

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 NANUSA KABUPATEN TALAUD

Elvira Aprelia Iyong, B.H. Ralph Kairupan*, Sulaemana Engkeng**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*

ABSTRAK

Pemenuhan gizi pada peserta didik merupakan upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi peserta didik. Upaya peningkatan pengetahuan peserta didik melalui penyebaran informasi tentang gizi seimbang perlu dilakukan agar mereka tahu dan mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat untuk mendorong dan memandirikan mereka melalui pesan kesehatan yang telah diterimanya. Metode ceramah atau curah pendapat adalah salah satu bentuk metode yang sering digunakan agar ada interaksi antara sasaran penyuluhan dengan pemberi informasi. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. Metode penelitian yaitu penelitian eksperimen semu one group pre-test and post-test design. Populasi yang juga menjadi sampel dalam penelitian ini yakni seluruh peserta didik kelas VII sampai kelas IX SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud yang berjumlah 63 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu materi penyuluhan dalam bentuk slide power point, Laptop dan alat tulis menulis. Penelitian ini menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 47,6% peserta didik yang berada pada kategori pengetahuan kurang baik dengan nilai rata-rata 6,08. Terjadi peningkatan pengetahuan pada pelajar sesudah penyuluhan dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 14,37 dan terdapat 65,1% peserta didik yang berada pada kategori pengetahuan baik. Ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan pelajar dengan nilai p value = 0,000 dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 8,29. Penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud

Kata Kunci: *Penyuluhan Kesehatan, Gizi Seimbang, Peserta didik*

ABSTRACT

The fulfillment of nutrition requirement for adolescents is an effort that needs to be done to improve their nutritional status. Efforts to increase the knowledge of adolescents through the distribution of information on balanced nutrition need to be done so that they know and can meet their nutritional needs. Health education is one way to disseminate health information to the public to encourage and empower them through the health messages they have received. The lecture or brainstorming method is one form of method that is often used so that there is an interaction between the target of the counselling and the information provider. Research objective to analyze the effect of health education on knowledge about balanced nutrition in adolescents at SMP Negeri 1 Nanusa, Talaud Regency. This research used quasi-experimental, one group pre-test and post-test design. The sample of this research is the entire population, namely all adolescents who are in class VII to class IX SMP Negeri 1 Nanusa Talaud Regency, totaling 63 students. The research instrument used was lecture's material in the form of power point slides, questionnaire, computers and writing instruments. This study used a paired t-test. Research results is prior to the counselling, 47.6% of adolescents were in the poor knowledge category with an average score of 6.08. There was an increase in students' knowledge after counseling with an average score increasing to 14.37 and there were 65.1% of adolescents who were in the good knowledge category. There is an influence of counseling on increasing student knowledge with a value of p value = 0.000 with a difference in the average value of 8.29. Health education affects knowledge about balanced nutrition in adolescents at SMP Negeri 1 Nanusa, Talaud Regency.

Keyword: *Health Education, balanced nutrition, adolescents*

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa peserta didik adalah pengetahuan gizi yang rendah. Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi peserta didik sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang peserta didik akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.

Menurut Notoatmodjo (2007) pendidikan kesehatan sekolah merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian semua pihak. Sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Kecenderungan dalam mengkonsumsi jajanan yang terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi. Peserta didik perlu selektif terhadap makanan yang mereka pilih.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Mohdari dan

Azizah tahun 2017, pengetahuan remaja tentang pernikahan dini meningkat yang berarti ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan. Waldani, Rasyid dan Agus melakukan penelitian untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi murid SD, ada perubahan rerata nilai pengetahuan yang berarti ada perbedaan pengetahuan murid pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Nanusa adalah salah satu sekolah negeri di kecamatan Nanusa kabupaten Kepulauan Talaud. Berdasarkan hasil observasi dilapangan siswa cenderung tidak membawah bekal dan jarang untuk sarapan pagi, sehingga pola makan siswa tidak teratur. Keadaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang telah terbentuk dari lingkungan sosial siswa. Pola makan yang tidak teratur teraebut, dapat juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan siswa tentang pemunuhan gizi seimbang dapat tumbuh kembang mereka.

Berdasarkan situasi tersebut maka penulis hendak melakukan penelitian tentang pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud.

METODE

penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis (komparatif) penelitian dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain pretes-posttes berpasangan (*one group pre-test and post-test design*). Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. Dengan jumlah populasi responden yang juga menjadi sampel penelitian sebanyak 63 peserta didik yang terdiri dari kelas VII sampai kelas VIII. Instrumen penelitian yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud yang hadir pada saat dilakukan penyuluhan hari Rabu Tanggal 26 Agustus 2020. Nilai rata-rata peserta didik meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan jenis kelamin, peserta didik perempuan lebih banyak terjadi peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Jika dilihat berdasarkan umur, peserta didik yang berumur 14 tahun lebih banyak menjadi responden.

