

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN PERILAKU SARAPAN REMAJA

Adhitya Rizky Arissaputra Aswanto, Eti Poncorini, Suminah

¹Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Pascasarjana Universitas Sebelas Maret,
adityariskyarissaputra@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara asupan yang diterima dengan kebutuhan tubuh. Salah satu penyebabnya adalah melewatkan sarapan. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan *e-booklet* terhadap pengetahuan gizi, sikap dan perilaku sarapan. Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental pretest - posttest control group design. Teknik sampling purposive sampling dengan analisis statistik Paired sample T-test. Hasil statistik menunjukkan edukasi gizi menggunakan *e-booklet* berpengaruh terhadap pengetahuan gizi namun tidak terjadi peningkatan sikap dan perilaku sarapan. Dapat disimpulkan media *e-booklet* masih efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Diharapkan petugas kesehatan dapat menggunakan *e-booklet* sebagai media edukasi gizi.

Abstract: *Nutritional problems in adolescents can occur due to imbalance between the intake received and the needs of the body. One of the causes is skipping breakfast. The purpose of the study was to analyze the effect of nutrition education with e-booklets on nutritional knowledge, attitudes and breakfast behavior. This study is a quasi-experimental pretest - posttest control group design. Purposive sampling technique with statistical analysis of Paired sample T-test. The statistical results show that nutrition education using e-booklets affects nutrition knowledge but there is no improvement in breakfast attitudes and behaviors. It can be concluded that the e-booklet media is still effective for increasing adolescent nutrition knowledge. It is hoped that health workers can use e-booklets as a medium for nutrition education.*

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap permasalahan gizi, perubahan dan perkembangan fisik yang pesat karena di masa ini membuat remaja membutuhkan asupan makan yang lebih tinggi. Klasifikasi remaja dibagi tiga yaitu remaja awal 10-13 tahun, remaja tengah 14-16 tahun dan remaja akhir 17-19 tahun. (1)

Berdasarkan data dari Unicef (2021)(2) Seperempat dari remaja yang mengalami stunting atau pendek berusia 13-18 tahun, remaja kurus dengan indeks massa tubuh rendah sebesar 9%, dan remaja kelebihan

berat badan dan obesitas sebesar 16%. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Unicef (2017) (3) juga menemukan bahwa terjadi perubahan aktifitas fisik dan kebiasaan makan remaja. Remaja di Indonesia jarang mengikuti kegiatan fisik di sekolah. Selain itu kebiasaan makan remaja yang mengonsumsi jenis makanan berlemak dan makanan olahan telah meningkat dua kali lipat. Perubahan ini juga membawa perubahan gaya hidup pada remaja.

Berdasarkan data dari Global School Health Survey (2015) menemukan 44,60% remaja Indonesia hampir tidak pernah sarapan

dan Sebanyak 21,33% remaja Indonesia beralasan tidak sarapan pagi karena tidak punya waktu. Sarapan memiliki peran sebagai pemenuhan kebutuhan energi remaja, selain itu sarapan juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi remaja saat belajar sehingga memudahkan penyerapan pelajaran di sekolah dan dapat meningkatkan prestasi belajar. Sarapan merupakan sumber energi utama untuk belajar dan aktivitas anak-anak usia sekolah. (4). Berdasarkan penelitian Nurwijayanti (2018) (5) pada siswa SMK di Kota Kediri ditemukan bahwa 29,6% remaja masih melewatkan sarapan.

Hasil Riskesdas (2018) (6) di Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa 13,28% remaja usia 10-14 tahun tidak mengonsumsi buah dan sayur, 63,41% hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah dan sayur setiap harinya. Seseorang dikatakan cukup makan buah dan sayur jika mengonsumsi minimal 5 porsi sehari selama 7 hari dalam seminggu. Jawa Timur merupakan provinsi dengan prevalensi obesitas pada remaja usia 13 tahun yang lebih tinggi dari rata-rata nasional (Riskesdas, 2013). Surabaya adalah salah satu kota di Jawa Timur yang memiliki prevalensi sangat kurus (1,0%), kurus (5,5%), Gemuk (7,7%) dan obesitas (2,2%). Selain itu prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur 15-19 tahun di Jawa Timur sebesar 44% wanita hamil dan 52,5% wanita tidak hamil (Irdiana, 2018) (7)

Secara tidak langsung masalah gizi pada remaja disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, oleh karena itu edukasi mengenai gizi sangat penting sebagai cara meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai gizi, membentuk sikap positif dan kebiasaan makan yang baik. Beberapa media dan metode bisa diterapkan untuk edukasi gizi. Penggunaan media dalam edukasi gizi dapat membantu educator dalam penyampaian materi sehingga mempermudah audiens untuk menerima dan memahami materi (8). Salah satu media yang digunakan untuk edukasi gizi yaitu media booklet.

