

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri Smp Al-Ishlah Maros

Icha Dian Nurcahyani*¹, Fatmawaty Suaib², Istejo³

¹STIKES Salewangang Maros, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

³Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): Icha.nurcahyani@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai dengan kematangan seksual. Remaja termasuk golongan yang rentan terhadap masalah gizi, salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi remaja adalah dengan cara memberikan edukasi gizi tentang gizi seimbang sehingga mereka dapat mencapai kesehatan optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Edukasi gizi terhadap peningkatan asupan energi dan protein remaja Siswi SMP AL-Ishlah Maros. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental dengan satu desain kelompok pre-test dan post test. Sampel adalah 61 siswi yang dipilih secara *cluster random sampling*. Penelitian ini dianalisis dengan uji Friedman untuk melihat pengaruh edukasi. Edukasi gizi diberikan dengan metode penyuluhan menggunakan audio visual (video) dan leaflet. Hasil penelitian diperoleh bahwa Asupan energy dan protein sebelum diberi edukasi dan yang cukup menjadi 43% dan 34,4%. gizi terbanyak adalah kategori kurang dengan presentasi 88,5% dan 90,2%, setelah mendapatkan edukasi gizi terurai menjadi, yang baik sebesar 24% dan 27%. Pertanda bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan asupan energy dan protein sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,005$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan da nada pengaruh edukasi gizi terhadap asupan energi dan protein pada siswi remaja siswi SMP Al-Ishlah Maros.

Kata Kunci: Edukasi gizi, Asupan Protein, Asupan energi, Remaja

How to Cite:

Nurcahyani, I., Suaib, F., & Istejo, I. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri SMP Al-Ishlah Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 100-106. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.35>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history:

Received: July 13, 2020

Revised: July 30, 2020

Accepted : July 30, 2020

Available online July 30, 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Adolescences are a transition from children to adulthood which starts with sexual maturity. Adolescents are among those who are vulnerable to nutritional problems, one of the efforts to improve the nutritional status of adolescents is by providing nutrition education about balanced nutrition so that they can achieve optimal health. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on the energy and protein intake of adolescent AL-Ishlah Maros Middle School students. This study uses a Quasi Experimental method with a pre-test and post-test group design. The sample was 61 students selected by cluster random sampling. This study was analyzed with the Friedman test to see the effect of education. Nutrition education is provided by the counseling method using audio visual (video) and Leaflet. The results obtained that the intake of energy and protein before being given education and enough to be 43% and 34.4%. the most nutrition was in the poor category with the presentation of 88.5% and 90.2%, after getting the nutrition education it was broken down into good, by 24% and 27%. A sign that there is an influence of nutrition education on increasing energy and protein intake before and after intervention with a value of $p = 0.005$ ($\alpha < 0.05$) which means there is a strong and significant relationship between the effect of nutrition education on energy and protein intake in young female students Al-Ishlah Middle School Maros

Keywords: Nutrition education, Protein intake, Energy intake, Adolescence

I. PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik pada remaja menyebabkan mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Jafar.N et al., 2018). Salah satu penyebab masalah gizi adalah minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan (Dewi, 2013). Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Kebiasaan makan pada masa remaja akan berdampak terhadap kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya. Faktanya hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi remaja sebagian masih kurang. Mayoritas pengetahuan gizi remaja masih kurang yaitu 58,3 % pada pelajar SMAN 21 dan 53,1% (Waluyo et al., 2019). Demikian juga penelitian Pakhri dkk, tahun 2017 di SMPN 35 Makassar mendapatkan pengetahuan gizi siswa 67,6 % masih kurang (Pakhri.A et al., 2018). Untuk memperbaiki asupan gizi perlu upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi. Upaya edukasi gizi melalui penyuluhan dengan media leaflet selama 3 minggu pada siswa kelas VIII SMP Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan gizi dan asupan energi dan protein (Pakhri.A et al., 2018).

Asupan energi dapat diukur melalui *Food recall* (FR). FR adalah salah satu metode yang digunakan untuk mencatat jenis jumlah bahanan asupan selama 24 jam (Fitri, 2013). Pada dasarnya metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah asupan yang dikonsumsi pada masa lalu dan boleh dilakukan berulang pencatatannya. FR dilakukan oleh seorang tenaga ahli dengan menggunakan kuesioner yang terstruktur. Kuesioner tersebut terdiri dari berbagai jenis daftar

menu makanan/minuman yang diukur berdasarkan ukuran rumah tangga (URT) dan dikonversi menjadi berbagai jenis asupan antara lain energi, lemak dan protein (Indra Hardi Triyanda, 2018). Metode ini telah banyak digunakan dalam pengukuran asupan energi, protein dan lemak, antara lain pengukuran pada remaja atlet HARBI menunjukkan asupan rata-rata energi adalah 2.210kkal, asupan protein 9.701 kkal dan 21.448 kkal untuk asupan lemak (Muthmainnah et al., 2019)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Edukasi gizi terhadap peningkatan asupan energi dan protein remaja Siswi SMP AL-Ishlah Maros.

