

## REVITALISASI PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DI SMPN 05 TANGERANG SELATAN

Mas Roro Diah Wahyulestari<sup>1\*</sup>, Maylina Prastyawati<sup>2</sup>, Ahmad Mulkan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>3</sup>Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

\*[masrorodiah@umj.ac.id](mailto:masrorodiah@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kegiatan revitalisasi pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 05 Tangerang Selatan bertujuan untuk: mengetahui gambaran pengetahuan kesehatan siswa sebelum diberikan intervensi penyuluhan Gizi Seimbang, gambaran pengetahuan kesehatan siswa sesudah diberikan intervensi penyuluhan Gizi Seimbang dan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 05 Tangerang Selatan, sedangkan sampel di ambil dari siswa yang mengikuti OSIS dan PMR berjumlah masing-masing 12 dan 16 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-random sampling*. Data penelitian diperoleh dengan hasil pengisian kuesioner. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2019 di SMP N 05 Tangerang Selatan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara Univariat. Hasil penelitian kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Gambaran pengetahuan siswa sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan masih dianggap rendah. Gambaran pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan menunjukkan peningkatan Gambaran perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan tingkat pengetahuan yang jelas karena siswa pada tes pertama yang menunjukkan nilai baik

**Kata kunci:** penyuluhan, gizi seimbang, kesehatan remaja

### ABSTRACT

*Revitalization knowledge activity teenager about balance gizi in SMPN 05 South Tangerang has aim for it knows how the picture health knowledge students before do intervention conseling. It how the picture health knowledge students after did intervention conseling. And knowledge diffrences betwen after n before given intervention. Research population is student in SMPN 05 at South Tangerang. While student sample are taken from OSIS are 12 students and PMR are 16 students. Sample take using random sampling. Sample take using Random sampling. Research data is obtined by fill questionnaire. Research did on Agust, 19, 2019 In SMPN 5 south Tangerang. Data Analyze in research use univariat. The result research comunity service is the picture health knowledge students before do intervention conseling is low. It the picture health knowledge students after did intervention conseling show enhancement . And knowledge diffrences betwen after n before given intervention show good point a level clear knowledge*

**Keywords :** *Conseling, balance nutrition, teenager health*

### 1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan sesuatu yang memiliki peran besar dalam daur kehidupan. Setiap orang membutuhkan nutrisi dalam sepanjang hidupnya namun dengan jumlah yang berbeda. Nutrisi yang didapat dari makanan akan diproses sehingga sangat dibutuhkan untuk

menentukan derajat kesehatan. Kebutuhan akan nutrisi akan berubah sepanjang daur kehidupan tergantung pada pertumbuhan dan perkembangan pada masing-masing tahapan kehidupan (**Departemen Gizi FKM UI, 2009**). Masalah gizi di Indonesia dikelompokkan menjadi tiga yaitu masalah gizi

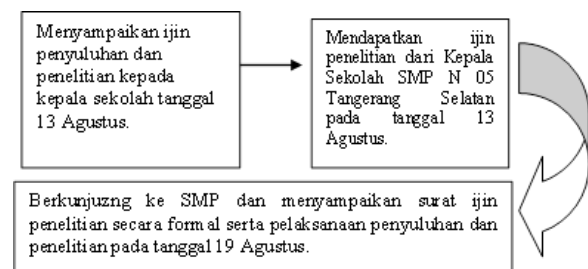
secara *public health* sudah terkendali yaitu kekurangan vitamin A pada Balita, Gangguan akibat kekurangan iodium dan anemia gizi pada anak usia 2-5 tahun; Masalah yang belum dapat diselesaikan yaitu masalah gizi kurang dan *stunting*; dan masalah gizi yang sudah meningkat dan mengancam kesehatan masyarakat yaitu gizi lebih (**Kemenkes, 2012**). Remaja merupakan generasi penerus bangsa sehingga diperlukan remaja yang berkualitas mengenai asupan gizi yang dikonsumsi. Remaja yang menderita masalah gizi akan menghadapi masalah Sumber Daya Manusia yang berkualitas rendah. Rendahnya Sumber Daya Manusia akan berpengaruh dalam menghadapi persaingan bebas di era globalisasi. Masalah gizi yang saat ini menjadi perhatian yaitu masalah gizi mikronutrien sekitar 12% pada remaja laki-laki dan 23% pada remaja perempuan mengalami anemia, hal tersebut sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi), selain itu juga kurangnya perhatian remaja akan tinggi badan, kekurangan energi kronis hingga obesitas (**Kemenkes RI, 2018**). Selain itu hasil SDT tahun 2014 dalam **Kemenkes RI (2015)** menjelaskan bahwa asupan kalori < 70% AKE yang dianggap kurang pada kelompok usia 13-18 tahun sebesar 52,5% dan kekurangan protein pada batasan asupan protein <80% AKP pada kelompok usia 13-18 tahun sebesar 48,1%.