Pengetahuan Peserta didik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Peserta didik Sebelum dan sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	33	52,4	41	65,1
Kurang baik	30	47,6	22	34,9
Total	63	100	63	100

Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta didik yang meningkat menjadi 65,1%. Berdasarkan hasil menjawab pertanyaan dari seluruh responden, semua terjadi peningkatan jumlah jawaban benar, meski dilihat dari kategori yang ada masih banyak yang berada pada pengetahuan yang kurang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman, Dewi dan Armawaty (2016),

menyatakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada peserta didik adalah pengetahuan peserta didik tentang gizi. Pada penelitian tersebut responden dengan kategori pengetahuan rendah memiliki perilaku makan tidak seimbang. Tetapi terdapat pula responden yang memiliki kategori tingkat pengetahuan rendah tapi memiliki perilaku makan yang seimbang, hal ini terjadi karena responden tidak memilih-milih makanan yang telah

disediakan oleh keluarga. Racham, Mustika dan Kusumawati (2017) melakukan penelitian perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP di Denpasar. Dari hasil penelitian tersebut pengetahuan gizi siswa berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil korelasi kedua variabel tersebut positif .

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Godean pada tahun 2018 oleh Yati menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya, dukungan akses media informasi dan sikap orang tua menjadi faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan remaja putri. Penelitian juga dilakukan oleh Martilova tahun 2020 di SMA N & Kota Pekanbaru tentang faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan adalah umur, sikap dan sumber informasi.

Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan di SMPN 3 Surakarta pada remaja putri yang menyatakan bahwa pengetahuan bukan menjadi faktor yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri. Di SMA Negeri 9 Kota Semarang dilakukan penelitian yang mana variabel pengetahuan tentang gizi seimbang tidak ada hubungan dengan kejasian obesitas pada remaja putri yang memiliki gizi lebih. (Rahmadhani & Hidayati, 2017; Intantiyana dkk, 2018)

Penelitian - penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap perilaku orang tersebut. Semakin baik pengetahuan

yang diperolehnya maka akan memengaruhi perilaku orang tersebut Akan tetapi, faktor-faktor pendukung juga tidak dapat dipisahkan dari perilaku seseorang. Karena dibutuhkan faktor pendorong dan penguat untuk lebih meyakinkan seseorang dalam melakukan apa yang diketahuinya.

Pengetahuan adalah dasar dari seseorang dalam mengambil keputusan n yang dengan pengetahuan itu individu tersebut mengambil tindakan dalam menghadapi masalah, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang yakni diri sendiri dan faktor dari luar berupa keluarga, masyarakat, sarana prasarana dan faktor pendekatan dalam belajar berupa strategi dan metode belajar (Achamdi,2013)

Pengetahuan seseorang mengandung dua aspek yakni aspek positif dan negatif, yang mana kedua aspek ini akan menentukan seseorang untuk bersikap. Semakin banyak aspek positif yang ketahuinya maka semakin positif pula sikap orang tersebut terhadap objek. Salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang yakni pendidikan yang diharapkan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin luas pula pengetahuan yang diperolehnya. Pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal tetapi juga non formal yang didapatnya dari pengalaman-pengalaman yang dia miliki dari lingkungan

sosial dan pergaulan dengan teman sebaya (Wawam dan Dewi. 2011).

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud

Tabel 2. Analisis Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahaun Peserta didik

Pengetahuan	Mean	Std.Deviation	Selisih Mean	ρ Value
Sebelum	6,08	3,602		
Sesudah	14,37	2,696	8,29	0,000

Hasil penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan pelajar dengan nilai ρ value = 0,000 (<0,05). Nilai rata-rata dari peserta didik yang menajadi respon juga meningkat yang berarti ada peningkatan pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dengan teknik komunikasi dua arah sehingga dapat dilihat interaksi antara responden dengan peneliti.

Penyuluhan kesehatan dilakukan ketika para siswa selesai apel pagi, dan jumlah kehadiran siswa sebanyak 63 siswa. Alat bantu penyuluhan yang digunakan yaitu *power point* yang di tampilkan di laptop. Pada saat dilakukan penyuluhan ada interaksi yang terjadi, seperti sesi tanya jawab antara peneliti dan responden untuk melihat dan menganalisa pengetahuan responden dan apakah pesan yang disampaikan diterima oleh responden. Interaksi yang terjadi dapat pula menarik perhatian serta minat responden untuk menyimak pesan kesehatan yang disampaikan melalui penyuluhan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara, di SMP Negeri 35

Makassar, dan) di SMK Kristen El'Fatah Manado terdapat perbedaan pengetahuan pada pelajar sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan, hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pelajar. (Nurdin dkk, 2017; Hikmah, 2017; Manoppo dkk, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Regenerasi Tateli dan di SMK Kristen Kota Manado meyimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja meningkat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, yang juga berarti bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan pada remaja. (Piri dkk, 2019; Rochim dkk, 2019)