Booklet merupakan salah satu media edukasi gizi berbentuk tulisan dengan kombinasi gambar yang menarik sehingga dapat merangsang pembaca untuk meningkatkan pengetahuannya (9). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tyas Dwipuspita pada 42 ibu balita didapatkan hasil bahwa penyuluhan dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita mampu meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. Terjadi peningkatan perubahan pengetahuan sebesar 30,9% dan peningkatan perubahan sikap sebesar 45,2% (10). Media booklet memiliki keunggulan sebagai media penyuluhan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu singkat. Seiring berkembangnya zaman dan hampir semua orang sudah memiliki smartphone khususnya anak remaja. Pendidikan dengan basis teknologi informasi dapat diberikan dalam bentuk *e-booklet*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja SMP di tulungagung ditemukan bahwa dari 46 responden di tiga sekolah berbeda, sebesar 47,8% remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang, 43,5% memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang, 8,7% memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dan sebesar 33,3% remaja tidak pernah sarapan. Hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai gizi seimbang

Dari hasil uraian diatas peneliti tertarik mengetahui lebih dalam apakah terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap pengetahuan gizi, sikap dan perilaku sarapan pada remaja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental design dengan pretest - posttest control group. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan edukasi gizi melalui *e-booklet* dan kelompok kontrol akan diberikan edukasi dengan ceramah. Pada penelitian ini tehnik

untuk pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa-siswi usia 13-15 tahun sebanyak 64 remaja di dua Sekolah Menengah Pertama yang berada di Kabupaten Tulungagung yaitu MTsN 1 Tulungagung (kelompok eksperimen) dan SMPN 1 Tulungagung (kelompok kontrol), sasaran dipilih dari masing-masing sekolah diambil 32

siswa dan telah melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu remaja usia 13-15 tahun, berstatus aktif sebagai siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), berdomisili tetap di wilayah Kabupaten Tulungagung. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu remaja yang sedang sakit, remaja yang menolak/tidak mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perubahan tingkat pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi melalui *e-booklet*

Pengetahuan Gizi	Group		p
	E-Booklet (n=32)	Control (n=32)	
Pretest			
Mean ± (SD)	72.03 ± 6.94	78.44 ± 6.27	0.000*
Median	75	80	
Range	55-85	65-90	
Posttest			
Mean ± (SD)	77.19 ± 8.41	84.38 ± 8.07	0.001*
Median	80	85	
Range	60-90	65-95	
Difference of pretest and posttest	0.008**	0.003**	
Average Increase	5.16	5.94	

Note: *: independent samples t-test, ** paired samples t-test

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada tahap pretest dan posttest terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara kedua kelompok ($p=0.000$) dan ($p=0.001$). Selain itu terdapat adanya perbedaan rerata skor antara sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok e-booklet maupun kelompok kontrol. Hasil analisis uji statistik pada kedua kelompok terdapat perbedaan yang bermakna ($p=0.008$) dan ($p=0.003$).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi antara sebelum dan sesudah diberi intervensi berupa e-booklet. Penggunaan e-booklet untuk edukasi gizi, terbukti masih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan gizi khususnya pada remaja. Pemberian intervensi menggunakan *e-booklet* yang telah disusun

dan disesuaikan dengan kebutuhan kondisi remaja saat ini.

Dalam pelaksanaan penelitian, remaja yang diberikan edukasi dengan e-booklet terlihat antusias untuk membaca dikarenakan dalam media *e-booklet* tidak hanya banyak tulisan saja namun dikombinasikan dengan gambar yang menarik minat remaja dan memberi kesan yang menyenangkan. Selain itu dikarenakan bentuk *e-booklet* berupa file pdf yang ringkas dan mudah diunduh melalui smartphone, pembaca bisa menyimpan dan membacanya dilain waktu tanpa harus takut kehilangan/rusak.

Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, media massa dan lingkungan. Pada penelitian ini pengetahuan gizi responden

meningkat setelah diberikan informasi melalui media *e-booklet*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Bedy (2018) (11) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi

menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Tabel 2. Perubahan sikap mengenai sarapan setelah diberikan edukasi melalui *e-booklet*

Sikap Mengenai Sarapan	Group		p
	E-Booklet (n=32)	Control (n=32)	
Pretest			
Mean ± (SD)	64,28 ± 4,86	64,66 ± 5,62	0.776*
Median	65	65	
Range	54-75	50-74	
Posttest			
Mean ± (SD)	65.44 ± 4,50	67.12 ± 6,69	0.241*
Median	64	65	
Range	56-75	51-78	
Difference of pretest and posttest	0,147**	0,009**	
Average Increase	1.84	2.5	

Note: *: independent samples t-test, ** paired samples t-test

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada tahap pretest dan posttest tidak terdapat perbedaan sikap sarapan antara kedua kompok baik e-booklet maupun kontrol ($p=0.776$) dan ($p=0.241$). Selain itu tidak terdapat adanya perbedaan rerata skor antara sebelum dan sesudah intervensi e-booklet, namun terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok kontrol. Hasil analisis uji statistik pada kedua kelompok tersebut adalah ($p=0.147$) dan ($p=0.009$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan adanya peningkatan sikap mengenai sarapan antara sebelum dan sesudah intervensi melalui e-booklet.

