PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI MENGGUNAKAN MEDIA BUKU SAKU DI SMA RAUDATUL FALAH CERMEE KABUPATEN BONDOWOSO

Rofiatul Husnah[1], Sri Astutik Andayani[2], S., Tauriana[3]

[1, 2, 3] Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

✉ Corresponding author:
Rofyfifi13@gmail.com

Abstrak

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi 3 kategori yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi lebih. Tujuan Penelitian Untuk menganalisis adanya pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri menggunakan media buku saku di SMA Raudatul Falah cermee kabupaten bondowoso. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen Dengan menggunakan rancangan Pretest-Postest with kontrol group dan tehknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling sebanyak 102 responden, yaitu 50 kelompok intervensi dan 50 kelompok kontrol.Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji paired T-Test. Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri menggunakan media buku saku di SMA Raudatul Falah Cermee Kabupaten Bondowoso pada kelompok intervensi dengan Asymp.Sig 0,000 < a =0,05 Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media buku saku. Kesimpulan: Ada Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri menggunakan media buku saku di SMA Raudatul Falah Cermee Kabupaten Bondowoso pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh karna memang tidak dilakukan edukasi

Kata Kunci: Edukasi gizi, Pengetahuan, Sikap, Masa Remaja.

Abstract

Nutritional status is a measure of the condition of a person's body as seen from the food consumed and the use of substances in the body. Nutritional status is divided into 3 categories, namely undernutrition status, normal nutritional status, and overnutrition status. The Research Objective is to analyze the effect of education on the knowledge and attitudes of young women using pocketbooks at Raudatul Falah Cermee High School, Bondowoso district, the method used in this study was an experiment using the Pretest-Postest design with group control and the sampling technique used in this study was total. 102 respondents were sampled, namely 50 intervention groups and 50 control groups. Data analysis in this study used a paired T-test. The result shows that nutrition education affects young women's knowledge and attitudes using pocketbook media at Raudatul Falah Cermee High School, Bondowoso Regency in the intervention group with Asymp. Sig 0.000 <a = 0.05 Ha is accepted. It can be concluded that there is a significant difference between before and after being given nutrition education using Pocketbooks Conclusion: There is an effect of nutrition education on the knowledge and attitudes of young women using pocketbook media at Raudatul Falah Cermee High School, Bondowoso Regency in the intervention group. Meanwhile, there was no effect in the control group because education was not carried out.

Keywords: *Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Adolescence*

PENDAHULUAN

Pada umumnya ilmu gizi *(nutrition science)* mempelajari tentang segala hal yang berkaitan zat gizi dalam makanan serta kegunannya dalam tubuh, dengan mencakup berbagai hal yang tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh kita (Suhaimi, 2019). Gizi sendiri memiliki peran yang sangat penting untuk setiap individu karena dapat mempengaruhi derajat kesehatan individu tersebut.Kondisi gizi pada setiap individu dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta sikap dalam penerapannya (Selaindoong et al., 2020). Gizi seimbang sangat penting untuk setiap individu anak muda khususnya yang termasuk dalam kelompok remaja (Raule et al. 2022). Berdasarkan teori-teori dari *World Health Organization*, remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun dengan klafikasi periode awal yaitu 10-14 tahun, periode diantara 15-17 tahun, serta periode akhir 18-19 tahun.Dalam periode inilah umumnya gaya hidup dan pola makan mulai berubah yang ditandai dengan berubahnya kebutuhan dikarenakan perubahan fisik yang terjadi (WHO, 2013).

Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) mengungkapkan bahwa pada kelompok umur 15 sampai 19 tahun terdapat 96,45% yang kurang konsumsi sayur dan buah. Kemudian sebanyak 30,5% yang mengonsumsi makanan asin >1 kali/hari. Sebanyak 43,8% penduduk yang mengonsumsi makanan berlemak >1 kali/ hari. Selanjutnya hanya 47,2% yang memliki perilaku benar dalam mencuci tangan dan 50,4% penduduk memiliki aktifitas fisik cukup dan 49,6% memiliki aktifitas kurang (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 januari 2023 siswi di SMA Raudatul Falah cermee bondowoso setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada siswi dan kepala sekolah ialah sebanyak 102 orang siswi yang dan siswi juga mengatakan dirinya belum pernah diberikan pendidikan Kesehatan tentang gizi. Setelah peneliti melakukan wawancara kepada siswi, yang menjadi masalah utamanya yaitu kurangnya Pendidikan kesehatan dan edukasi kesehatan tentang pengaruh gizi bagi remaja.