II. METODE

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas I, II, dan III yang tidak tinggal di asrama SMP Al-Ishlah Maros sebanyak yaitu sebanyak 232 orang, kemudian disederhanakan dengan menggunakan rumus Slovin sehingga menjadi 61 siswi sample. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas I, II, dan III yang akan dipilih secara random.

Intervensi yang dilakukan berupa edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan diskusi dengan alat bantu media leaflet yang berisi tentang materi gizi seimbang dan pola makan remaja yang sehat juga video tentang gizi seimbang yang diputarkan dan dilihat secara bersama. Metode pengumpulan data asupan energi dan proteinnya menggunakan metode recall 24 jam. Yang dikumpulkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan pre-test dan pos-test yang dilakukan kepada variabel. Variabel tulisan ini yaitu asupan energi dan protein. Variabel asupan energi dan protein diperoleh dari FR (Food Recall) selama selama 2x 24 jam. FR dibagi atas 4 kali yaitu: a) Sebelum edukasi (FR 1 dilakukan selama 2 hari berturut-turut atau 2x24 jam); b). Sesudah edukasi. FR ini terdiri dari FR 3 dan FR 4. FR 3 dilakukan 1 hari setelah edukasi selama 2x24 jam. FR 4 dilakukan 1 minggu setelah edukasi yaitu 2x24 jam

Variabel asupan energi dan protein juga dibuatkan klasifikasinya berdasarkan AKG yaitu baik : 90- 110%, sedang : 70-89%, kurang : <70% dan lebih : >110%. Setelah semua data dikumpulkan, selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan korelasi rank spearman untuk mengetahui pengaruh antara faktor literasi gizi dengan tingkat asupan makanan dan status gizi remaja.

III. HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat asupan cukup sebelum edukasi gizi yaitu energi sebesar 11.5% sedangkan sampel yang memiliki tingkat asupan baik setelah edukasi gizi yaitu energi sebesar 24% asupan cukup yaitu energi sebesar 11.5% asupan kurang yaitu energi sebesar 27.9%, dan asupan lebih yaitu energi sebesar 1.6%. Asupan protein baik sebelum edukasi adalah 0 dan setelah edukasi menjadi 27.9%, asupan protein cukup sebelum

edukasi 9.8% setelah edukasi menjadi 34.4% kurang sebelum edukasi 90,2% dan setelah edukasi menjadi 34.4% sedangkan asupan protein lebih setelah edukasi 2.7% (tabel 1).

Tabel. 1 Distribusi asupan energi dan protein sebelum dan setelah edukasi gizi

Asupan	Sebelum		Sesudah		p
	n	%	n	%	
Energi					
Baik	0	0	15	24	0,000
Cukup	7	11.5	26	43	
Kurang	54	88.5	38	31.4	
Lebih	0	0	1	1.6	
Protein					
Baik	0	0	17	27.9	0,000
Cukup	6	9.8	21	34.4	
Kurang	55	90.2	21	34.4	
Lebih	0	0	2	2.7	
Total	61	100	61	100	

Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan rata-rata asupan energi dan protein sebelum dan sesudah edukasi gizi. Hasil *uji friedman* menunjukkan ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi gizi terhadap asupan energi dimana nilai *Asymp.Sig* adalah 0,000 ($\alpha < 0,005$). Adapun perubahan asupan protein sebelum dan setelah edukasi gizi menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan *Asymp.Sig* adalah 0,000 ($\alpha < 0,005$) (tabel 1).

IV. PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya adalah pendidikan dan umur (Farhan, 2014). Dari faktor umur dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan munculnya ciri-ciri baru. Pada aspek psikologis dan mental, taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa

Penggunaan media audio visual membantu pemahaman materi yang diberikan. Metode pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu metode pendidikan kelompok melalui ceramah dan diskusi, memberikan pendidikan kesehatan secara intensif serta dibantu media dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan pada individu, maupun kelompok (Notoatmodjo, 2007). Media audio-visual dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi siswa penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pembelajaran. Media audia-visual mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak (Meidiana et al., 2018).

