

Konsultasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Atas tentang Gizi Seimbang

¹Setyaningrum Rahmawaty, Anisah Ni'mah Azizah, Ufairroh Maliha Sofwah

Department of Nutrition Science, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: ¹setyaningrum_r@ums.ac.id

Article Info

Keywords: Adolescent, balanced nutrition, knowledge, nutritional counselling.

Abstract

Adolescents are vulnerable to the emergence of nutritional problems, both undernutrition and overnutrition which can influence their health and school performance. However, many of them on an improper diet to overcome their nutritional issues. The purpose of this community service was to improve high school students' knowledge on a balanced nutrition. A nutrition counseling program was designed and implemented in 86 students in class XI at the Al-Islam High School, Surakarta. Each student received an individual nutrition consultation by a nutrition student that refers to Standardized Nutrition Care Process (SNCP). The model consists of 4 steps including nutrition assessment, nutrition diagnosis, nutrition intervention and nutrition monitoring and evaluation. Students' knowledge on the balanced nutrition were measured before and after the counselling using a validated questionnaire consisted of 10 item questions about the balanced nutrition. Average age of the total students was 15-18 years old. Nearly approximately 50% students' knowledge on the balance nutrition improved after the counselling in all item questions of the questionnaire. The highest improvement score is the food habit statement, while the lowest is example of dietary sources. Nutrition education about sources of nutrients is guaranteed.

Kata kunci: Remaja, gizi seimbang, pengetahuan, konsultasi gizi

Abstrak

Remaja rentan terhadap munculnya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih yang dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi sekolah. Namun, banyak diantara mereka melakukan diet yang kurang tepat dalam mengatasi problem gizi yang dihadapinya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah menengah atas tentang gizi seimbang. Kegiatan konsultasi gizi dirancang dan dilaksanakan pada 86 siswa kelas XI di SMA Al-Islam Surakarta. Setiap siswa mendapatkan konsultasi gizi oleh mahasiswa gizi yang mengacu pada *Standardized Nutrition Care Process* (SNCP). Metode SNCP terdiri dari 4 langkah yaitu penilaian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, dan evaluasi gizi. Pengetahuan

siswa tentang gizi seimbang diukur sebelum dan sesudah konseling menggunakan angket yang telah divalidasi yang terdiri dari 10 item pertanyaan tentang gizi seimbang. Usia siswa dalam rentang 15-18 tahun. Hampir kurang lebih 50% pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat setelah dilakukan konseling gizi yang terlihat pada semua butir pertanyaan dalam kuesioner. Skor perbaikan tertinggi adalah pernyataan kebiasaan makan, sedangkan skor terendah adalah contoh sumber makanan. Perlu pendidikan gizi yang lebih spesifik tentang bahan makanan dan kandungan zat gizinya.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan gizi yang tepat dari jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Pemenuhan gizi yang optimal mampu meningkatkan status kesehatan remaja sehingga terhindar dari berbagai penyakit, penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan remaja dan berperan penting pada prestasi belajar. Sebaliknya jika kebutuhan gizi remaja kurang terpenuhi atau berlebihan, maka akan dapat memicu munculnya permasalahan gizi. Penelitian membuktikan bahwa anak remaja yang terbiasa sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan anak remaja yang tidak terbiasa sarapan pagi (Muchtar, 2011).

Gizi seimbang memiliki arti pemenuhan zat gizi yang beragam jenisnya, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan. Di Indonesia, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) telah direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia sejak tahun 2014. Sayangnya tidak semua remaja memahami tentang PUGS dan pentingnya mengkonsumsi gizi yang seimbang. Kegiatan sekolah yang cukup padat dan kurangnya kesadaran remaja akan pentingnya gizi seimbang, mengakibatkan kecenderungan anak remaja memiliki perilaku makan yang kurang sehat, seperti lebih sering mengkonsumsi makanan yang tergolong '*junk food*' seperti makanan siap saji yang cenderung mengandung tinggi energi dan lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, melewatkan sarapan pagi, obesitas dan anemia defisiensi zat besi. Bahkan

tidak jarang ada anak remaja yang mengikuti diet yang salah/diet ketat karena alasan takut gemuk, sehingga melewatkan satu atau dua waktu makan utama, sebagaimana hasil *interview* yang dilakukan pada beberapa siswa di SMU Al Islam Surakarta.