Hasil Penelitian yang pernah dilakukan Sarkar et al (2017), tentang kebiasaan makan dan status gizi di kalangan sekolah remaja putri di daerah pedesaan Benggala Barat, menggunakan desain crosssectional study, dengan sampel 150 remaja, ditemukan prevalensi kurus 16%, kelebihan berat badan atau obesitas 11,4% dan stunting 20,7%, status gizi menjadi lebih baik dengan dilakukannya konseling gizi pada remaja. Pada penelitian Sagala dkk, (2017) di SMA Negri 1 padang menunujukkan bahwa remaja lebih sering mengkonsumsi makanan dengan karbohidrat dan lemak yang tinggi dan jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak serat dan menurut penelitian Ayu, D., & Santoso (2017) pada remaja putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 92,5% dari total respon dengan, pola makan kurang baik ini didapatkan dari asupan gizi responden yang masih belum mencapai angka kecukupan gizi dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pada remaja terjadi kekurangan serta kelebihan gizi. Menurut hasil (Kemenkes RI, 2018), masalah kekurangan konsumsi energi protein banyak dijumpai pada usia remaja (54,5%)

Pengetahuan remaja mengenai gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung dari kekurangannya gizi (Veronika et al., 2021). Namun peningkatan pengetahuan melalui edukasi gzi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya (Putra et al., 2022). Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang. Edukasi gizi menggunakan media buku saku bergambar atau sering disebut sebagai bentuk Entertainment Education (EE) merupakan salah satu metode peningkatan konsumsi buah dan sayur dan gizi yang baik bagi remaja yang banyak dikembangkan di Eropa. Metode ini selain diketahui secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja (Rahmy et al., 2020).

Soulusi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan sikap pada remaja putri di SMA Raudatul Falah melalui edukasi gizi menggunakan media buku saku. Media ini digunakan sebagai media pembelajaran sebagai ganti dari tekhnologi social media yang tidak bisa di akses di SMA Raudatul Falah Berdasarkan permasalahan yang sudah dijabarkan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sikap remaja putri di

SMA Raudhatul Falah Cerme Bondowoso, di dapatkan 102 siswi. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan mereka belum pernah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi, sebab informasi mengenai edukasi gizi masih sangat minim baik di sekolah maupun di media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Quasi Eksperiment dengan menggunakan rancangan pretest-posttest with control group. Penelitian ini dilakukan Mei 2023 hingga bulan Juni 2023. Populasi penelitian ini adalah siswi SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso berjumlah 102 siswi. Untuk menetukan jumlah sampel, digunakan rumus lemeshow dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 50 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang harus dipenuhi responden. Adapun kriteria inklusi yaitu Siswi SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso kelas X, VXI: dan XII, Siswi yang mampu memahami informasi: Siswi yang besedia menjadi responden: Dapat berkomunikasi dengan baik. Sedangkan kriteria eksklusinya Siswi yang mengalami kesehatan gizi atau penyakit penyerta lainnya: Responden yang tidak hadir pada saat penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisoner dengan uji paired t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karateristik Usia

Usia	Frekuensi	%
12	11	22
13	39	78
Total	50	100

Berdasarkan data yang terdapat pada Tabel 5.1, hasil analisis usia siswi remaja putri menunjukkan bahwa usia rata-rata terbanyak dari responden adalah 13 tahun, dengan presentase sebesar 78%. Selain itu, terdapat juga sejumlah siswi remaja putri yang berusia 12 tahun, dengan presentase sebesar 22%.

Tabel 2. Hasil penelitian berdasarkan pengetahuan gizi seimbang pada siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	29	58	37	74
Kurang Baik	21	42	13	26
Total	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 2 data tersebut memberikan informasi mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang siswi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi. Sebelum edukasi gizi dilakukan, terdapat 29 responden siswi (58%) yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang. Setelah dilakukan edukasi gizi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan gizi siswi. Jumlah siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang meningkat menjadi 37 responden (74%).

