2015/B.111.15.0288/B.111.15.0288-06-BAB-III-20190304032540.pdf>
- Suhardjo, & Riyadi. (1999). Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, PAU Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). Penilaian Status Gizi (M. Ester (ed.); Revisi). EGC.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. In Unicef Indonesia.