Salah satu upaya awal yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan gizi adalah melalui kegiatan edukasi/konseling. Masa remaja merupakan tahapan penting untuk melakukan pengembangan perilaku kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan yang sehat. Banyak kebiasaan yang terbentuk ketika masa remaja akan menetap hingga dewasa (Lestari, 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang pada anak remaja dapat meningkatkan pengetahuan.

Konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan dua arah antara konselor dengan subjek yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya serta permasalahan yang dihadapi. Proses konseling gizi diharapkan membuat individu mampu mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi masalah gizi yang dialami termasuk perubahan pola makan serta memecahkan masalah terkait gizi ke arah yang sehat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi (Iriantika, 2017).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa konseling gizi secara *face to face* selama +/-30 menit per siswa berdasarkan standar baku asuhan gizi yaitu *Standardized Nutrition Care Process* (SNCP). Langkah-langkah konseling gizi berdasar

SNCP secara berurutan yaitu: 1) melakukan asesmen gizi yaitu menilai status gizi melalui pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, persen lemak tubuh), riwayat kebiasaan makan dan aktivitas fisik, riwayat penyakit serta pemeriksaan biokimia (jika ada), 2) menentukan diagnosis gizi, 3) memberikan konseling gizi sesuai gizi seimbang, dan 4) evaluasi pemahaman materi yang diberikan. Instrumen/media yang digunakan meliputi: 1) untuk antropometri berat badan dan persen massa lemak tubuh menggunakan *bioelectrical impedance analysis/BIA*, untuk mengukur tinggi badan menggunakan *microtoice*; 2) riwayat kebiasaan makan menggunakan *form* kebiasaan makan dan *recall* makanan selama 24 jam, 3) *Leaflet* Gizi Seimbang yang di susun khusus untuk anak SMU, dan 3) form evaluasi pengetahuan gizi seimbang. Status gizi dihitung berdasarkan *z-score* Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur dan dikategorikan berdasar Kemenkes RI 2010 untuk anak usia 5-18 tahun.

Leaflet Gizi Seimbang yang telah di susun, sebelum digunakan untuk kegiatan pengabdian di diuji kontennya oleh 2 dosen gizi di Prodi Ilmu Gizi UMS dan selanjutnya diujicobakan kepada 30 anak SMA di luar SMA Al Islam Surakarta. Selanjutnya hasil uji coba tersebut digunakan untuk memperbaiki konten maupun keterbacaan *leaflet*. *Leaflet* hasil akhir revisi digunakan dalam kegiatan penyuluhan gizi. *Leaflet* Gizi Seimbang tersebut membahas tentang pengertian gizi seimbang, tujuan gizi seimbang, berat badan ideal, serta contoh menu gizi seimbang dan nilai gizinya.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh seluruh siswa berdasarkan kuesioner yang berisi 10 item pertanyaan gizi seimbang. Ke-10 item pertanyaan tersebut meliputi: 1) penyebab masalah gizi, 2) pengertian gizi seimbang, 3) susunan gizi seimbang, 4) akibat kelebihan asupan, 5) akibat kurang makan, 6) pola makan, 7) contoh sumber zat gizi, 8) porsi makanan seimbang, 9) isi pesan gizi seimbang, dan 10) akibat pola hidup tidak sehat. Ke-10 item soal tersebut telah melalui uji kontennya oleh 2 dosen gizi di Prodi Ilmu Gizi UMS. Nilai *pre-test* dan *post-test* dikategorikan menjadi 3, yaitu rendah (rentang nilai 50-60),

cukup (rentang nilai 70-80) dan tinggi (rentang nilai 90-100). Gambar 1, 2 dan 3 menyajikan kegiatan konseling di SMA Al Islam Surakarta.



