

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Siswa SMAN di Banjarmasin

Linda Kusumawati ^{1*}, Anita Herawati ², Muhammad Ali Yasir ³

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia.

² Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³ Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Corresponding Author e-mail: indah_kusuma11@yahoo.co.id

Abstract: *Adolescence is a crucial phase in the human life cycle, marked by continuous growth and maturation. During this period, various physical and biological changes occur that directly impact the health and nutritional status of adolescents. An imbalance between adequate and inadequate intake can lead to nutritional problems, both overnutrition and undernutrition. Therefore, measures are needed to improve knowledge, understanding, and awareness of proper nutrition. To determine whether there is an effect on improving nutrition knowledge in students before and after health interventions. This research is an experimental study using a pre-experimental design. The research design used a one-group pretest-posttest design. The study population was 36 students from SMAN Banjarmasin. Based on the Wilcoxon signed-rank test, a p-value of 0.000 was obtained, with a p-value < 0.05. Therefore, H_a is accepted and H₀ is rejected. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest implementation of the nutrition education method. Health education about nutrition for students of SMAN Banjarmasin resulted in an increase in knowledge about nutrition, nutritional status, BMI, and nutritional problems in students, namely in the categories of good knowledge and sufficient knowledge and there were no more who had insufficient knowledge and had a positive impact on the knowledge of students of SMAN Banjarmasin.*

Keywords: *Nutrition Education, Knowledge, Students.*

Abstrak: Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses pertumbuhan dan pematangan yang berlangsung secara berkelanjutan. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisik dan biologis yang secara langsung memengaruhi kondisi kesehatan serta status gizi remaja. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Sehingga diperlukan langkah untuk dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran tentang gizi yang baik dan benar. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam peningkatan pengetahuan tentang gizi pada siswa sebelum dan setelah diberi intervensi kesehatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *Pre- Experimental Designs*. Desain penelitiannya yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 36 siswa SMAN Banjarmasin. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test*, didapatkan dengan *p-value* sebesar 0,000 dimana *p value* < 0,05 Maka H_a diterima dan H₀ ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dilakukannya metode Edukasi tentang gizi. Edukasi kesehatan tentang gizi pada siswa siswi SMAN Banjarmasin terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi, status gizi, IMT, dan permasalahan gizi pada siswa yaitu dalam kategori pengetahuan baik dan pengetahuan cukup dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang dan memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan siswa siswi SMAN Banjarmasin.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Pengetahuan, Siswa.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses pertumbuhan dan pematangan yang berlangsung secara berkelanjutan. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisik dan biologis yang secara langsung memengaruhi kondisi kesehatan serta status gizi remaja. Status gizi dipahami sebagai keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung proses metabolisme tubuh (Harjatmo, 2017). Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi dapat menyebabkan munculnya permasalahan gizi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih.

Penentuan status gizi dapat dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun pengukuran antropometri. Pemeriksaan laboratorium, seperti pengukuran kadar hemoglobin, digunakan untuk mengidentifikasi kondisi anemia, sedangkan penilaian status gizi secara antropometri merupakan metode yang paling praktis, sederhana, dan ekonomis. Indeks Massa



Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang relevan untuk menilai status gizi pada remaja.

Permasalahan gizi yang terjadi pada kelompok usia ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, antara lain menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta penurunan tingkat kebugaran jasmani (Permaisih, 2003). Masalah gizi yang umum dijumpai pada remaja meliputi anemia serta status gizi kurus yang ditunjukkan oleh nilai IMT di bawah batas normal.

Secara nasional, permasalahan gizi pada anak dan remaja di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data Riskesdas tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurus pada anak usia 5–12 tahun sebesar 11,2%, yang terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Selain itu, prevalensi gizi lebih pada kelompok usia tersebut juga masih tinggi, yaitu sebesar 18,8%, yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% obesitas. Pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, prevalensi kurus tercatat sebesar 11,1%, sedangkan prevalensi gemuk mencapai 10,8%. Sementara itu, pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi kurus sebesar 9,4% dan prevalensi gemuk sebesar 7,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Data ini menunjukkan bahwa remaja Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi secara bersamaan.

Permasalahan gizi di Indonesia pada dasarnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi. Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif cenderung bersifat lebih menetap dibandingkan perilaku yang tidak didukung oleh pemahaman yang memadai. Pada remaja, pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menunjang tercapainya status gizi yang optimal (Almatsier, 2010).

Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Sebaliknya, masalah gizi pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, seperti menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya risiko melahirkan bayi dengan BBLR, serta penurunan kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia dan produktivitas bangsa (Dewi, 2014).