Masalah tersebut muncul karena pola makan yang tidak bergizi seimbang, selain itu gaya hidup yang tidak sehat juga sangat berpengaruh terhadap munculnya masalah gizi. Oleh karena itu tingkat pengetahuan remaja terkait gizi seimbang sangat penting untuk dipahami sebagai bentuk penyadaran remaja terkait gizi seimbang. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut pengetahuan remaja terkait gizi seimbang di SMP 05 Tangerang Selatan mengingat di dalam sekolah tersebut belum pernah diadakan sosialisasi gizi seimbang.

Tujuan kegiatan penelitian pada Pengabdian Masyarakat adalah untuk Mengetahui gambaran pengetahuan siswa kesehatan sebelum diberikan intervensi penyuluhan Gizi Seimbang..Mengetahui gambaran pengetahuan siswa kesehatan sesudah diberikan intervensi penyuluhan Gizi Seimbang. Mengetahui gambaran perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *pre eksperimental one group pre-post test* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dengan pemberian kuesioner *pretest* – intervensi – kuesioner *posttest* kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 05 Tangerang Selatan, sedangkan sampel di ambil dari siswa yang mengikuti OSIS dan PMR berjumlah masing-masing 12 dan 16 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-random sampling*. Data penelitian diperoleh dengan hasil pengisian kuesioner. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2019 di SMP N 05 Tangerang Selatan.



### Intervensi Penelitian

Intervensi dalam penelitian ini diberikan untuk melihat perbedaan hasil pengetahuan siswa pada test pertama (*pretest*) dan test kedua (*posttest*). Intervensi berupa lingkaran penyuluhan dengan metode ceramah dalam membahas konsep gizi seimbang dan dampaknya. Di dalam ceramah tersebut terjadi tanya jawab antara siswa dengan penyuluh peserta Pengabdian Masyarakat. Hal tersebut akan membentuk rasa ingin tahu siswa sehingga akan menjadi lebih tahu mengenai gizi seimbang. Intervensi ini dilakukan setelah kuesioner test pertama dikumpulkan. Setelah diberikan intervensi, maka selanjutnya kuesioner test kedua akan kembali diberikan kepada siswa dengan pertanyaan yang serupa.

### Pengolahan Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara Univariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah

variabel pengetahuan responden. Variabel ini memiliki rentang penilaian untuk menentukan jumlah siswa yang menjawab pertanyaan dengan baik dan jumlah siswa yang masih menjawab dengan kurang baik. Penilaian responden bernilai baik, jika skor yang diperoleh responden  $\geq$  Mean sedangkan bernilai kurang baik, jika skor yang diperoleh responden  $<$  Mean.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Individu

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Remaja SMPN 05 Tangerang Selatan

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	11	39,3%
2.	Perempuan	17	60,7%
Total		28	100%

Berdasarkan analisis data pada tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi terbesar adalah perempuan dengan jumlah siswa 17 orang atau (60,7%) dan frekuensi terendah adalah laki-laki dengan jumlah siswa 11 orang atau (39,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Irnani (2017) yang menunjukkan responden penelitian didominasi oleh perempuan sebesar 59% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Usia Remaja SMPN 05 Tangerang Selatan