Gambar 1 Siswa Sedang Mengerjakan Soal Pre-Test Sebelum Kegiatan Konseling Dimulai



Gambar 2 Antropometri Saat Assessment Gizi



Gambar 3 Pelaksanaan Konseling Gizi di Ruang Kelas SMA Al Islam Surakarta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa konseling gizi ini diikuti oleh 86 siswa XI SMA 1 Al-Islam Surakarta. Karakteristik siswa meliputi jenis kelamin dan usia tersaji pada Tabel 1, sedangkan hasil antropometri dan status gizi tersaji di Tabel 2 dan Tabel 3.

Berdasarkan data pada Tabel 3, secara keseluruhan status gizi siswa yang mengikuti konseling gizi termasuk kategori normal sebanyak 65 anak (75.7%). Hanya 5 (5.8%) orang siswa yang memiliki status gizi sangat kurus, sama halnya yang tergolong obesitas. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dan energi yang dikeluarkan dapat mengakibatkan status gizi yang kurang maupun lebih. Hasil antropometri bersama dengan *recall* kebiasaan makan dan aktivitas siswa digunakan sebagai pijakan dalam memberikan konseling gizi.

Hasil konseling gizi menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Nilai rerata skor pengetahuan saat

pre-test adalah 40 dan untuk *post-test* adalah 50. Berdasarkan nilai *post-test*, jumlah siswa yang nilainya tergolong rendah berkurang sebanyak 34%, dan kategori tinggi meningkat sebesar 35% (Tabel 4).

Dilihat dari butir soal yang diujikan (Tabel 5), tampak bahwa peningkatan pemahaman terlihat pada semua item soal, kecuali soal no.1 tentang penyebab masalah gizi, seluruh siswa dapat menjawab dengan benar saat *pre-test* maupun *post-test*. Selain soal nomor 1, jumlah siswa yang dapat menjawab dengan benar saat *pre-test* yang tertinggi adalah soal nomor 3 sebanyak 95.3%, sedangkan saat *post-test*, soal nomor 9 tentang isi pesan gizi seimbang menduduki nilai tertinggi sebesar 98.8%. Peningkatan pengetahuan siswa tertinggi (21) tampak pada item soal nomor 6 tentang pola makan, sedangkan peningkatan pengetahuan terendah (1) terlihat pada soal nomor 7 tentang contoh sumber zat gizi.

Tabel 1 Karakteristik Siswa yang Mengikuti Konseling Gizi Seimbang (n=86)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
15-18 tahun	86	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	39	45.4
Perempuan	47	54.6

Tabel 2 Antropometri dan Lemak Tubuh Siswa yang Mengikuti Konseling Gizi Seimbang (n=86)

Variabel	Mean	Median	Standar deviasi	Minimum	Maximum
Berat badan (kg)	56.7	52.2	12.9	35.5	96.0
Tinggi badan (m)	158.0	157.2	8.4	138.5	177.8
z-score Indek massa tubuh/IMT (kg/m ² menurut umur)	3.1	3.0	0.8	1.0	5.0
Persen lemak tubuh (%)	1.2	1	0.4	1	2

Tabel 3 Status Gizi Berdasarkan z-score IMT/U* Siswa yang Mengikuti Konseling Gizi Seimbang (n=86)

Kategori nilai z-score IMT/U	Jumlah	Presentase (%)
Sangat kurus (z-score <-3)	5	5.8
Kurus (-3 ≤ z-skor <-2)	3	3.5
Normal (-2 ≤ z-skor <+1)	65	75.6
Gemuk (+1 ≤ z-skor <+2)	8	9.3
Obesitas (z-skor ≥+2)	5	5.8
Total	86	100

* Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI 2010 untuk anak usia 5-18 tahun

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Berdasar Skor Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa yang Mengikuti Konseling Gizi (n=86)

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	%	n	%
Rendah (skor nilai 50-60)	37	43.0	3	3.5
Cukup (skor nilai 70-80)	46	53.5	45	52.3
Tinggi (skor nilai 90-100)	3	3.5	38	44.2

Tabel 5 Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi (n=86)

