

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN PESERTA DIDIK TENTANG GIZI SEIMBANG DI SMP MUHAMMADIYAH RATATOTOK KABUPATEN MINAHASA TENGGARA

Nurhalisa Nurdin*, A.J.M. Rattu *, Maureen I. Punduh*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Gizi seimbang memegang peranan yang penting untuk mendukung terpenuhinya asupan gizi dikalangan anak sekolah. Gizi yang di dapat oleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. Dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posstest. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara pada bulan Maret-Juni 2019. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara melalui uji statistik dengan menggunakan uji Paired T-Test diperoleh nilai T hitung untuk pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu 7,580 dengan p value 0,000 atau $p < 0,05$ artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang. Kesimpulannya ialah terdapat pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pengetahuan gizi seimbang dengan cara bekerjasama dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Balanced nutrition plays an important role to support the full nutritional intake among school children. Nutrition obtained by a child through daily food consumption plays a major role for the child's life. The purpose of this study was to determine the effect of health promotion on students' knowledge about balanced nutrition in SMP Muhammadiyah Ratatotok, Southeast Minahasa Regency. In this study using a quasi-experimental method with one group pretest posstest approach. This research was conducted at Muhammadiyah Middle School in Ratatotok, Southeast Minahasa Regency in March-June 2019. Based on the results of research conducted at SMP Muhammadiyah Ratatotok Southeast Minahasa District through statistical tests using the Paired T-Test, the calculated T value for knowledge before and after counseling is 7,580 with a p value of 0,000 or $p < 0.05$ meaning it can be concluded that there is an increase significant between knowledge before and after counseling about balanced nutrition. In conclusion there is an effect of health promotion on students' knowledge about balanced nutrition in SMP Muhammadiyah Ratatotok, Southeast Minahasa Regency. The school is expected to provide balanced nutrition knowledge by collaborating with the Puskesmas or the Health Office.

Keywords: Knowledge, Health Promotion

PENDAHULUAN

Gizi seimbang memegang peranan yang penting untuk mendukung terpenuhinya asupan gizi dikalangan anak sekolah. Gizi yang di dapat oleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan

besar untuk kehidupan anak tersebut.

Peserta didik untuk dapat memenuhi gizi yang baik dan cukup, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi, contohnya masalah gizi mencakup berbagai defisiensi zat gizi atau zat

makanan. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi tersebut yang berakibat pada fisik maupun mental. Masalah ini dapat ditanggulangi secara efektif misalnya dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan memberikan edukasi kepada anak tersebut (Ruslanti dkk, 2015).

Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat, namun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat kearah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Memperhatikan hal diatas telah tersusun Pedoman Gizi Seimbang yang baru, pada tanggal 27 januari 2014 lalu telah diselenggarakan workshop untuk mendapat masukan dari para pakar pemerintah serta non pemerintah, lintas sektor, lintas program dan organisasi profesi (Kemenkes RI, 2014).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa di masa mendatang yang akan menjadi tumpuan kualitas bangsa. Pembentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimulai sejak masa sekolah akan berpengaruh terhadap kualitas mereka saat mencapai usia produktif. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kualitas hidup yang baik. Untuk meningkatkan kualitas hidup remaja masa kini, banyak faktor yang harus diperhatikan, antara lain gizi dan kesehatan, pendidikan, informasi,

teknologi, dan lain-lain. Faktor gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan guna mempertahankan kesehatan. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Mereka harus mendapatkan identitas diri yang positif agar dapat berkembang sebagai dewasa muda yang sehat dan produktif (Depkes 2003).

Promosi kesehatan di rumuskan sebagai proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu, untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial masyarakat harus mampu mengenal, mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, serta mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya. Dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan adalah program-program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik dalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah

Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara pada bulan Maret-Juni 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan kelas.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Kelas VII Berdasarkan Umur.