Pengetahuan gizi memberikan dasar bagi remaja dalam memilih makanan yang sehat serta memahami keterkaitan antara pola makan, gizi, dan kesehatan. Berbagai permasalahan gizi dan kesehatan yang muncul pada usia dewasa sejatinya dapat dicegah sejak masa remaja melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan kebiasaan makan serta penerapan gaya hidup sehat. Remaja sering kali dihadapkan pada permasalahan gizi ganda, yaitu kondisi gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi secara bersamaan. Pengetahuan gizi yang mencakup pemahaman mengenai jenis makanan, sumber zat gizi, keamanan pangan, cara pengolahan makanan yang tepat, serta penerapan pola hidup sehat menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya masalah gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada rendahnya kecerdasan dan produktivitas individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai gizi seimbang pada remaja bertujuan untuk mengkaji pengaruh pengetahuan dalam membentuk perilaku gizi yang lebih baik.

Metode penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *sample random sampling* yaitu teknik yang digunakan apabila setiap anggota populasi itu mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel. Dengan sampel penelitian yang berjumlah 36 siswa/siswi SMAN di Banjarmasin.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan lembar kuesioner (*pre-test dan post-test*) untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi kesehatan tentang Gizi, sumber data berasal dari data primer dan data sekunder. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian

Responden dalam penelitian ini yaitu siswa siswi kelas 12 SMAN Banjarmasin berjumlah 36 siswa. Rincian hasil analisa univariat dan bivariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
17 Tahun	30	83.3
18 Tahun	6	16.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini untuk menunjukkan usia siswa dari 36 anak mayoritas berusia 17 tahun yaitu sebanyak 30 anak (83,3%) sedangkan yang berusia 18 tahun sebanyak 6 anak (16,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	12	33.3
Perempuan	24	66.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dengan karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini yang lebih dominan adalah Perempuan sebanyak 24 anak (66,7%) dan Laki- Laki sebanyak 12 anak (33,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	6	16.6
Cukup	28	77.7
Kurang	2	5.7
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum diberikan intervensi metode penyuluhan yang berkategori pengetahuan cukup sejumlah 28 siswa (77,7%), siswa yang mendapatkan hasil kategori pengetahuan baik 6 anak (16,6%) dan pengetahuan siswa yang berkategori kurang sebanyak 2 siswa (5.7%) dan dapat disimpulkan bahwa pada data diatas masih banyak siswa yang belum mayoritas memiliki pengetahuan baik tentang gizi .

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah diberikan Intervensi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	26	72.2
Cukup	10	28.8
Kurang	0	0
Total	36	100

Tabel diatas menunjukkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang setelah diberikan intervensi metode penyuluhan yang berkategori pengetahuan baik sejumlah 26 siswa dengan

skor (72,2%), dan siswa yang mendapatkan hasil kategori pengetahuan cukup 10 anak (28,8%) pada hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang gizi seimbang mengalami peningkatan.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil Intervensi	N	P-value
Perubahan kearah Negative	0	0.000
Perubahan kearah positif	36	
Tidak ada perubahan	0	
Total	36	

Berdasarkan hasil kemampuan menyimak yang dilakukan dengan analisa uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terdapat hasil perubahan kearah negatif antara hasil pengetahuan untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Dan hasil perubahan kearah positif antara hasil pengetahuan untuk *pretest* dan *posttest* terdapat 36 data positif yang artinya ke 36 anak mengalami peningkatan kemampuan menyimak dengan nilai P-value 0,000. Dan pada nilai kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Diketahui bahwa nilai probabilitas untuk data *pretest* dan *posttest* adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa adanya pengaruh metode penyuluhan kesehatan dan terdapat perbedaan skor pada *pre-test* dan *post-test* yang meningkat cukup signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang gizi .

Pembahasan

Pengetahuan merupakan landasan utama bagi individu dalam proses pengambilan keputusan dan penentuan tindakan ketika menghadapi suatu permasalahan. Melalui pengetahuan yang dimiliki, seseorang mampu memahami situasi, menilai alternatif yang tersedia, serta menentukan langkah yang dianggap paling tepat. Pengetahuan tidak terbentuk secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun faktor eksternal. Faktor internal mencakup motivasi, minat, dan kemampuan kognitif individu, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, masyarakat, ketersediaan sarana dan prasarana, serta pendekatan pembelajaran yang diterapkan, termasuk strategi dan metode belajar yang digunakan (Achmadi, 2013). Dengan demikian, tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial tempat individu tersebut berada.

