

EFEKTIVITAS PENKES GIZI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA AWAL TENTANG PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI

Imelda Yusri¹, Hayatur Ridha Sari², Malisa Juni³, Ade Putri Aprilia⁴
^{1,2,3,4}STIKes As Syifa

Abstrak

Latar Belakang: Masalah gizi pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi menyebabkan kecenderungan mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji, yang dapat memicu masalah gizi seperti obesitas dan malnutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan (Penkes) gizi terhadap pengetahuan remaja awal tentang pemenuhan kebutuhan gizi di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media leaflet. Analisis data dilakukan dengan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 63,38 dan post-test sebesar 85,45. Uji statistik menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa Penkes gizi efektif meningkatkan pengetahuan remaja. Kesimpulannya, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja awal mengenai pemenuhan kebutuhan gizi. Disarankan agar program pendidikan gizi terus dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah sebagai upaya pencegahan dini terhadap masalah gizi.

Kata kunci: *Edukasi Gizi, Pengetahuan Remaja, Pemenuhan Gizi, Penkes, SMP Gubahan Islam*

EFFECTIVENESS OF NUTRITIONAL HEALTH SERVICES ON EARLY ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ABOUT FULFILLING NUTRITIONAL NEEDS

Abstrack

Background: Nutritional problems among adolescents are a public health issue with long-term impacts on quality of life and productivity. A lack of knowledge regarding nutritional needs leads to a tendency to consume unhealthy foods such as fast food, which can cause issues like obesity and malnutrition. This study aims to determine the effectiveness of nutritional health education (Penkes) on early adolescents' knowledge regarding nutritional needs. This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 60 students selected using simple random sampling. Data were collected using questionnaires assessing students' knowledge before and after receiving nutrition education through leaflets. Data were analyzed using the paired sample t-test. The results showed a significant increase in knowledge after the nutrition education, with an average pre-test score of 63.38 and a post-test score of 85.45. The statistical test yielded a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that nutrition health education effectively improves adolescents' knowledge. In conclusion, nutrition education is proven effective in enhancing early adolescents' knowledge about fulfilling nutritional needs. It is recommended that nutrition education programs be continuously developed and integrated into school curricula as an early preventive effort against nutritional problems.

Keywords: *Nutrition Education, Adolescent Knowledge, Nutritional Needs, Health Education, SMP Gubahan Islam*

LATAR BELAKANG

Status gizi adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang di inginkan. Asupan zat gizi dapat dilihat dari variabel pertumbuhan dan perkembangan, yaitu berat badan tinggi badan/Panjang badan, lingkar kepala dan lingkar lengan (sari et al., 2020). Status gizi pada remaja terbagi menjadi 5 klasifikasi yaitu, status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih dan obesitas.

Persoalan gizi timbul karena adanya ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi remaja (Jakagi, 2021). Permasalahan gizi kepada para remaja bisa membongkar kinerja psikologi, produktivitas maupun dalam prestasi. Dampaknya sesuai pada status gizi yakni status gizi buruk menimbulkan risiko masalah menular padahal gizi lebih dan obesitas menimbulkan risiko beragam penyakit degeneratif (Charina et al., 2022). Remaja dengan masalah gizi harus menanggung dampaknya karena hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja serta kesehatannya di masa depan. Remaja yang mengalami gizi buruk akan rentan terserang penyakit, terutama risiko penyakit menular dan tidak menular (Lathifah, 2020). Ketidakseimbangan asupan makan sesuai kebutuhan remaja dapat muncul permasalahan gizi, seperti malnutrisi juga gizi buruk (Zerlina, 2023).

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Kelompok usia remaja juga banyak disebut sebagai masa emas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan Kesehatan. Pertumbuhan dan Kesehatan dapat dinilai dari pola makan dan status gizi seseorang. Menurut World Health Organization (WHO) kriteria usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020). Menurut data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO), masalah gizi kurang pada remaja di seluruh dunia

mengalami peningkatan sebesar 23% antara tahun 2013 hingga 2016. Sementara itu, berdasarkan data Riskesdes tahun 2018, prevalensi status gizi nasional (IMT/U) pada remaja berusia 16-18 tahun yang termasuk dalam kategori kurus mencapai 9,5%.

Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah masalah kegemukan yang sering terjadi pada masa remaja. Berat badan pada tahap dapat menjadi indikator yang sangat baik untuk mengidentifikasi risiko seseorang terkena penyakit tidak menular yang merugikan dimasa depan (pp. Nuzula Gizeli, 2021). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka obesitas secara global meningkat secara dengan pesat, lebih dari 2 kali lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 1990, prevalensi remaja dengan indeks masa tubuh (IMT) diatas 2 SD (setara dengan persentil ke-95) tercatat sebesar 4,2%, dan angka ini meningkat menjadi 6,7% pada tahun 2010. Diperkirakan, angka tersebut akan meningkat menjadi 9,1% pada tahun 2020. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja berusia 16-18 tahun berada dalam kategori kurus dan sangat kurus, sementara prevalensi berat badan lebih dan obesitas mencapai 13,5% (Kemkes, 2020).

Disisi lain, dalam satu dekade terakhir, Penyakit tidak Menular (PTM) telah menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, mencapai 64% (Amiroh et al, 2021). Faktor penyebabnya meliputi kelebihan asupan energi, gula, garam, dan lemak jenuh. Obesitas dan penyakit tidak menular merupakan masalah Kesehatan yang semakin meningkat, terutama dikalangan remaja (SINU Scientific Board and Committee, 2021). Remaja saat ini cenderung memilih makanan siap saji dan produk kemasan, yang lebih praktis dan mudah di akses (Widiawati dan Ema, p. 2020). Namun, pola konsumsi ini perlu waspada, karna makanan kemasan sering mengandung podium, gula, asam lemak jenuh, asam lemak trans, serta pengawet dalam jumlah yang sangat tinggi. Snack atau makanan ringan menjadi salah satu

pilihan favorit remaja dan sering kali menjadi bagian dari interaksi sosial mereka. Apabila remaja dapat memilih makanan ringan dengan bijak, makaan tersebut dapat mendukung pola diet yang sehat. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan mencantumkan informasi nilai gizi pada label produk pangan olahan (Maemunah dan Amal, 2020).

Status gizi mencerminkan hasil dari asupan, kebutuhan, dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Seco-Calvo, 2023). Berdasarkan survey kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa 7,6% mengalami kurus dan sangat kurus, 12,1% mengalami overweight, serta 4,1% mengalami obesitas. Sementara itu, di provinsi Riau, terdapat 7,8% remaja dengan status gizi kurus dan sangat kurus, 12,9% mengalami overweight, dan 3,5% mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Jumlah penduduk remaja di Indonesia yang berusia 15-19 tahun tercatat sebanyak 11.190.200 jiwa untuk laki – laki dan 10.949.200 jiwa untuk Perempuan. Di Bali populasi remaja dalam rentang usia yang sama mencapai 175.100 jiwa untuk laki-laki dan 165.300 jiwa untuk Perempuan. Sementara itu, di Denpasar, jumlah remaja berusia 15-19 tahun mencapai 80.00 jiwa (BPS, 2019).

Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti Pendidikan gizi, sertifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan status gizi remaja memutus rantai inter-generasi masalah gizi, masalah penyakit tidak menular dan kemiskinan (Kemkes, 2020).