Umur	n	%
12	27	62,8
13	14	32,6
14	2	4,7
Total	43	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa karakteristik umur peserta didik kelas VII di SMP Muhammadiyah Ratatotok terdapat 3 kategori umur yaitu umur 12 tahun berjumlah 27 peserta didik (62,8%), 13 tahun berjumlah 14 peserta didik (32,6%), dan 14 tahun berjumlah 2 peserta didik (4,7%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Kelas VII Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	20	46,5
Perempuan	23	53,5
Total	43	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin peserta didik kelas VII di SMP Muhammadiyah Ratatotok yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 peserta didik (46,5%), dan

yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 23 peserta didik (53,5%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Kelas VIII Berdasarkan Umur.

Umur	n	%
12	1	2,1
13	24	51,1
14	16	34,0
15	3	6,4
16	3	6,4
Total	47	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa karakteristik umur peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Ratatotok terdapat 5 kategori umur yaitu umur 12 tahun berjumlah 1 peserta didik (2,1%), 13 tahun berjumlah 24 peserta didik (51,1%), 14 tahun berjumlah 16 peserta didik (34,0%), 15 tahun berjumlah 3 peserta didik (6,4%), dan 16 tahun berjumlah 3 peserta didik (6,4%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Kelas VIII Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	20	42,6
Perempuan	27	57,4
Total	47	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Ratatotok yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 peserta didik (42,6%), dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 27 peserta didik (57,4%).

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.

Kelas	n	%
VII (Tujuh)	43	47,8
VIII (Delapan)	47	52,2
Total	90	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa karakteristik peserta didik kelas VII sebanyak 43 peserta didik (47,8%) dan kelas VIII sebanyak 47 peserta didik (52,2%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kelas VII Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Kurang Baik		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	33	76,7	10	23,3	43	100
Penyuluhan						
Sesudah	13	30,2	30	69,8	43	100
Penyuluhan						

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terhadap kelas VII, pengetahuan responden di kategorikan kurang baik sebanyak 33 peserta didik (76,7%) dan baik sebanyak 10 peserta didik (23,3%). Pengetahuan responden sesudah dilakukan intervensi dapat dikategorikan yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 13 peserta didik (30,2%) dan yang berpengetahuan baik sebanyak 30 peserta didik (69,8%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Kurang Baik		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	19	40,4	28	59,6	47	100
Penyuluhan						
Sesudah	5	10,6	42	89,4	47	100
Penyuluhan						

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terhadap kelas VIII, pengetahuan responden dapat dikategorikan kurang baik sebanyak 19 peserta didik (40,4%) dan baik sebanyak 28 peserta didik (59,6%). Sedangkan pengetahuan responden sesudah dilakukan intervensi dapat dikategorikan yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 5 peserta didik (10,6%) dan yang berpengetahuan baik sebanyak 42 peserta didik (89,4%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kelas VII dan Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Kurang Baik		Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	52	57,8	38	42,2	90	100
Penyuluhan						
Sesudah	18	20,0	72	80,0	90	100
Penyuluhan						

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terhadap kelas VII dan kelas VIII, pengetahuan

responden dapat di kategorikan kurang baik sebanyak 52 peserta didik (57,8%) dan baik sebanyak 38 peserta didik (42,2%). Sedangkan pengetahuan responden sesudah dilakukan intervensi dapat dikategorikan kurang baik sebanyak 18 peserta didik (20,0%) dan yang berpengetahuan baik sebanyak 72 peserta didik (80,0%).

Analisis Bivariat

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Peserta Didik di SMP Muhammadiyah Ratatotok.

Tabel 9. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Kelas VII

Pengetahuan	Mean	T hitung	P value
Gizi Seimbang			
Pengetahuan Sebelum-Sesudah	-2,023	-4,956	0,000

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa hasil analisis dengan menggunakan Uji T sampel berpasangan, diperoleh hasil nilai T hitung pengetahuan sebelum-sesudah penyuluhan untuk kelas VII yaitu t hitung = 4,956 dengan *P value* = 0,000 artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan.

Tabel 10. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Kelas VIII

Pengetahuan	Mean	T hitung	P value
Gizi Seimbang			
Pengetahuan Sebelum-Sesudah	-2,255	-5,696	0,000

Berdasarkan tabel 10 hasil analisis dengan menggunakan Uji T sampel berpasangan, diperoleh hasil nilai t hitung pengetahuan sebelum-sesudah penyuluhan untuk kelas VIII yaitu T hitung = 5,696 dengan *P value* = 0,000 yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan.