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 6 Manado disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pengetahuan tentang penyakit HIV/AIDS pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan yang artinya bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap pengetahuan remaja (Sumangkut dkk, 2020)

Penyuluhan kesehatan dilakukan untuk dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran sesuai dengan masalah

kesehatan yang dihadapi oleh kelompok tersebut. Penyuluhan kesehatan masyarakat memiliki pengertian yakni sebagai proses perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan diri manusia menuju kepada keselarasan dan keseimbangan jasmani, rohani dan sosial dari manusia tersebut terhadap lingkungannya, sehingga mampu dan bertanggung jawab untuk mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri serta masyarakat lingkungannya (Subaris, 2016).

Penyuluhan kesehatan dibuat dengan tujuan agar terjadi perubahan dari perilaku yang kurang sehat menjadi sehat yang dilakukan dengan penyebaran pesan kesehatan untuk menanamkan dan meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sasaran (Maulana, 2009).

Keberhasilan penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan belajar bersama yang tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan melainkan seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis yang mampu menumbuhkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan baru yang mampu mengubah perilaku kelompok sasaran kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih baik pada setiap individu, keluarga dan masyarakat (Waryana, 2016).

Untuk waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung

terhadap indikator kesehatan tetapi akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari promosi kesehatan, yang selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan sebagai hasil dari promosi kesehatan itu sendiri, hal ini berbeda dengan program pengobatan yang hasilnya dapat langsung dilihat (Noatmodjo, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud.

SARAN

1. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk berbagi informasi tentang pemenuhan gizi pada peserta didik serta untuk meninjau pemenuhan gizi peserta didik.
2. Bagi para pelajar diharapkan untuk memerhatikan kebutuhan gizi sehari-hari untuk mencegah penyakit akibat kekurangan atau kelebihan gizi.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk waktu pretest dan posttest harus sama. Sehingga tidak terjadi selisih

waktu yang berpengaruh terhadap penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. 2013. Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta. Jakarta.
- Amelia R., Mohdari, Azizah A. 2017. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini di Kelas VIII di SMP Negeri 4 Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan* Volume 8 Nomor 1, Juli 2017.
- Hikmah N. 2017. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Sikap Seimbang Pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. Politeknik Kesehatan Program Studi Diploma IV Gizi. Makassar (Naskah Publikasi).
- Intantiyana M., Widajanti L., Rahfiludin M Z. 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* Volume 6, Nomor 5, Oktober 2018.
- Manoppo, R., Kawatu, P. A., & Engkeng, S. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Di Smk Kristen Elfatah Manado. *Paradigma*, 7(2).
- Martilova D. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan HIV/AIDS di SMA N 7 Kota Pekanbaru
- Maulana, HDJ. 2009. Promosi Kesehatan. EGC: Jakarta.
- Notoatmodjo, 2011. Kesehatan Masyarakat ilmu dan seni. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineke Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2013. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdin N, Rattu A J M, Punuh M I. 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang di SMP Muhammadiyah Rataotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Kesemas* Volume 8 Nomor 6 Oktober 2019 : Hal 146-153.
- Piri R V P., Kairupan B H R., Engkeng S. 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Seks Pranikah Di SMK Regenerasi Tateli. *Jurnal Kesmas* Volume 8 Nomor 6 Oktober 2019 Halaman 465-470
- Rachman B N, Mustika I G, Kusumawati A W. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Volume 6 Nomor 1 2017 : Hal 9-16.
- Rahman N, Dewi N U, Armawaty F. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Peserta didik SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, Volume 7 Nomor 1 Maret 2016 : hal 43-53.
- Ramadhani D T., Hidayati L. 2017. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Prosding Seminar Nasional Gizi* 2017.
- Rochim P S., Raule J., Adam H. 2019 Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Seks Bebas Terhadap Pengetahuan Remaja di SMK Kristen Kota Manado. *Jurnal Kesmas* Volume 8 Nomor 6 Oktober 2019 Halaman 163-168.
- Subaris, H. 2016. Promosi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat, Dan Modal Sosial. Nuha Medika: Yogyakarta.

- Sumangkut V S., Raule J H., Mandagi S K F. 2020. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit HIV/AIDS di SMP Negeri 6 Manado. *Jurnal Kesmas Volume 9 Nomor 4, Juli 2020.*
- Waldani D., Rasyid R., Agus Z. 2016. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas Volume 7 Nomor 2, 2018.*
- Waryana. 2016. Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wawan dan Dewi, 2011, Teori dan Pengukuran Pengetahuan, sikap dan Perilaku Manusia. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Yati R. I. 2018 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Kelas X di SMK N 1 Godean Sleman Yogyakarta Tahun 2018. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah' Yogyakarta.