Sebanyak 1.043 siswa di Kabupaten Asahan mengikuti kegiatan Uji Coba Makanan Bergizi Gratis yang di selenggarakan pada hari Senin, 9 desember 2024. Acara ini diorganisir oleh Pemerintah Kabupaten Asahan melalui Dinas Pendidikan. Para peserta yang terlibat berasal dari beberapa sekolah, antara lain

UPTD SMP Negeri 2 Kisaran dengan 852 siswa. Kegiatan ini merupakan peluncuran Gerakan Serentak Uji Coba Makanan Bergizi Gratis. “Semoga ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat. Insya Allah, kegiatan ini dapat mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah, seperti anemia, stunting, dan obesitas,” ungkap kepala Dinas Pendidikan Asahan, Ady Putra Parlaungan. Ady menjelaskan bahwa kegiatan ini mendukung salah satu program quick win dari Asta Cita ke-4

Presiden dan Wakil Presiden Republik Indonesia. Pemberian makan bergizi ini di sekolah didasarkan pada surat edaran dari gubernur dan bupati.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan penelitian di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai pada hari Jumat tanggal 07 Maret 2025 pukul 08.30 wib. Dengan menggunakan metode wawancara langsung ke siswa SMP Gubahan Islam Tanjung Balai peneliti mendapatkan siswa SMP Gubahan islam kurang mengetahui tentang kebutuhan gizi, karena remaja sekarang lebih menyukai makanan cepat saji dan junk food seperti hamburger, pizza, fried chicken dibandingkan makanan sehat kaya akan serat, vitamin, protein, zat besi seperti : nasi, buah, sayur, yang kaya akan protein. Dan siswa remaja SMP Gubahan Islam Tanjung Balai kurang mengetahui tentang kebutuhan gizi.

METODE

Desain penelitian yang ditetapkan dalam metode ini jenis Pre-experimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah 150 siswa yang terdiri dari kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B, dan IX A, di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai, Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability sampling*. Pengumpulan data primer pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner, Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk mendapatkan edukasi gizi dan pengetahuan remaja dalam

upaya pemenuhan kebutuhan gizi dengan menggunakan uji paired t-test.

HASIL

1.1.Data Demografi

Karakteristik remaja di SMA Gubahan Islam Tanjung Balai pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin balita diuraikan dalam tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1.
Karakteristik Remaja Di SMA Gubahan Islam Tanjung Balai

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia Remaja		
	15-16 tahun	32	53,3
	17-18 tahun	28	46,7
	Jumlah	60	100
2	Jenis Kelamin Remaja		
	Laki-Laki	38	63,3
	Perempuan	22	36,7
	Jumlah	60	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 60 orang remaja di SMA Gubahan Tanjung Balai, berdasarkan usia remaja terdapat mayoritas responden berusia 15-16 tahun yaitu sebanyak 32 orang (53,3%), dan berdasarkan jenis kelamin remaja terdapat mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 38 orang (38%).

4.2.1. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

No	Pengetahuan Sebelum Diberikan Penkes	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	33	55
3	Kurang	27	45
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).

4.2.2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

Distribusi frekuensi pengetahuan responden setelah diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini :

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

No	Pengetahuan Setelah Diberikan Penkes	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	30	50
2	Cukup	17	28,3
3	Kurang	13	21,7
	Jumlah	60	100

Dari tabel 4.3 diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan setelah diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025 terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).

Analisis Bivariat

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

Data analisis efektifitas penkes gizi terhadap pengetahuan remaja awal tentang pemenuhan kebutuhan gizi di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4

Efektifitas Penkes Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	63,38	60	6.800	1.008
	Post Test	85,45	60	5.056	.686

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	60	-.339	.016

Berdasarkan data dari tabel 4.4 diatas didapatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai PreTest dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh

rata-rata pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi sebelum dilakukan penyuluhan adalah 63.38 dan rata-rata nilai posttest setelah dilakukan penyuluhan adalah 85.45. Secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.

Distribusi Hasil Paired Sample Test Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Diberikan Penkes Gizi

Hasil pengolahan data dengan menggunakan *Output Paired Sample Test* adalah sebagai berikut pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 4.5
Distribusi Hasil Paired Sample Test Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penkes Gizi Pada Remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test - Post Test	3.965	6.437	1.235	20.335	11.856	18.884	37	.000

Berdasarkan tabel 4.5 “*Paired Sample Test*” diatas, diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan dan sesudah diberikan penkes tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai.

DISKUSI

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025 terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).