Pada penelitian ini sikap sebagian besar responden terhadap sarapan sudah cukup baik, sehingga tidak terdapat perbedaan proporsi yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi..

Sikap mengenai sarapan adalah suatu bentuk perasaan, yaitu perasaan memihak atau mendukung (favourable) atau perasaan menentang (unfavourable) mengenai sarapan. Sikap merupakan pola perilaku, kecenderungan untuk mempersiapkan dan beradaptasi dengan situasi sosial, atau hanya untuk menanggapi stimulus sosial yang terkoordinasi. Sikap juga dapat dipahami sebagai aspek atau evaluasi positif atau negatif tentang suatu objek (12)

Pengalaman pribadi adalah salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh sikap seseorang. Sikap seseorang akan mudah dibentuk jika seseorang melibatkan faktor emosionalnya dalam pengalaman pribadi. Selain itu faktor pengaruh orang lain juga dapat mempengaruhi sikap seseorang.

Tabel 3. Perubahan perilaku sarapan setelah diberikan edukasi melalui *e-booklet*

Perilaku Sarapan	Group		p
	E-Booklet (n=32)	Control (n=32)	
Pretest			
Mean ± (SD)	79.16 ± 6.98	72.69 ± 6.98	0.001*

Median	79	71	
Range	63-93	63-90	
Posttest			
Mean ± (SD)	81.00 ± 6.21	73.97 ± 6.39	0.000*
Median	82	74	
Range	61-92	57-87	
Difference of pretest and posttest	0.239**	0.225**	
Average Increase	1.84	1	

Note: *: independent samples t-test, ** paired samples t-test

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada tahap *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara kedua kelompok ($p=0.001$) dan ($p=0.000$). Selain itu tidak terdapat adanya perbedaan rerata skor antara sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok *e-booklet* maupun kelompok kontrol. Hasil analisis uji statistik pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p=0.239$) dan ($p=0.225$).

Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara perilaku sarapan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *e-booklet*. Ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku sarapan remaja. Salah satunya adalah lingkungan, uang saku, teman sebaya dan orang tua. Dalam penelitian ini remaja yang tidak sarapan mengaku bahwa orang tua tidak sempat memasak untuk sarapan dan lebih memilih membeli makanan di kantin sekolah saat jam istirahat berlangsung. Secara teori seseorang dengan pengetahuan gizi tinggi, memiliki sikap dan perilaku yang baik dalam mengatasi masalah gizi dan kesehatannya. Hasil pembentukan sikap didukung oleh tiga komponen yang saling berkaitan yaitu persepsi, emosional dan kecenderungan berperilaku (11). Sedangkan perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang (stimulus) dan respons, yang membagi dalam tiga domain yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil penelitian pada responden sebelum di intervensi masih banyak remaja yang memiliki perilaku sarapan yang kurang. Masih banyak remaja yang melewati sarapan dan hanya sarapan saat jam istirahat

di sekolah. Mayoritas siswa melewati sarapan dikarenakan takut terlambat dan tidak disiapkan sarapan oleh orang tua.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan gizi remaja dengan nilai ($p=0.008$)
2. Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap sikap mengenai sarapan remaja dengan nilai ($p=0.147$)
3. Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap perilaku sarapan remaja dengan nilai ($p=0.239$)

Diharapkan media ini dapat digunakan sebagai solusi untuk mengurangi angka kurangnya pengetahuan tentang gizi di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah Smpn 1 Tulungagung dan MtSn 1 Tulungagung yang sudah mendukung penuh dan memberikan ijin penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar. Serta seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Pritasari, Damayanti D, Lestari Nugraheni tri. Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur

- Kehidupan. Jakarta: Kemenkes RI, Jakarta; 2017. 292 p.
2. UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Jakarta: UNICEF, Jakarta; 2021. 66 p.
 3. UNICEF. Baseline survey of adolescent nutritional status in Klaten and Lombok Barat Districts. Jakarta: UNICEF, Jakarta; 2017.
 4. Sartika RAD. Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. Kesmas J Kesehat Masy Nas (National Public Heal Journal). 2012;7(2):76–82.
 5. Nurwijayanti N. Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. Care J Ilm Ilmu Kesehat. 2018;6(1):54–63.
 6. Riskesdas. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta; 2018. 674 p.
 7. Irdiana W, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. Amerta Nutr. 2017;1(3):227.
 8. Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. J Nutr Coll. 2016;5(4):374–80.
 9. Almuhdar AS, Indria DM, Rusniah F. Efektifitas pemberian e-booklet tentang permasalahan menyusui terhadap peningkatan pengetahuan dokter umum di Puskesmas kota Malang. J Kesehat Islam Islam Heal J. 2018;7(1).
 10. Hati TD. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Anak Balita Tentang Keluarga Sadar Gizi di Desa Grogol, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo. Univ Muhammadiyah Surakarta. 2017;
 11. Rianti R, Apriliawati A, Sulaiman S. Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet, Audio Visual, Leaflet Dan Audio Visual terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Orangtua Dalam Pencegahan Diare Di Puskesmas Rawat Inap Manis Jaya Tangerang. J Islam Nurs. 2020;5(1):60.