Media audio-visual tidak saja menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang lebih singkat, akan tetapi apa yang diterima melalui media audio-visual lebih lama dan lebih baik

tinggal dalam ingatan. Media audio visual mempermudah orang menyampaikan dan menerima pelajaran atau informasi serta dapat menghindarkan salah pengertian (Rizqi Wibowo, 2020). Perhatian yang semakin meluas dalam menggunakan media audio visual telah mendorong bagi diadakannya banyak penyelidikan ilmiah mengenai tempat dan nilai media audio-visual tersebut dalam pendidikan.

Edukasi yang diberikan diharapkan mampu untuk merubah pandangan remaja terhadap persepsi yang salah mengenai gizi, mengalami perubahan kearah positif. Dalam penelitian ini remaja masih berada dalam batasan sikap menanggapi (responding) diartikan remaja hanya sebatas memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi. Pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja yakni dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat

Pengujian statistik yang digunakan untuk melihat pengaruh dari edukasi asupan terhadap asupan energi dan protein adalah *uji friedman*. Uji ini digunakan karena data pada penelitian ini adalah data ordinal yang berhubungan atau adanya *pre* dan *post test* (Kadek et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan rata-rata asupan energi dan protein sebelum dan sesudah edukasi gizi. Hasil *uji friedman* menunjukkan ada pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi gizi terhadap asupan energi dimana nilai *Asymp.Sig* adalah 0,000 ($\alpha < 0,005$). Dan Perubahan asupan protein sebelum dan setelah edukasi gizi menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan *Asymp.Sig* adalah 0,000 ($\alpha < 0,005$)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pakhri menyatakan terdapat perbedaan rerata tingkat kecukupan energi yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi dimana $p = 0,005$ ($\alpha < 0,05$). Perbedaan rerata tingkat kecukupan protein yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi dimana $p = 0,005$ ($\alpha < 0,05$). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Nurmaryita yang menyatakan terdapat perbedaan rerata Tingkat Kecukupan Energi yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p < 0,05$) dan sesudah pendidikan gizi terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol, hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ (Nurmaryita et al., 2015).

Terdapat perbedaan rerata Tingkat Kecukupan Protein yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Sesudah edukasi gizi, hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,00$. Ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan selain meningkatkan pengetahuan juga telah dipraktekkan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan proteinnya. Pada uji asupan setelah edukasi gizi pertama dan ke dua terjadi penurunan asupan energi dan protein, hal ini diduga karena pada saat melakukan recall siswi dalam keadaan berpuasa, dan beberapa siswi mengaku tidak memakan makan siang yang di bagikan dari sekolah dengan alasan bosan karena menu yang tidak berubah.

V. KESIMPULAN

Ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan asupan energy dan protein sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,005$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan dan ada pengaruh edukasi gizi terhadap asupan energi dan protein pada siswi remaja siswi SMP Al-Ishlah Maros. Untuk memperbaiki kebiasaan makan remaja, sebaiknya instansi yang berwenang memprogramkan kegiatan edukasi gizi dan kesehatan pada kurikulum pembelajarannya, agar generasi kedepan menjadi lebih produktif lagi dan mencapai derajat kesehatan yang baik dan menghasilkan bibit unggul kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Pimpinan SMP Al-Ishlah Maros yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan mendukung hingga penelitian selesai di laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farhan, M. (2014). Hubungan pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi pada balita usia 3-5 tahun di desa Banjarmasin kecamatan ciawi kabupaten bogor. UIN:Jakarta.
- Fitri, N. (2013). Studi Validasi Semi Quantitatif Food Frequency Questionnaire Dengan Food Recall 24 jam Pada Asupan Zat Gizi Mikro Remaja di SMA Islam Athirah Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Indra Hardi Triyanda. (2018). Studi kasus gambaran asupan dan aktivitas fisik anak usia 7 sampai 12 tahun yang mengalami obesitas di sekolah dasar islam athirah makassar. Politeknik Kesehatan Makassar.
- Jafar.N, Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pelatihan educator sebaya dan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 1–10.
- Kadek, L., Supriyadi, Rustika, M., & Vembriati, N. (2017). Bahan Ajar Praktikum Statistik.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. In *Kesehatan Tanjung Karang* (Vol. 9, Issue 3).

- Muthmainnah, I., AB, I., & Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO2Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(1), 24–33.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. PT. Rineka Cipta.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2015). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Gizi Indonesia*, 4(1), 38–47.
- Pakhri, A., Sukmawati, & Nurhasanah. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein, Dan Besi Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39–43. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.97>
- Rizqi Wibowo. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Mata Pelajaran Akidah Akhlak Dengan Model Pembelajaran Team Assited Individualization Dengan Media Audio Visual di MTS Sudirman. Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Waluyo, D., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Anak Remaja Sma Negeri 21 Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1. <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i3.8821>