Secara konseptual, pengetahuan seseorang mengandung dua aspek utama, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini berperan penting dalam membentuk sikap dan kecenderungan perilaku individu terhadap suatu objek atau permasalahan. Semakin dominan aspek positif yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan individu tersebut menunjukkan sikap yang positif terhadap objek yang dipersepsikannya. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan diharapkan mampu meningkatkan kapasitas individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin luas pula pengetahuan yang dimilikinya (Wawan & Dewi, 2011).

Namun demikian, pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui jalur pendidikan formal, seperti sekolah atau perguruan tinggi. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal dan informal, yang bersumber dari pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta pergaulan dengan lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya. Pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari berkontribusi besar dalam memperkaya pengetahuan individu, karena pengalaman tersebut memungkinkan seseorang untuk belajar secara langsung dari situasi nyata yang dihadapinya (Wawan & Dewi, 2011). Oleh karena itu, pengetahuan

merupakan hasil dari proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus sepanjang kehidupan.

Dalam konteks kesehatan, peningkatan pengetahuan masyarakat menjadi salah satu strategi penting untuk mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya sistematis yang dilakukan untuk menyampaikan informasi dan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran tertentu, sesuai dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Penyuluhan kesehatan masyarakat dipahami sebagai suatu proses perubahan, pertumbuhan, dan pengembangan potensi diri manusia yang bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial individu dengan lingkungannya.

Melalui proses ini, diharapkan individu dan masyarakat mampu secara mandiri serta bertanggung jawab dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi, baik pada tingkat individu maupun komunitas (Subaris, 2016).

Edukasi kesehatan pada dasarnya bertujuan untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang lebih sehat melalui pemberian informasi dan pesan kesehatan yang terencana. Pesan-pesan tersebut disampaikan dengan tujuan meyakinkan sasaran agar memahami pentingnya perilaku sehat, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan yang selanjutnya dapat memengaruhi sikap dan perilaku. Secara langsung, penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran sasaran, sedangkan secara tidak langsung diharapkan mampu membentuk sikap positif dan perubahan perilaku yang berkelanjutan (Maulana, 2009).

Dalam jangka pendek, edukasi kesehatan umumnya menghasilkan peningkatan pengetahuan, namun perubahan tersebut belum secara langsung berdampak pada indikator kesehatan. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku. Pada tahap jangka menengah, pengetahuan yang telah dimiliki akan memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan individu. Selanjutnya, perubahan perilaku kesehatan yang konsisten akan berkontribusi terhadap peningkatan indikator kesehatan sebagai hasil jangka panjang dari upaya promosi kesehatan. Proses ini berbeda dengan program pengobatan, yang hasilnya dapat diamati secara langsung dalam waktu relatif singkat (Notoatmodjo, 2011).

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan Edukasi kesehatan tentang gizi pada siswa siswi SMAN Banjarmasin adalah terjadi peningkatan pengetahuan siswa siswi tentang gizi, status gizi, IMT, dan permasalahan gizi pada siswa yaitu dalam kategori pengetahuan baik dan pengetahuan cukup dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang. Selain itu adanya perubahan sikap dan perilaku para siswa terkait edukasi gizi yang telah diberikan dengan indikator pernyataan sikap dan perilaku yang sesuai dengan konsep gizi seimbang. Serta kegiatan Edukasi tentang gizi pada siswa siswi SMAN Banjarmasin ini memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan dan siswa siswi SMAN Banjarmasin.

Daftar Pustaka

- Achmadi, U. F. (2013). Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Almatsier, Sunita. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Fitriani Rika et al. (2020) 'Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge, Body Images, Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status', (1).
- Harjatmo, T. P., H.M. Par'i, S. Wiyono. (2017). Penilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta.
- Jayanti Yunda Dwi and Novananda, N. E. (2017) 'Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas xi akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota

- Kediri)', 6(50), pp. 100–108.
- Maulana, H. (2009). Promosi Kesehatan. Jakarta: PT. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmojo S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permaesih, D. (2003). Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Riset Kesehatan Dasar. (2017). Status Gizi Anak.
- Subaris, Heru. (2016). Promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, dan Modal Sosial. Yogyakarta. Nuha Medika
- Wawan & Dewi M. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Cetakan II. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- World Health Organization. (2015). Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2018). Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector. Geneva: WHO
- Suhardjo. (2003). Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryani, D., & Hafiani, R. (2019). Pengaruh pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 85–92.
- Putri, R. A., & Setiawan, A. (2018). Hubungan edukasi gizi dengan perubahan pengetahuan dan sikap remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45–52.
- Rahmawati, E., & Lestari, W. (2020). Efektivitas media pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 9(1), 23–30.
- Hidayat, A. A. (2014). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Arsyad, A. (2016). Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada.