

The Effectiveness of Booklet Media in Increasing Knowledge of Balanced Nutrition and Food Diversity in the Prevention of CED in Adolescents at SMAN 1 Telukjambe, Karawang

Fairuz Fatin¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: fairuzfatin21@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. Adequacy of nutrition in adolescence is very necessary for growth and development. If energy intake is unbalanced and lasts a long time, it can cause Chronic Energy Deficiency (CED). Nutrition counseling is given with the aim of increasing awareness of the adequacy of nutrients in adolescents. This study aims to determine the effectiveness of the booklet media used in nutrition counseling in class XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang. This study uses a Pre-Experimental Design research with a one group pretest-posttest design model. The research subjects were 30 people. The data was then processed using the Wilcoxon test. The results of this study indicate that there is an increase in knowledge in class XII IPS 2 adolescents with a significance value of 0.001 (p -value <0.005). In conclusion booklet media is effectively used in nutrition education for adolescents.

Keywords: *Chronic Energy Deficiency (CED), Food Diversity, Knowledge of Nutrition, Nutrition Education.*

Efektivitas Media *Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Keragaman Pangan dalam Pencegahan KEK pada Remaja SMAN 1 Telukjambe, Karawang

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Kecukupan gizi pada masa remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Apabila asupan energi tidak seimbang dan berlangsung lama, dapat menyebabkan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK). Penyuluhan gizi diberikan dengan maksud meningkatkan kesadaran akan kecukupan zat gizi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media *booklet* yang digunakan dalam penyuluhan gizi di kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan model *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 30 orang. Data kemudian diolah menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja kelas XII IPS 2 dengan nilai signifikansi 0,001 (p -value $<0,005$). Kesimpulannya media *booklet* efektif digunakan dalam penyuluhan gizi pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Keragaman Pangan, Kurang Energi Kronis (KEK), Pengetahuan Tentang Gizi.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisiologis dan biologis. Masa remaja juga merupakan masa perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masanya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga tidak jarang remaja sering mencoba dan mengeksplor berbagai hal. Namun pengetahuan yang dimiliki akan mempengaruhi sikap dan perilakunya (Subekti, et al., 2020). Sikap konsumsi pangan juga merupakan hasil dari pengetahuan seseorang, apabila seseorang mengetahui akan manfaat suatu pangan maka besar kemungkinan ia akan mengkonsumsinya. Remaja sekolah seringkali konsumsi jajanan yang tersedia di kantin sekolah maupun di luar kantin sekolah, tak jarang jajanan yang dikonsumsi hanya dilihat dari segi rasa saja, bukan dari segi kandungan gizinya.

Kecukupan gizi pada masa remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, juga remaja sekolah membutuhkan cukup energi untuk aktifitasnya di sekolah seperti belajar, ekstrakurikuler hingga mengikuti berbagai macam kegiatan lainnya. Apabila asupan energi tidak seimbang dengan pengeluarannya maka dapat menimbulkan suatu masalah gizi baru, yaitu gizi kurang yang apabila berlangsung secara lama dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Kurang Energi Kronis (KEK) dapat ditandai dengan Lingkar Lengan atas (LILA) < 23,5 cm. Remaja putri merupakan kelompok rawan gizi karena akan menentukan kualitas generasi selanjutnya (Suarjana, et al., 2020).

Menurut Permenkes RI nomor 41 Tahun 2014, prinsip gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang memenuhi kebutuhan tubuh baik dari segi jumlah dan jenis serta mencakup 4 pilar gizi seimbang yang mana salah satunya adalah mengkonsumsi aneka ragam makanan. Makanan beranekaragam terdiri dari kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan air. Konsumsi makanan yang tidak seimbang merupakan salah satu penyebab langsung dari kurangnya gizi pada remaja. Padahal makanan yang beragam dapat mengurangi terjadinya KEK. Pada remaja, KEK dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang tidak memadai, penurunan kondisi kesehatan dan kekebalan terhadap penyakit (Ertiana & Wahyuningsih, 2019).

Sehingga berdasar latar belakang di atas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait KEK pada remaja. Untuk mencegah terjadinya KEK pada remaja, perlu dilakukan edukasi atau penyuluhan terkait gizi dan KEK agar meningkatkan kesadaran pada remaja. Remaja sekolah mungkin bosan dengan media yang berisikan penuh tulisan, sehingga pada kali ini dipilih media *booklet* dengan design yang menarik dan tidak terlalu penuh bacaan, sehingga tidak membosankan pembaca. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas media *booklet* yang digunakan dalam penyuluhan gizi di kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang dalam upaya peningkatan pengetahuan terkait gizi dan keragaman pangan untuk pencegahan KEK pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan model *one group pretest-posttest design*, yaitu dengan pemberian *pre-test* pada sebelum dilakukan penyuluhan gizi dan diberikan *post-test* setelah dilakukan penyuluhan. Media yang digunakan pada penyuluhan adalah *booklet* yang berisi materi gizi seimbang dan keragaman pangan dalam pencegahan KEK pada remaja.

Penyuluhan dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMAN 1 Telukjambe, Karawang. Populasi merupakan siswa/i SMAN 1 Telukjambe, Karawang dan sampel merupakan siswa/i kelas XII IPS 2 berjumlah 30 orang. Data pengetahuan gizi diolah dengan menghitung skor dari *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing berjumlah 10 pertanyaan. Pertanyaan benar memiliki skor 10 dan jawaban yang salah memiliki skor 0. Kemudian data diolah dengan bantuan alat analisis SPSS versi 22.0 menggunakan uji *non-parametric* yaitu uji *Wilcoxon*, yang merupakan uji alternatif *Paired Sample T test* apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang memiliki karakteristik usia dan jenis kelamin sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
16	2	6,7
17	18	60
18	10	10
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	63,3
Laki-Laki	11	36,7

Dari **Tabel 1** di atas diketahui bahwa remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang mayoritas berusia 17 tahun (60%), sedangkan pada kategori jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan (63,3%) dan selebihnya adalah laki-laki (36,7%).

Status Gizi Remaja

Status gizi remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Underweight</i>	12	40
Normal	11	36,7
<i>Overweight</i>	2	6,6
Obesitas I	5	16,7
Obesitas II	-	-
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2, diketahui remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang mayoritas memiliki status gizi *underweight* (40%), dilanjutkan dengan status gizi normal (36,7%), obesitas tingkat I (16,7%), dan *overweight* (6,6%).

Hasil Uji Wilcoxon

Setelah dilakukan uji *non-parametric* dengan Uji Wilcoxon hasil *pre-test* dan *post-test* remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Hasil Post-Test dan Pre-Test dengan Uji Wilcoxon

	Rata-Rata	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
Pre-Test	65,33	30	80	13,06	0,001
Post-Test	78,00	30	100	19,72	

Pada Tabel 3 diketahui hasil dari penyuluhan dengan topik “Gizi Seimbang dan Keragaman Pangan dalam Pencegahan KEK pada Remaja” dengan media booklet. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi dengan media booklet. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fakhriyah (2021) yaitu terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri SMAN 1 Aluh-Aluh terkait gizi seimbang dan KEK dengan penyuluhan gizi. Selain itu pada penelitian oleh Zahtamal (2019) juga menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi pada remaja *underweight* di Panti Asuhan Amanah Pekanbaru.

Tabel 4. Distribusi Peningkatan Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Post-Test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Meningkat	22	73,3
Tetap	5	16,7
Menurun	3	10

Pada Tabel 4, hasil keseluruhan setelah dilakukan penyuluhan gizi diketahui sebanyak 5 orang (17%) hasilnya tetap, 3 orang (10%) menurun, dan 22 orang (73%) hasilnya meningkat. Penurunan nilai pada responden diduga karena responden kurang memperhatikan dan membaca materi yang diberikan, sehingga dalam menjawab post-test responden menjawab tanpa sesuai arahan materi yang sudah diberikan.

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan, pola makan, dan pola asuh orang tua dapat mempengaruhi status gizi remaja. Menurut Florence (dalam Zahtamal, 2019:65), terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi. Dengan kurangnya pengetahuan inilah yang kemudian terdapat kesalahan dalam pemilihan makanan, sehingga asupan tidak terpenuhi dengan baik yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi. Diketahui remaja kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang mayoritas memiliki status gizi *underweight*, hal ini diduga disebabkan pemilihan makanan yang kurang tepat ataupun asupan yang tidak mencukupi sehingga menyebabkan status gizi *underweight*.

Dari beberapa hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan, mayoritas remaja mengetahui bahwa slogan gizi adalah ‘4 sehat 5 sempurna’, padahal slogan ini sudah lama diganti dengan ‘Pedoman Gizi Seimbang’ yang lebih kompleks dengan tambahan aktivitas fisik serta konsumsi harus mengandung zat gizi dengan jumlah yang sesuai kebutuhan tiap orang. Pedoman Gizi Seimbang divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang. Prinsip Gizi Seimbang ini terdiri dari empat pilar menurut Kemenkes RI (2014), yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Dari hasil *pre-test* yang diberikan, remaja siswa/i kelas XII IPS 2 SMAN 1 Telukjambe, Karawang masih belum memahami terkait gizi seimbang sehingga promosi gizi masih sangat diperlukan pada remaja.

Media *booklet* merupakan media cetak yang mudah dibawa dan dibaca berulang dengan tambahan gambar-gambar menarik. Dalam penyuluhan ini *booklet* digunakan sebagai media untuk penyampaian informasi terkait materi. Kelebihan dari media *booklet* adalah *booklet* dapat dipelajari setiap saat ia membawanya juga dapat memuat banyak informasi (Yulianasari, et al., 2019). Dengan penyuluhan menggunakan media *booklet* ini, pengetahuan remaja meningkat secara signifikan ($p=0,001$). Maka, disimpulkan bahwa paparan informasi dapat meningkatkan pengetahuan dibanding dengan seseorang yang tidak terpapar informasi (Lendra, et al., 2018).

Peningkatan pengetahuan dengan pendidikan gizi secara tidak langsung dapat merubah perilaku seseorang dalam mengonsumsi pangan sesuai kebutuhan gizinya (Amalia & Putri, 2022). Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja dapat diatasi dengan konsumsi pangan sumber gizi dan tinggi energi. Dengan meningkatnya pengetahuan terkait pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan KEK maka remaja dapat merubah sikapnya untuk dapat memperbaiki asupannya. Dikarenakan terdapat kaitan yang erat antara tingkat pengetahuan gizi dengan sikap seseorang (Diba, et al., 2022).

Penelitian ini dapat menilai keefektivitasan dari media *booklet* yang digunakan dalam penyuluhan gizi pada remaja sebagai upaya pencegahan KEK. Namun penelitian ini belum dapat menjelaskan detail pengaruh media *booklet* terhadap faktor yang berhubungan dengan KEK pada remaja.

SIMPULAN

Kesimpulannya terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p=0,001$) pada remaja SMAN 1 Telukjambe, Karawang setelah diberikan edukasi atau penyuluhan gizi dengan media *booklet*. Sehingga media *booklet* dapat dikatakan efektif digunakan pada penyuluhan gizi pada remaja sebagai upaya pencegahan KEK. Saran untuk penelitian selanjutnya, variabel penelitian dapat lebih spesifik dari faktor penyebab KEK agar dapat diketahui pengaruh media pada masing-masing faktor yang berhubungan dengan KEK pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, J. O. & Putri, T. A., 2022. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1), pp. 65-70.

- Dewi, R. K. & Martini, S., 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Usia Remaja. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(3), pp. 273-279.
- Diba, N. F., Pudjirahaju, A. & Komalyana, I. N. T., 2022. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *Jurnal Nutriture*, 1(1), pp. 18-39.
- Ertiana, D. & Wahyuningsih, P. S., 2019. Asupan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), pp. 102-109.
- Fakhriyah, et al., 2021. Edukasi Remaja Sadar Gizi Untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) Di Wilayah Lahan Basah. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), pp. 499-503.
- Florence, A. G. Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TBP sekolah bisnis dan manajemen Institut Teknologi Bandung. (Universitas Pasundan, 2017)
- Kemkes RI, 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. [Online] Available at: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukom/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf) [Diakses 15 Desember 2022].
- Lendra, M., Marlenywati & Abrori, 2018. Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa-Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pontianak). *JJUM: Jurnal Jumantik*, 5(1), pp. 1-11.
- Suarjana, I. M., Nursanyoto, H. & Dewi, N. N. A., 2020. Kurang Energi Kronik (KEK) Remaja Putri Pelajar SMU/SMK Di Kabupaten Karangasem Propinsi Bali. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), pp. 41-51.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K. & Nikmah, A. N., 2020. Gambaran Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), pp. 159-165.
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A. & Kartini, A., 2019. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), pp. 420-425.
- Zahtamal & Munir, S. M., 2019. Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan atihan Fisik Untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 64-70.