

PENGARUH PEMBERIAN PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP HIDUP SEHAT REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SIDOARJO

Melsandi Rachmawati

Program Studi S-1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

melsandirachmawati@gmail.com

Choirul Anna Nur Afifah

Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

annardn59@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa yang sangat dinamis dalam tahapan kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai percepatan bagi individu yang bersangkutan, baik perkembangan fisik, kognitif, afektif, moral maupun sosial. Remaja dengan kondisi psikologisnya, mudah terpengaruh dengan sesuatu hal yang baru, sehingga perlu diberikan banyak informasi seputar gizi dan hidup sehat melalui penyuluhan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan gizi dan sikap hidup sehat remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Sidoarjo.

Penelitian *Quasi Experiment* atau eksperimen semu menerapkan model perlakuan satu kelompok sebelum tes dan sesudah tes (*one group pre test-post test design*). Sampel penelitian adalah kelas X IPA 2 SMA Negeri 2 Sidoarjo sebanyak 37 responden. Analisis penelitian menggunakan prosentase dan uji statistik yaitu *Paired Sample t-test*. Prosentase untuk melihat perbandingan hasil *pre test* dan *post test*, sedangkan uji statistik dengan menggunakan SPSS versi 16.0 digunakan untuk melihat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap responden.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Penyuluhan gizi berpengaruh terhadap pengetahuan responden, terbukti t hitung -11,400 dan p 0,000 ($p < 0,05$); (2) Penyuluhan gizi berpengaruh terhadap sikap responden, terbukti t hitung -1,827 dan p 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Remaja, Penyuluhan, pengetahuan gizi dan sikap hidup sehat

ABSTRACT

Teenagers is a dynamic period in the stages of human life which is marked by various acceleration for the individual concerned, in physical development, cognitive, affective, morality and social. Teenagers with psychological conditions, easily influenced by something new, so that its needed to require to be given a lot of information about nutrition and healthy lives through counseling nutrition. The purpose of this research is to look at the effect of nutritional education on nutrition knowledge and attitudes towards healthy living teenagers in Senior High School 2 Sidoarjo.

Research on Quasi Experiment apply with treatment one group before and after the test model (*one group pre test-post test design*). The sample of this research is X IPA 2 class in Senior High School 2 Sidoarjo with 37 respondents. Research analysis use percentage of the test and statistics are paired sample t-test. Percentage is a way to see the results of the comparison of pre test and post test, whereas the statistic by using SPSS version 16.0 used to see the influence of the extension of the knowledge and attitudes of respondents.

The conclusion of this research is: (1) Counseling nutrition is affected the knowledge of respondents, proven t count -11,400 and p 0,000 ($p < 0,05$); (2) Counseling nutrition is affected the attitudes of respondents, proven t count -1,827 and p 0,000 ($p < 0,05$).

Keywords: Teenegers, Counseling, Nutrition knowledge and Attitudes of healthy living

PENDAHULUAN

Pengertian sehat yang dikemukakan WHO yang dikutip oleh Mari'fah dan Herdianto (1992: 1) adalah "keadaan yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan". Kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti pengkonsumsian

makanan yang kurang bergizi, kurangnya olah raga, kebiasaan merokok yang berlanjut pada pengkonsumsian minum minuman keras dan narkoba, menyebabkan timbulnya penyakit dan resiko kematian dini akibat dampak dari kebiasaan hidup tidak sehat. Kesadaran perilaku hidup sehat diantaranya dipengaruhi oleh minimnya

pengetahuan dan sikap kurang baik, sehingga pengetahuan dan sikap kurang baik, sehingga penanaman konsep terkait dengan gizi dan hidup sehat sangat perlu diberikan sejak dini.

Pengetahuan diantaranya dapat diperoleh dari sumber informasi yang ditransfer menggunakan macam-macam media. Menurut Santoso (2013) media visual adalah sumber informasi yang dapat dilihat oleh indera penglihatan, dapat berbentuk tulisan dan gambar contohnya buku, jurnal dan makalah, sedangkan media audio adalah sumber informasi yang hanya dapat diperoleh melalui indera pendengaran, karena hanya berupa suara contohnya Radio, kaset recorder dan media audiovisual adalah sumber informasi yang dapat diperoleh baik melalui indera penglihatan maupun pendengaran contohnya televisi, pakar atau ahli, telepon seluler, internet.

Masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dalam tahapan kehidupan manusia yang ditandai berbagai percepatan bagi individu yang bersangkutan, baik dalam perkembangan fisik, kognitif, afektif, moral, maupun sosialnya (Santrock, 2003). Remaja yang seharusnya dapat menerima pengetahuan sebanyak mungkin, akibat kurang respon dan tanggap terhadap pentingnya kesehatan menjadikan perilaku mereka banyak yang salah meskipun dianggap sebagian besar kelompoknya adalah hal yang biasa, contohnya terkait dengan masalah pengkonsumsi pangan seperti fast food dan kebiasaan merokok yang dikhawatirkan berlanjut pada penggunaan narkoba nana minuman keras.

Ruang lingkup pengetahuan gizi dan hidup sehat di SMA terbatas hanya sekedar pengetahuan dasar, tidak menjelaskan informasi tentang gizi dan hidup sehat lebih lanjut dan secara terperinci. Berdasarkan fakta dan fenomena tersebut, maka sangatlah perlu dikembangkannya ilmu yang berkaitan dengan masalah gizi dan sikap hidup sehat melalui program penyuluhan di SMA, dengan tujuan agar remaja lebih banyak tahu dan dapat menyikapi dengan benar dan tepat masalah kebutuhan gizi bagi tubuhnya dan bagaimana menyikapi suatu kebiasaan untuk dapat hidup sehat yang nantinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari menuju generasi muda yang lebih sehat baik jasmanai maupun rohani.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen berbentuk Quasi Experiment atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Penelitian ini akan diterapkan pre test-post test design,

sehingga bisa dilakukan pembandingan antara pengetahuan gizi dan sikap hidup sehat siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi. dalam penelitian ini akan menyajikan suatu pengaruh antara penyuluhan gizi dengan pengetahuan dan sikap hidup sehat siswa siswi sekolah menengah atas dengan jenjang pendidikan tertentu.

Sampel dalam penelitian ini mengambil salah satu kelas X IPA atau IPS dari populasi siswa-siswi SMA Negeri 2 Sidoarjo, dimana sampel diambil yang belum atau kurang mendapatkan pengetahuan seputar gizi dan hidup sehat untuk dijadikan responden penelitian dengan jumlah sebanyak ± 30 responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes formatif dan kuesioner kepada responden penelitian. Tes formatif dan kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi dan sikap hidup sehat siswa siswi SMA Negeri 2 Sidoarjo sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media leaflet dan power point.

Analisis data menggunakan uji statistik yaitu Paired Sample t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penarikan kesimpulan yang dilakukan didasarkan pada tingkat kepercayaan 95% atau tingkat signifikansi 100%-95%= 5% ($p < 0,05$) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Sumber: Arikunto, 2009

Dengan keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre tes dengan post test (post test – pre test)

Xd = deviasi masing-masing subjek (d – Md)

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b = ditentukan N-1

Uji ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian penyuluhan gizi dan kesehatan terhadap pengetahuan gizi dan sikap hidup sehat remaja dengan membandingkan hasil pre test dan post test. Selanjutnya dalam analisis menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh penyuluhan dapat dilihat dengan membandingkan prosentase dan signifikansi hasil *pre test* dan *post test* responden.

Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Hidup Sehat

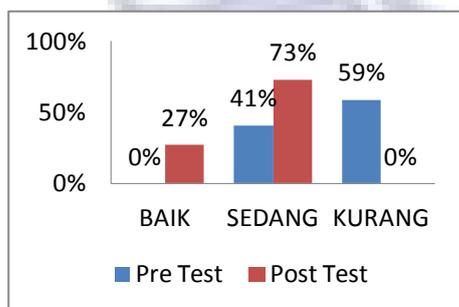
Rata – Rata Nilai Pengetahuan Responden

Tabel 1. Hasil Tes Pengetahuan Sebelum (*pre*) dan Setelah (*post*) Penyuluhan Gizi

P E N G E T A H U A N	Pre				Post				
	Nilai	n	%	Bobot (Nilai x n)	Nilai	n	%	Bobot (Nilai x n)	Rata-Rata
	1	387	52	387	1	562	76	562	0,52
	0	353	48	0	0	178	24	0	0,75
		740	100	387		740	100	562	

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata nilai responden. sebelum dilakukan penyuluhan hasil rata-rata tes responden yaitu 0,52, setelah dilakukan penyuluhan hasil rata-rata tes responden meningkat menjadi 0,75. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan responden sebanyak 0,23, sehingga penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi responden.

Prosentase hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan responden



Gambar 1 Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi dan Hidup Sehat Remaja Kelas X SMA Negeri 2 Sidoarjo (N=37)

Gambar 1 di atas menunjukkan berdasarkan hasil *pre test* tidak ada responden dengan nilai kategori pengetahuan baik, 41% responden dengan nilai kategori pengetahuan sedang dan 59% responden dengan nilai kategori pengetahuan kurang. Dibandingkan dengan hasil *post test* mengalami perubahan, sebanyak 27% responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik, 32% responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori sedang

dan tidak ada responden dengan pengetahuan kategori kurang. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang gizi dan hidup sehat responden.

Selanjutnya pengaruh pemberian penyuluhan pada materi gizi dan hidup sehat berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan gizi dan kesehatan dengan perhitungan statistik *Paired t-test* menggunakan program SPSS Version 16.0 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Paired Samples Test Pengetahuan Gizi dan Hidup Sehat

PrePeng - PostPeng	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Sd	Sd.Error Mean	Lower	Upper			
	-4.730	2.524	.415	-5.571	-3.888	-11.400	36	.000

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan gizi responden. Terbukti dengan adanya nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, karena $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Kesimpulannya bahwa pengetahuan tentang gizi dan hidup sehat sebelum dan sesudah penyuluhan berbeda, serta penyuluhan tentang gizi dan hidup sehat tersebut berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan cara hidup sehat responden.

Penyuluhan materi mengenai gizi dan hidup sehat menyebabkan peningkatan pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 2 Sidoarjo. Hal ini disebabkan oleh faktor yang dapat menyebabkan peningkatan pengetahuan. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan eksternal (Anonimus, 2012). Faktor internal yang meliputi keadaan jasmani maupun rohani yang dianggap baik oleh peneliti atau dalam keadaan jasmani dan rohani yang sehat sehingga responden dapat menjawab pertanyaan sesuai kemampuannya. Faktor eksternal meliputi pendidikan, paparan media massa, keadaan ekonomi, hubungan sosial dan pengalaman (Anonimus, 2012).

Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Sikap Gizi dan Hidup Sehat

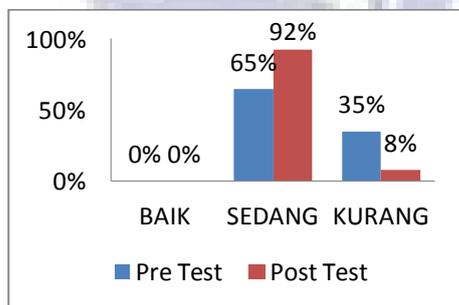
Rata – Rata Nilai Sikap Responden

Tabel 3 Hasil Tes Sikap Sebelum (*pre*) dan Setelah (*post*) Penyuluhan Gizi

	Pre				3,57	Post				3,71
	Nilai	n	%	Bobot (Nilai x n)		Nilai	n	%	Bobot (Nilai x n)	
5	117	16		585	5	134	18	670		
4	334	45		1336	4	396	53	1576		
3	165	22		495	3	106	14	318		
2	106	14		212	2	82	11	164		
1	18	3		18	1	22	4	22		
	740	100		2646	740	100		2750		

Berdasarkan hasil tes sikap sebelum dan setelah penyuluhan gizi pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata nilai sikap responden. Sebelum dilakukan penyuluhan hasil rata-rata tes sikap responden yaitu 3,57, setelah dilakukan penyuluhan hasil rata-rata tes sikap responden meningkat menjadi 3,71. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat meningkatkan sikap responden sebanyak 0,14, sehingga penyuluhan gizi dapat meningkatkan sikap gizi dan kesehatan responden.

Prosentase hasil *pre test* dan *post test* sikap responden



Gambar 2 Tingkat Penilaian Sikap Tentang Gizi dan Hidup Sehat Remaja Kelas X SMAN 2 Sidoarjo (N=37)

Gambar 2 di atas menunjukkan berdasarkan hasil *pre test* tidak ada responden dengan nilai kategori sikap baik, 65 % responden dengan nilai kategori sikap sedang dan 35% responden dengan nilai kategori sikap kurang. Dibandingkan dengan hasil *post test* mengalami perubahan, tidak ada responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik, 27% responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori sedang dan 27% responden mengalami penurunan pengetahuan menjadi kategori kurang.

Selanjutnya pengaruh pemberian penyuluhan pada materi gizi dan hidup sehat berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* sikap gizi dan kesehatan dengan perhitungan statistik *Paired t-test* menggunakan program SPSS Version 16.0 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Paired Samples Test Sikap Gizi dan Hidup Sehat

	Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
	Mean	Sd	Sd. Error Mean	Confidence Interval		t		df
				Lower	Upper			
PreSkep-PostSkep	-2.973	3.436	.565	-4.119	-1.827	-5.263	36	.000

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan materi gizi dan hidup sehat terhadap pengetahuan tentang gizi dan hidup sehat responden. Terbukti dengan adanya nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, karena $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa sikap responden tentang gizi dan kesehatan sebelum dan sesudah penyuluhan berbeda, serta penyuluhan tentang gizi dan kesehatan tersebut berpengaruh dalam meningkatkan sikap responden tentang gizi dan kesehatan.

Penyuluhan materi mengenai gizi dan hidup sehat menyebabkan peningkatan sikap gizi remaja di SMA Negeri 2 Sidoarjo, hal ini disebabkan oleh faktor yang menyebabkan perubahan sikap. Faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama serta pengaruh faktor emosional (Nurlaila, 2013).

PENUTUP

Simpulan

1. Penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 2 Sidoarjo, pengaruh ini ditunjukkan dari adanya nilai t hitung yaitu -11,400 dan nilai signifikansi atau $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
2. Penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap sikap hidup sehat remaja di SMA Negeri 2 Sidoarjo, pengaruh ini ditunjukkan dari adanya nilai t hitung yaitu -5,263 dan nilai signifikansi atau $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi lembaga kesehatan hendaknya lebih banyak dan sesering mungkin memberikan penyuluhan guna memberikan pemahaman lebih kepada remaja agar terhindar dari masalah gangguan gizi dan kesehatan.

2. Bagi peneliti lain perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang menyebabkan pembentukan sikap pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous, 2012. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan*.
[Http://Pengetahuan.Iblogger.Org/Faktor-Faktor-Yang-Mempengaruhi-Pengetahuan/](http://Pengetahuan.Iblogger.Org/Faktor-Faktor-Yang-Mempengaruhi-Pengetahuan/).
Diakses Tanggal 11 Oktober 2013
- Arikunto, Suharsimi.2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muri'fah dan Herdianto, 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Dep
- Nurlaila. *Bab II Tinjauan Pustaka Sikap*.
[Http://jtptunimus-gdl-nurlailag2-5198-bab2](http://jtptunimus-gdl-nurlailag2-5198-bab2).
Diakses Tanggal 15 Oktober 2013
- Santoso, Imam, 2013. *Macam-Macam Media Pembelajaran*.
[Http://Imasantoso73.Wordpress.Com20130510macam-Macam-Media-Pembelajaran](http://Imasantoso73.Wordpress.Com20130510macam-Macam-Media-Pembelajaran).
Diakses Tanggal 15 Oktober 2013
- Santrock, J. W, 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