Tabel 3. Hasil penelitian berdasarkan sikap gizi seimbang pada siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	29	58	35	70
Kurang Baik	21	42	15	30
Total	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 5.3, data mengenai sikap gizi seimbang pada siswi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso menunjukkan hasil yang menggembirakan setelah diberikan edukasi gizi. Sebelum edukasi, 58% dari total 50 siswi memiliki sikap gizi baik, sedangkan sisanya, sebanyak 42%, memiliki sikap gizi kurang baik. Namun, setelah mendapatkan edukasi gizi, persentase siswi dengan sikap gizi baik meningkat tajam menjadi 70%, sementara siswi dengan sikap gizi kurang baik mengalami penurunan menjadi 30%.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* pengetahuan gizi seimbang pada siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Pengetahuan	N	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*p value*
Pretest	50	6,44	3,004	0,425	0,000
Posttest	50	20,33	2,144	0,303	

Hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis statistik ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang gizi seimbang dengan media buku saku berdampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* sikap gizi seimbang pada siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Sikap	N	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*p value*
Pretest	50	44,62	5,674	0,802	0,000
Posttest	50	54,06	2,622	0,371	

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dari hasil analisis statistik ini dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang telah berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso.

Pembahasan

Pengetahuan Sebelum dengan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Remaja Putri Mengenai Gizi Seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Tabel 2 menunjukkan informasi tentang tingkat pengetahuan gizi seimbang siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso. Sebelum edukasi gizi dilakukan, dari total 50 siswi yang terlibat dalam penelitian, 29 siswi (58%) telah memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang. Sementara itu, 21 siswi (42%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang gizi seimbang.

Setelah dilakukan edukasi gizi, terjadi perubahan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan siswi tentang gizi seimbang. Jumlah siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang meningkat menjadi 37 siswi (74% dari total 50 siswi), sementara siswi yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang gizi seimbang menurun menjadi 13 siswi (26% dari total 50 siswi). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan di SMA Raudatul Falah

Cermee Bondowoso memberikan dampak positif dan signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswi mengenai gizi seimbang. Peningkatan persentase siswi dengan pengetahuan baik menggambarkan bahwa edukasi efektif dalam memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang (Al Rahmad et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa siswi menjadi lebih aware terhadap pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang setelah mendapatkan edukasi gizi (Harmoko et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan gizi, pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang sangat penting untuk membentuk pola makan yang sehat dan berkontribusi pada kesehatan dan pertumbuhan yang optimal (Contento, 2016). Hasil ini menunjukkan bahwa upaya edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang gizi seimbang, sehingga diharapkan dapat berdampak positif pada pola makan dan kesehatan mereka di masa mendatang. Hasil ini juga menunjukkan bahwa edukasi gizi yang menggunakan media atau metode yang tepat dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, rekomendasi dari penelitian ini adalah pentingnya melibatkan edukasi gizi yang efektif di lingkungan sekolah guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi tentang gizi seimbang. Selain itu, metode pengajaran yang kreatif dan menarik perlu dipertimbangkan agar pesan tentang gizi seimbang dapat lebih efektif disampaikan dan direspon oleh siswi (Agnesia, 2020).

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sampel yang hanya berasal dari satu sekolah dan jumlah responden yang terbatas. Sehingga hasilnya mungkin tidak dapat secara langsung diterapkan pada populasi siswi remaja putri di tempat lain. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi hasil ini. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi edukasi yang lebih efektif di sekolah-sekolah lain dengan tujuan meningkatkan kesadaran gizi seimbang dan kesehatan remaja putri secara keseluruhan (Hunter et al., 2017).

Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Mengenai Gizi Seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Tabel 3 diatas menyajikan data mengenai sikap gizi seimbang siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso. Sebelum edukasi gizi dilakukan, dari total 50 siswi yang terlibat dalam penelitian, 29 siswi (58%) telah memiliki sikap gizi baik, sementara siswi lainnya, sebanyak 21 siswi (42%), memiliki sikap gizi yang kurang baik. Namun, setelah dilakukan edukasi gizi, terjadi perubahan yang signifikan dalam sikap siswi terkait gizi seimbang. Jumlah siswi dengan sikap gizi baik meningkat tajam menjadi 35 siswi (70% dari total 50 siswi), sementara jumlah siswi dengan sikap gizi kurang baik mengalami penurunan menjadi 15 siswi (30% dari total 50 siswi).

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan dalam meningkatkan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso. Peningkatan persentase siswi dengan sikap gizi baik menggambarkan bahwa edukasi efektif dalam membentuk sikap yang lebih positif dan responsif terhadap informasi tentang gizi seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswi menjadi lebih aware terhadap pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang setelah mendapatkan edukasi gizi. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa upaya edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso telah berhasil dalam meningkatkan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang. Sikap yang lebih positif ini diharapkan dapat mendorong siswi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan teratur, serta berkontribusi pada pencegahan masalah gizi dan peningkatan kesehatan mereka (Nurmala & KM, 2020).

