

**The Influence Of Balanced Nutrition Counseling On The Knowledge And Attitude Of The Community During The New Normal In The Village Temmappaduae kec. Marussu Kab. Maros 2020**

Villda Nuraini Ade Saputri<sup>1</sup>, Dr. Musdalifah<sup>2</sup>, Nur Nikmah Siradjuddin<sup>3</sup>,  
Suherman<sup>4</sup>, H. Syafruddin<sup>5</sup>

<sup>1234</sup>Program Studi S1 Gizi, STIKES Salewangang Maros

Email : villdasaputri5@gmail.com

*In nutrition science known five kinds of nutrients, namely carbohydrates, fats, proteins, minerals, and vitamins. The purpose of this research aims to know the influence of balanced nutrition counseling on knowledge and attitudes in the community during the new normal in the village temmappaduae District Marussu Maros district. This type of research using Quasi Experimental design of this study using Pretest Group Design Posttest observations were conducted at the beginning (pretest) and end of activity (posstest). The rate of change in respondents was seen by comparing the pretest results with the posstest. The population in this study was the community in Sinar Griya Cendana Housing, as many as 250 families and sampling techniques using purposive sampling techniques. Measurements are performed using questionnaire sheets. The results showed that there was an increase in knowledge and attitude of balanced nutrition counseling before and after being given balanced nutrition counseling. Wilcoxon Signed Ranks Test statistical test results show that balanced nutrition counseling has a significant influence on the knowledge and attitude of balanced nutrition counseling in the community of sandalwood rays aimed at results ( $p < 0.05$ ). Based on these results, it can be concluded that there is an influence of balanced nutrition counseling on the knowledge and attitudes of the community during the new normal in desa temmappaduae Marussu Subdistrict Maros.*

**Keywords:** *Counseling, Balanced Nutrition, Knowledge, Attitude*

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Selama New Normal didesa Temmappaduae Kecamatan Marussu Kabupaten. Maros 2020**

**ABSTRAK**

Dalam ilmu gizi dikenal lima macam zat gizi, yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada masyarakat selama *new normal* di desa temmappaduae kecamatan Marussu kabupaten Maros. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* desain penelitian ini menggunakan Desain Grup Pretest Posttest observasi dilakukan pada awal (pretest) dan akhir kegiatan (posstest). Tingkat perubahan responden dilihat dengan membandingkan antara hasil pretest dengan posstest. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat di Perumahan Sinar Griya Cendana, sebanyak 250 kk dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan menggunakan lembar kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap penyuluhan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap penyuluhan gizi seimbang pada masyarakat sinar griya cendana yang ditunjukkan dengan hasil ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat selama *new normal* di desa temmappadua Kecamatan Marussu Kabupaten Maros.

**Kata kunci : Penyuluhan, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap**

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Kata gizi merupakan kata yang relatif baru dikenal sekitar tahun 1857. Kata gizi berasal dari Bahasa Arab *ghidza* yang berarti makanan. Dalam Bahasa Inggris, *food* menyatakan makanan, pangan, dan bahan makanan (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016 Masalah gizi saat ini memasuki masalah gizi ganda, dimana masalah gizi kurang masih belum teratasi dengan baik, sementara itu muncul lagi masalah gizi lebih. Kelebihan gizi dapat terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) disebabkan oleh terjadinya ketidak seimbangan antara asupan energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, jumlah anak dan remaja di dunia yang mengalami obesitas meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir. Pada tahun 2016, Prevalensi

gizi lebih pada usia 5-19 tahun mencapai 216 juta anak. Obesitas pada anak terus meningkat di negara-negara di dunia dengan ekonomi dan penghasilan yang cukup tinggi, peningkatan prevalensi obesitas pada remaja dan anak dengan angka tertinggi terdapat pada wilayah Asia Timur, Timur Tengah, dan Afrika Utara. Peningkatan yang sangat cepat pada akhir-akhir ini terjadi dinegara-negara yang terletak di Asia.

Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi kebiasaan makan atau sikap makan suatu kelompok masyarakat. Dalam rangka menyadarkan masyarakat dibidang gizi cukup banyak kegiatan yang dapat dilakukan, diantara lain meningkatkan pendidikan gizi masyarakat melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan

Salah satu cara untuk menyampaikan pendidikan gizi adalah melalui penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan bagian dari program gizi.

Menurut Notoatmodjo (2016), pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari

pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat selama *new normal*.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperiment desain penelitian ini menggunakan Desain *Grup Pretest Posttest* observasi dilakukan pada awal (*pretest*) dan akhir kegiatan (*posttest*). Tingkat perubahan responden dilihat dengan membandingkan antara hasil pretest dengan posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Perumahan Sinar Griya Cendana Desa Temmappaduae Kec. Marussu Kab. Maros. Jadi jumlah populasi yaitu 40. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu mengumpulkan sampel sesuai kriteria yang ditetapkan peneliti sesuai kriteria inklusi yang meliputi Masyarakat yang tinggal di Perumahan Sinar Griya Cendana, Bersedia menjadi responden dan Bersedia mengikuti penyuluhan hingga akhir. Dan didapatkan 40 responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian.

**Sumber Data Dan Pengolahan Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data primer meliputi karakteristik sampel (umur, sampel, pekerjaan), tingkat pengetahuan yang didapatkan melalui kuesioner, dan data sekunder meliputi gambaran umum Perumahan Sinar Griya Cendana Desa Temmappaduae Kec. Marussu Kab. Maros (Profil dan jumlah masyarakat).

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner pre-test dan post-test pemberian penyuluhan secara door to door.

Data yang telah dikumpul kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel, teks, dan narasi. Kemudian dianalisis menggunakan SPSS, uji yang digunakan adalah uji normalitas, homogenitas, dan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Hasil penelitian yang tersaji pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20-30 tahun sebesar 23 orang (57,5%) sedangkan responden yang berusia 31-40 tahun sebesar 9 orang (22,5%) dan berusia 41-50 tahun sebanyak 8 orang (20,0%). Distribusi pekerjaan menunjukkan bahwa yang menjadi responden yang bekerja sebagai PNS sebanyak 18 orang (45,0%), Wiraswasta 17 orang (42,5%), dan yang bekerja sebagai IRT 5 orang (12,5%).

**Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Pengetahuan penyuluhan gizi seimbang	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	2	5,0	27	67,5
Cukup	10	25,0	11	27,5

Kurang	28	70,0	2	5,0
Jumlah	40	100,0	40	100,0

Sumber Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa sampel yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang baik sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 5,0% yang tergolong cukup sebesar 25,0% dan yang tergolong kurang

sebesar 70,0%. Sedangkan tingkat pengetahuan gizi seimbang baik setelah edukasi *post test* yaitu 67,5%, yang tergolong cukup sebesar 27,5%, dan yang kurang sebesar 5,0%.

**Sikap Tentang Gizi Seimbang**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sikap Masyarakat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang *pre test* dan *post test*

Sikap penyuluhan gizi seimbang	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	n	%	n	%
Baik	12	30,0	38	95,0
Cukup	28	70,0	2	5,0
Jumlah	40	100,0	40	100,0

Sumber Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan sampel yang memiliki sikap baik masyarakat terhadap gizi seimbang sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 30,0% dan sikap cukup masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan sebesar

70,0%. Sedangkan sikap baik masyarakat terhadap gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan sebesar 95,0% dan sikap cukup masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 5,0%.

**Pengaruh Pengetahuan Setelah Penyuluhan Gizi Seimbang**

Tabel 3. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

<i>Ranks</i>	n	p
<i>Pretest-Posttest</i>		
Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	0,000
Positive Ranks	38 <sup>b</sup>	
Ties	1 <sup>c</sup>	
Total	40	

Sumber Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisa diatas, setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang didapatkan data bahwa terdapat 1 responden yang memiliki pengetahuan rendah, 38 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan dari hasil pretest dan posttest yaitu dengan hasil posttest

lebih tinggi dari hasil pretest serta terdapat 1 responden yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan hasil nilai *P- Value* pengetahuan 0.000 (<0.05) sehingga ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan.