Nomor soal	Pertanyaan	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Masalah gizi yang timbul pada remaja dipicu oleh kebiasaan makan yang buruk dan tidak makan makanan yang bergizi	86	100	0	0	86	100	0	0
2	Gizi seimbang berarti makan bermacam-macam bahan makanan sesuai kebutuhan agar tetap sehat.	73	84.9	13	15.1	83	96.5	3	3.5
3	Menu yang seimbang harus terdiri atas sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, vitamin, dan mineral.	82	95.3	4	4.7	86	100	0	0
4	Obesitas merupakan salah satu akibat asupan makan berlebih	76	88.4	10	11.6	78	90.7	8	9.3
5	Kurang darah merupakan salah satu akibat asupan makan kurang	60	69.8	26	30.2	76	88.4	10	11.6
6	Pola makan pada remaja yaitu 2x makan utama dan 3x selingan setiap hari	37	43.0	49	57.0	58	67.4	28	32.6
7	Contoh makanan sumber karbohidrat adalah nasi, jagung, ubi, kentang, dan jamur tiram	32	37.2	54	62.8	33	38.4	53	61.6
8	Porsi pembagian zat gizi pada piring makan yaitu $\frac{1}{4}$ karbohidrat, $\frac{1}{4}$ protein, $\frac{1}{2}$ buah dan sayuran	62	72.1	24	27.9	80	93.0	6	7.0
9	Isi pesan gizi seimbang adalah syukuri aneka ragam jenis makanan, banyak makanan sayur dan cukup buah, konsumsi lauk protein tinggi, biasakan sarapan pagi serta konsumsi aneka ragam makanan pokok	76	88.4	10	11.6	85	98.8	1	1.2
10	Aktivitas fisik berlebih dan konsumsi makan kurang akan mengakibatkan tekanan darah tinggi	36	41.9	50	58.2	40	46.5	46	53.5

Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dalam kegiatan pengabdian konseling gizi ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nurmasiyata dkk. (2017) pada anak SMA di Pontianak, yaitu konseling

gizi berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan gizi siswa. Penelitian lain juga melaporkan hal yang sama, yaitu konseling terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang (Yuliati dkk,

2014). Hasil penelitian Podojoyo (2010), pada remaja gemuk di salah satu SMA di Makasar melaporkan bahwa terdapat penurunan berat badan dan perubahan konsumsi energi pada kelompok remaja *overweight* setelah dilakukan konseling gizi.

4. SIMPULAN

Kegiatan konseling gizi yang diadakan di SMA 1 Al-Islam Surakarta dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Sebaiknya kegiatan konseling gizi yang

dapat diselenggarakan secara berkala guna meminimalisir kemungkinan terjadinya masalah gizi yang dihadapi siswa-siswa SMA.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui Lembaga Jaminan Mutu yang telah memfasilitasi pendanaan bagi penulis melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat kolaborasi dengan nomor PKM-932.

REFERENSI

- Carraca V Eliana, et al. (2011). Body Image Change and Improved Eating Self-Regulation In A Weight Management Intervention In Women. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(75); 1-1.
- Iriantika, Khory Afifah, dan Ani Margawati. (2017). *Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Perubahan Sikap dan Pemilihan Makan pada Remaja Putri Overweight*. Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro : Semarang.
- Kemendes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
- Kusumajaya, Ngurah A. A, dkk. (2007). Persepsi Remaja terhadap *Body Image* (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. *Jurnal Skala Husada*, 5(2): 114-25.
- Lestari, Ani, dan Fillah Fithra Dieny. (2016). *Pengaruh Konseling Gizi Sebaya terhadap Asupan Serat dan Lemak Jenuh pada Remaja Obesitas di Semarang*. Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro: Semarang.
- Lestari, Sulastri, dan Aminah. (2012). *Pengaruh Konseling Gizi terhadap Perubahan Perilaku, Pola Makan, dan Berat Badan Remaja Gemuk di SMA Negeri 2 Makasar*. Program Studi Gizi Politeknik kesehatan: Makasar
- Muchtar, Mohammad dkk. (2011). Sarapan dan Jajanan Berhubungan dengan Kemampuan Konsentrasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1):28-35
- Nurmasyita, Bagoes Widjanarko dan Ani Margawati. (2017). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia* ISBN: 1858-4942
- Siagian, Albiner. *Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja*. Analisa, Senin 19 September 2011.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yuliati dkk 2014. Efektivitas Penggunaan Edutainment Konseling Gizi terhadap Pemahaman Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains Tahun II No.2*