Interpretasi ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan telah efektif dalam merubah persepsi dan perilaku siswi terkait gizi seimbang menjadi lebih positif (Dewi, 2019). Hasil ini memberikan informasi yang penting bagi sekolah dan pihak terkait dalam

pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif di lingkungan sekolah lain dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman gizi seimbang di kalangan remaja putri.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap gizi seimbang setelah edukasi, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sampel yang hanya berasal dari satu sekolah dan jumlah responden yang terbatas. Sehingga hasilnya mungkin tidak dapat secara langsung diterapkan pada populasi remaja putri di tempat lain. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi hasil ini. Namun demikian, hasil penelitian ini memberikan sumbangan penting dalam memahami efektivitas edukasi gizi dalam merubah sikap remaja putri mengenai gizi seimbang, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi edukasi yang lebih efektif di sekolah-sekolah lain dengan tujuan meningkatkan kesadaran gizi seimbang dan kesehatan remaja putri secara keseluruhan.

Pengetahuan Sebelum dengan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Remaja Putri Mengenai Gizi Seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Tabel 4 diatas menunjukkan hasil Uji Paired Sample T-Test yang bertujuan untuk menilai pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso. Data yang ditampilkan adalah hasil pengukuran pengetahuan siswi sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media buku saku.

Sebelum dilakukan edukasi gizi (pretest), rata-rata pengetahuan siswi tentang gizi seimbang adalah 6,44 dengan standar deviasi 3,004. Hasil ini menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah sebelum siswi mendapatkan edukasi gizi. Namun, setelah mendapatkan edukasi gizi (posttest), terjadi peningkatan drastis dalam rata-rata pengetahuan siswi menjadi 20,33 dengan standar deviasi 2,144. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media buku saku memberikan dampak yang positif dan kuat dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini dapat diartikan bahwa siswi menjadi lebih tahu dan paham tentang konsep gizi seimbang, nilai gizi dari berbagai jenis makanan, dan pentingnya pola makan yang sehat untuk kesehatan mereka.

Hasil Uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umum digunakan (0,05). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso.

Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap upaya edukasi gizi di sekolah, khususnya dengan menggunakan media buku saku sebagai metode pengajaran. Pengetahuan yang meningkat akan berdampak positif pada pemilihan makanan yang lebih sehat dan pola makan yang lebih seimbang di kalangan remaja putri, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan pencegahan masalah gizi (Riska, 2021).

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sampel yang hanya berasal dari satu sekolah dan jumlah responden yang terbatas. Sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung diterapkan pada populasi remaja putri di tempat lain. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi hasil ini. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan sumbangan penting dalam memahami efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif di sekolah-sekolah lain dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman gizi seimbang dan kesehatan remaja putri secara keseluruhan.

Sikap Sebelum dengan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Remaja Putri Mengenai Gizi Seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso

Berdasarkan Tabel 5 yang menunjukkan hasil Uji Paired Sample T-Test mengenai sikap remaja putri mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso, dapat disimpulkan bahwa edukasi tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap sikap siswi terkait gizi seimbang. Sebelum dilakukan edukasi gizi (pretest), rata-rata sikap siswi terhadap gizi seimbang adalah 44,62 dengan standar deviasi sebesar 5,674. Hasil ini menunjukkan adanya sikap yang relatif baik namun masih memiliki variasi yang cukup besar dalam pandangan siswi mengenai gizi seimbang.