**Pengaruh Sikap Setelah Penyuluhan Gizi Seimbang**

Tabel 4. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

<i>Ranks</i>	n	p
<i>Pretest-Posttest</i>		
Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	0,000
Positive Ranks	38 <sup>b</sup>	
Ties	1 <sup>c</sup>	
Total	40	

Sumber Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisa diatas, setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang didapatkan data bahwa terdapat 1 responden yang memiliki sikap rendah, 38 responden yang mengalami peningkatan sikap dari hasil pretest dan posttest yaitu dengan hasil posttest lebih tinggi dari hasil pretest serta terdapat 1 responden yang tidak mengalami peningkatan sikap antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan hasil nilai

*P-Value* sikap 0.000 (<0.05) sehingga ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap.

### Simpulan

Ada pengaruh signifikan penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan sebelum dan setelah dengan nilai  $p=0,000 <0,005$ . Ada pengaruh signifikan penyuluhan gizi seimbang terhadap sikap sebelum dan sesudah dengan nilai  $p=0,000 <0,005$

### Daftar Pustaka

- Fadhilla Handri, dkk. 2019. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 016 Samarinda Seberang.
- Fatimah IR. 2020. *Dampak Meningkatnya Harga Masker di Tengah Mewabahnya Covid-19 di Kalangan Masyarakat Ditinjau dari Sudut Pandang Tindakan Manusia*.
- Harsismanto 2019 "Pedoman Gizi Seimbang" (26)
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu dalam Pemberian MP-ASI Anak Usia 6-24 Bulan pada Intervensi Penyuluhan Gizi di Lubuk Buaya Kota Padang. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(1), 51-57.
- Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. 2018. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar." *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*: 1-100.
- Almatsier S. Soetardjo S & Soekarto, M. 2016. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta ; PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Zidni, I. N., Waryana, W., Almira Sitasari, A. S., & Irianton Aritonang IA. 2018. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Aplikasi Mobile "Stop Anemia" Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Dan Sikap Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Tridadi Kabupaten Sleman*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Natoadmojo. 2016. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Siswanto, Budisetyawanati dan

- Fitrah E. 2015. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Imunitas. 36(1):57–64.
- Hilmi dan Titik respati. 2016. *Penyakit Virus Korona (COVID-19)*. Universitas Islam Bandung.
- Kodyat, Benny A. 2015. "Pedoman Gizi Seimbang" (41).
- Zakiyatul Ulya, Asep Iskandar FTAN. 2017. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 12, No.1 Maret 2017. 12(1):38–46.
- Riau N dan Safitri D. 2016. **BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN.**
- Notoadmojo. 2015. *Pengertian Sikap*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nuryatin, S. (2020) *Adaptasi Metode Pembelajaran Melalui E-Learning Untuk Menghadapi New Era Normal.*
- Dian Ayunita. 2018. *Modul Uji Validitas dan Reliabilitas*. Universitas Diponegoro.
- Cahyono AS. 2015. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. :140–157.
- Sugiyono.2015.*Metode Penelitian Pendidikan.Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Verdiana, Lydia, and Lailatul Muniroh. 2018. "Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang". *Media Gizi Indonesia* 12(1): 14
- Finandita, Yessie, and Dyah Intan Puspitasari. 2017. "Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita." *Jurnal Kesehatan* 10 (1): 58-67.
- Siwi, Dwiky Rohmana et al. 2016. "Penyuluhan Dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Sarapan SD 01 Manguharjo Kota Madiun"
- Skinner. 1983. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Tuzzahroh, F. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Supariasa, Bakrie, B. Fajar. I.2016. *Penilaian Status Gizi*.Egc.Jakarta