Tabel 11. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Kelas VII dan Kelas VIII

Pengetahuan	Mean	T hitung	P value
Gizi Seimbang			
Pengetahuan Sebelum-Sesudah	-2,144	-7,580	0,000

Berdasarkan tabel 11 hasil analisis dengan menggunakan Uji T sampel berpasangan, diperoleh hasil nilai T hitung pengetahuan sebelum-sesudah penyuluhan untuk kelas VII dan Kelas VIII yaitu t hitung = 7,580 dengan *P value* = 0,000 yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan.

Hasil distribusi peserta didik berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan di SMP Muhammadiyah Ratatotok. Penelitian yang dilakukan pada peserta didik tentang gizi seimbang di kelas tujuh dan kelas delapan ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest dan posttest design*, dengan jumlah responden sebanyak 43 peserta didik untuk kelas tujuh dan 48 peserta didik untuk kelas delapan. Hasil penelitian berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk kelas tujuh yang berpengetahuan baik berjumlah 10 peserta didik (23,3) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 33 peserta didik (76,7%), selanjutnya distribusi hasil penelitian berdasarkan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk kelas tujuh yang berpengetahuan baik berjumlah 30 peserta didik (69,8%) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 13 peserta didik (30,2%) serta hasil penelitian berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk kelas delapan yang berpengetahuan baik berjumlah 28 peserta didik (59,6) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 19 peserta didik (40,4), selanjutnya distribusi hasil penelitian setelah diberikan penyuluhan untuk kelas delapan yang

berpengetahuan baik berjumlah 42 peserta didik (89,4%) dan kurang baik berjumlah 5 peserta didik (10,6%). Kemudian untuk hasil distribusi kelas tujuh dan kelas delapan berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang, yang berpengetahuan baik berjumlah 38 peserta didik (42,2%) dan kurang baik berjumlah 52 peserta didik (57,8%) serta hasil distribusi berdasarkan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan yang berpengetahuan baik sebanyak 72 peserta didik (80,0) dan yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 18 peserta didik (20,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired T-Test diperoleh nilai *p value* 0,000 atau $p < 0,05$ artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Ratatotok dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara.
2. Terdapat pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang di SMP

Muhadiyah Ratatotok Kabupaten
Minahasa Tenggara.

SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pengetahuan gizi seimbang dengan cara bekerjasama dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan mengenai gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik akan pentingnya gizi seimbang.

2. Bagi Peserta Didik

Diharapkan peserta didik lebih bisa mengkonsumsi jenis bahan makanan yang beranekaragam dan dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan referensi dan juga sebagai bahan pembanding untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, M. Humaedi, S. dan Santoso, M. 2017. *Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja*. Program Studi Sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP Universitas Padjadjaran. (online). (diakses 05 Oktober 2018).

Astawan, M. 2008. *Sehat dengan Sayuran : Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta : Dian Rakyat.

Bertalina. 2015. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung*. Jurnal Kesehatan. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. *Rencana Strategi Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2005-2009*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Hanifah, L. 2015. *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura*. Jurnal Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Himawati, Z. Yasnani. dan Sya'ban, A. R. 2016. *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016*. Jurnal Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Ole.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Luthviatin, N. Zulkarnain, E. Istiaji, E. dan Rokhmah, D. 2012. *Dasar-dasar Promosi Kesehatan dan Ilmu*

Perilaku. Jember: UPT Penerbitan UNEJ.

- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Mutisari, D. 2014. *Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Pada Remaja di MTs Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013*. Skripsi diterbitkan. Jakarta. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Najahah, I. 2018. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung*. Jurnal Kesehatan Poltekes Kementerian Kesehatan Mataram.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratama, A. P. 2017. *Efektivitas Media Promosi "Piring Makanku" Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan*. Skripsiditerbitkan. Jember: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Rosdianti, Y. 2016. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMP N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung*. Skripsiditerbitkan. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Sartika, D. A. 2011. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Vol. 15. Jakarta: Universitas Indonesia.