Namun, setelah mendapatkan edukasi gizi (posttest), terjadi peningkatan yang signifikan dalam rata-rata sikap siswi menjadi 54,06 dengan standar deviasi 2,622. Peningkatan ini mencerminkan perubahan positif yang nyata dalam pandangan dan pengetahuan siswi mengenai pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menerapkan pola makan yang sehat. Hasil Uji Paired Sample T-Test menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umum digunakan (0,05). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Dengan demikian, dari hasil analisis statistik ini dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang telah berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso. Peningkatan sikap ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan efektif dalam merubah persepsi dan perilaku siswi terkait gizi seimbang menjadi lebih positif dan responsif terhadap informasi mengenai nutrisi dan kesehatan. Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap upaya edukasi gizi di sekolah, khususnya dalam meningkatkan sikap siswi terhadap gizi seimbang. Sikap yang lebih positif ini diharapkan dapat mendorong siswi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan teratur, serta berkontribusi pada pencegahan masalah gizi dan peningkatan kesehatan mereka (Al Rahmad et al., 2023).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap gizi seimbang setelah edukasi, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sampel yang hanya berasal dari satu sekolah dan jumlah responden yang terbatas. Sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung diterapkan pada populasi remaja putri di tempat lain. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi hasil ini. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan sumbangan penting dalam memahami efektivitas edukasi gizi dalam merubah sikap remaja putri mengenai gizi seimbang, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif di sekolah-sekolah lain dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman gizi seimbang dan kesehatan remaja putri secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningsih, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi (9.94±2,24) dan sesudah edukasi (10.55±1,72) tentang pedoman gizi seimbang (PSG) dan ada perubahan beratbadan remaja putri kurus sebelum edukasi (30,6kg±1,7) dan sesudah edukasi (31,2kg±1,5). Disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang pada pengetahuan remaja putri kurus. Diharapkan kepada tenaga kesehatan Puskesmas Senapelan agar lebih meningkatkan lagi kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi (penyuluhan) di setiap institusi pendidikan secara kontinu dengan ilmu ter-update, serta diharapkan bagi pihak sekolah agar menerapkan dan mengaktifkan kembali kegiatan PKP-R (Pelayanan Kesehatan Ramah-Remaja) serta berupaya melakukan penerapan pedoman gizi seimbang yang telah dicanangkan oleh Pemerintah (Ningsih, 2018). Penelitian lainnya yang mendukung oleh Rate, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pendidikan gizi pada pengetahuan gizi pada remaja perempuan dengan p = 0,000. Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari pendidikan gizi pada pengetahuan gizi pada remaja perempuan (Rate et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa edukasi gizi di SMA Raudatul Falah Cermee Bondowoso berhasil meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswi dan sikap remaja

putri terhadap gizi seimbang. Serta didapatkan bahwa edukasi tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap siswi terkait gizi seimbang yang mana hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti banyak mengucapkan terimaksih terhadap semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini sampai penulis selesai melakukan penelitian dan menyelesaikan artikel semoga hasil penelitian ini memberikan banyak kontribusi terhadap khalayak ramai.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, *1*(2), 64–76.

[2] Al., R. et. (2022). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *11*(3).

[3] Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *33*(1), 23–32.

[4] Ayu, D., & Santoso, S. K. (2017). Hubungan pola makan (jumlah, jenis dan frekuensi) status gizi (antropometri dan survei konsumsi) dengan keteraturan haid pada remaja putri di sma negeri 51 jakarta timur tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *9*(1), 83–92.

[5] Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Publishers.

[6] Dewi, A. C. (n.d.). *PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN SIKAP PADA REMAJA OBESITAS DI DESA MENGWITANI KABUPATEN BADUNG TAHUN 2019*.

[7] Harmoko, H., Jesajas, H., Alam, A., Welerubun, I., Makatita, J., Lainsamputy, J., Gairtua, B., Sairudy, A., Dolewikou, R. L., & Kewilaa, A. I. (2023). Sosialisasi Tingkat Pengetahuan Remaja Terkait Kecukupan Gizi Harian Anak Usia Remaja. *Jurnal Kabar Masyarakat*, *1*(4), 148–153.

[8] Hunter, D., Giyose, B., PoloGalante, A., Tartanac, F., Bundy, D., Mitchell, A., Moleah, T., Friedrich, J., Alderman, A., & Drake, L. (2017). *Schools as a system to improve nutrition: a new statement for school-based food and nutrition interventions*.

[9] Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*.

[10] Ningsih, T. H. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja Putri. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, *2*(2), 90–99. https://doi.org/10.32502/sm.v12i1.2539

[11] Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.

[12] Putra et al. (2022). Association of balanced nutrition education with knowledge, attiude, and behavior of adolescents: a scoping review. *Human, Health and Halal Metrics*, *3*(1), 54–63.

[13] Rahmy et al. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, *3*(2).

[14] Rate, S., Ishak, S., Dewanti, R., & Wahyuni, I. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, *13*(1), 1–5.

[15] Riska, N. (2021). Pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *8*(02), 175–185.

[16] Sagala dkk. (2017). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Padangsimpuan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1–7.

[17] Sarkar, et al. (2017). Determinants of menstrual hygiene among school going adolescent girls in a rural area of West Bengal. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 583–588. https://doi.org/10.4103/2249-4863.222054

[18] Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, *9*(6), 8–16.

[19] Suhaimi, A. (2019). Pangan, gizi, dan kesehatan. *Deepublish.*

[20] Veronika et al. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, *10*(2).

[21] WHO. (2013). *Oral Health Surveys - Basic Methods 5th edition*.