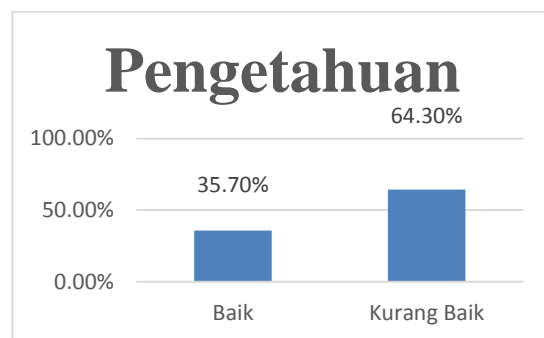
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	12 Tahun	3	10,7%
2.	13 Tahun	13	46,4%
3.	14 Tahun	11	39,3%
4.	15 Tahun	1	3,6%
Total		28	100%

Berdasarkan analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kelompok usia 13 tahun yang paling banyak dengan jumlah siswa 13 orang atau (46,4%), pada kelompok usia 14 tahun menduduki urutan kedua dengan jumlah siswa sebanyak 11 orang atau (39,3%) sedangkan pada usia 12 tahun sebanyak 3 orang atau (10,7%) dan pada kelompok usia 15 tahun menduduki urutan terendah dengan jumlah siswa 1 orang atau (3,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2017) yang mengategorikan responden berdasarkan usia.

Tabel 3. Distribusi Kelas Remaja SMPN 05 Tangerang Selatan

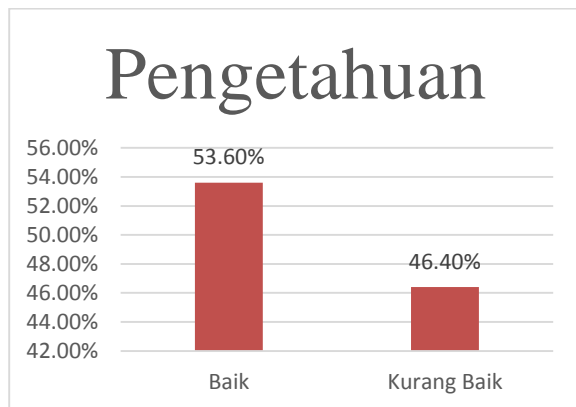
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Kelas 7	2	7,1%
2.	Kelas 8	18	64,3%
3.	Kelas 9	8	28,6%
Total		28	100%

Berdasarkan analisis data pada tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi remaja berdasarkan kelas yang jumlahnya paling banyak terdapat pada kelas 8 dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang atau 64,3% sedangkan pada kelas 9 terdapat sebanyak 8 orang atau 28,6% sedangkan remaja kelas 7 sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 7,1%.



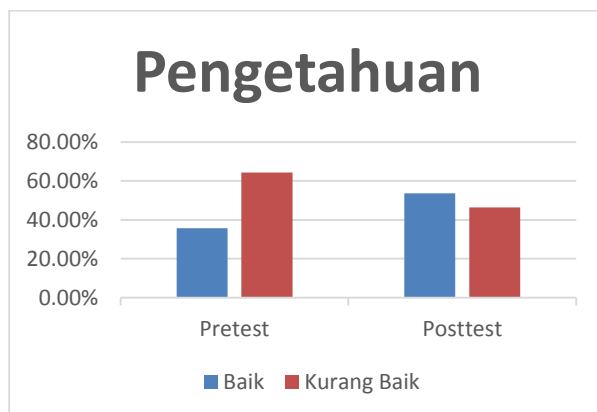
Gambar 1. Hasil *Pretest* Pengetahuan

Berdasarkan diagram pada gambar 1 menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan siswa pada test pertama (*pretest*) yang bernilai baik berjumlah 10 orang atau (35,7%) dan bernilai kurang baik berjumlah 18 orang atau (64,30%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih (2018) bahwa pada hasil penelitiannya yang *Pretest* menunjukkan lebih rendah dibandingkan dengan *Posttest*.



Gambar 2. Hasil *Posttest* Pengetahuan

Berdasarkan diagram pada gambar 2 menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan siswa pada test kedua (*posttest*) yang bernilai baik berjumlah 15 orang atau (53,60%) dan bernilai kurang baik berjumlah 13 orang atau (46,40%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih (2018) bahwa pada hasil penelitiannya yang *Posttest* menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan *Pretest*.



Gambar 3. Perbedaan Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan diagram pada gambar 3 menunjukkan bahwa hasil test pertama (*pretest*) yang bernilai baik hanya mencapai 23% dan pada test kedua (*posttest*) yang bernilai baik meningkat hingga 53,60%, sedangkan nilai pengetahuan yang kurang baik pada test pertama (*pretest*) cukup tinggi mencapai 77% dan pada test kedua (*posttest*) menurun hingga 46,40%. Perubahan tersebut dapat terjadi karena intervensi yang diberikan mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa setelah pengisian tes pertama. Sehingga peningkatan pengetahuan menggunakan teknik

penyuluhan masih dianggap efektif untuk meningkatkan tingkat pengetahuan siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena materi yang dijelaskan mudah dipahami karena menggunakan bahasa yang mudah dipahami pula. Pemberian materi mengenai Gizi Seimbang memberikan pengaruh terhadap pengetahuan siswa mengingat terbuktinya perubahan tingkat pengetahuan siswa pada hasil tes kedua.

#### 4. KESIMPULAN

- Gambaran pengetahuan siswa sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan masih dianggap rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa yang baik berjumlah 10 orang atau (35,7%) dan bernilai kurang baik berjumlah 18 orang atau (64,30%).
- Gambaran pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan menunjukkan peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa yang bernilai baik berjumlah 15 orang atau (53,60%) dan bernilai kurang baik berjumlah 13 orang atau (46,40%).
- Gambaran perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan tingkat pengetahuan yang jelas karena siswa pada tes pertama yang menunjukkan nilai baik sebesar 35,7% dan meningkat menjadi 53,60%, Sedangkan pengetahuan siswa pada tes pertama dengan hasil kurang baik cukup tinggi yaitu sebesar 64,30% dan menurun menjadi 46,40%.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Kelurahan Pondok Kacang Timur Kecamatan Serpong Kota Tangerang Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asriwati dan Irawati. 2019. *Antropologi Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Almatsier, Sunita. 2006. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta : Gramedia
- Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Amelia, Friska. 2008. *Konsumsi pangan, Pengetahuan gizi, Aktivitas fisik dan Status gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2019. <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/1862/A08fam.pdf>
- Ardhiyanti, Yulrina. Dkk. 2015. *AIDS Pada Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arisman. 2003. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Anonim .2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Gizi Atlet*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- . 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- . 2005. *Pendekatan dan Penanganan Pada Remaja Beresiko Tinggi*. Diakses pada 18 Juni 2019. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) .
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2007. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Hidajat, Boerhan, dkk. 2006. *Kurang Energi Protein*. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2019. <http://old.pediatrik.com/isi03.php?page=html&hkategori=pdt&direktori=pdt>
- Infodatin. 2015. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Irnani, Hayda. 2017. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Di Sdn Paringin 2 Kalimantan Selatan*. Institut Pertanian Bogor.
- Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta : Badan Pengembangan dan Penelitian Kesehatan Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2019. [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku\\_laporan/lapnas\\_riskesdas2010/Laporan\\_riskesdas\\_2010.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf)
- Anonim .2011. *Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor :1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2019. <http://kmsdroid.googlecode.com/files/buku-sk-antropometri-2010.pdf>
- Anonim .2012. *Menkes: Ada Tiga Kelompok Permasalahan Gizi Di Indonesia*. Diakses pada Tanggal 28 Agustus 2019. <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/2136-menkes-ada-tiga-kelompok-permasalahan-gizi-di-indonesia.html>
- Kurniasih, dkk. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta : Kompas Gramedia.
- Ningsih, Tengku Hartian Silawati. 2018. *Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus*. Pekanbaru: JOMIS.
- Proverawati,dkk. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.
- Supriyono, 2008. *Faktor-Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Kelompok Usia < 45 Tahun*.Tesis. magister epidemiologi. Universitas diponegoro semarang. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2019.