Nutrisi yang diperlukan remaja seperti protein dan kebutuhan energi lainnya akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan dalam pertumbuhan yang cepat. Jika asupan energi tidak terpenuhi, protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi namun tidak ada persediaan untuk sintesis jaringan baru atau untuk perbaikan jaringan yang rusak. Keadaan ini dapat menyebabkan penurunan tingkat pertumbuhan dan massa otot meskipun konsumsi protein cukup (Almatsier, dkk, 2011).

Kebutuhan energi dan protein akan cukup jika pola hidup dan pola makan diterapkan dengan benar. Hal ini tentu sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial.

Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Wigati & Nisak, 2022).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mencegah terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada kelompok umur remaja. Gizi yang baik akan menjaga berat badan ideal, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Agnesia, 2020).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Penkes Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Remaja Di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan setelah diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025 terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).

Dalam penelitian Eni Irawati pada tahun 2022 usia responden yang masih tergolong remaja semua sangat rentan terhadap permasalahan gizi. Pola asupan makanan dengan gizi yang tidak seimbang rentan menyebabkan kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Padahal, masa

remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari

Berdasarkan variabel pendidikan menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu 15 orang (50,1%), terdapat 8 orang (26,6%) berpendidikan SMP, 4 orang SD (13,3%) dan seanyak 3 orang berpendidikan Perguruan tinggi. Menurut Notoatmodjo (2023), tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seorang dalam menyerap dan memahami ilmu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pendidikannya. Dalam penelitian ini remaja putri sebagian besar berpendidikan SMA.

Pada tahap awal pretest, rata-rata pengetahuan responden adalah cukup, setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi rata-rata pengetahuan responden meningkat 16,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuana berpengaruh terhadap penerimaan informasi sehingga meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

Distribusi Hasil Paired Sample Statistic Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Diberikan Penkes Gizi

Data analisis didapatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai PreTest dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh rata-rata pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi sebelum dilakukan penyuluhan adalah 63.38 dan rata-rata nilai posttest setelah dilakukan penyuluhan adalah 85.45. Secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.

Seorang remaja dapat merasa bahwa konsumsi gizi seimbang menjadi penting jika mereka tau dampak buruk dari

kekurangan gizi. Salah satunya seperti kurangnya konsumsi zat besi pada remaja wanita yang dapat mempengaruhi produktivitasnya dimasa dewasa. Kurangnya mengonsumsi zat besi dapat mempengaruhi status gizi remaja wanita karena dapat mengakibatkan anemia (Adhi dkk, 2021). Rendahnya pengetahuan remaja akan bahaya anemia akan mengakibatkan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi seperti protein hewani. Untuk itu diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang agar dapat mengatasi hal tersebut (Suryani, dkk, 2015).

Edukasi gizi memiliki tujuan akhir yang dapat diberikan kepada remaja yakni untuk mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat (Proverawati & Kusuma, 2011). Untuk memperbaiki kebiasaan makan para remaja sebaiknya instansi berwenang memprogramkan edukasi gizi dengan melengkapi media yang diperlukan sehingga diperoleh kualitas generasi yang lebih produktif dan akan melahirkan anak yang berkualitas (Pakhri, 2018).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hada (2019) yang menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan sayur dan buah pada mahasiswi asrama Poltekkes Kemenkes Bandung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fachruddin Perdana, dkk (2017) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis android dan *website* memberikan pengaruh terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang.

Distribusi Hasil Paired Sample Test Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Diberikan Penkes Gizi

Dari hasil penelitian dengan analisis "*Paired Sample Test*" dapat, diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan dan sesudah diberikan penkes

tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025.

Peningkatan pengetahuan sampel pada kedua kelompok mengalami peningkatan karena pendidikan gizi ini memberikan proses belajar mengajar menggunakan indera pendengaran dan penglihatan melalui penyuluhan dengan metode ceramah sehingga dengan adanya rangsangan tersebut memberikan hasil belajar yang lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhada (2019) tentang Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama Poltekkes Kemenkes Bandung dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan perubahan rata-rata konsumsi sayur pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi meningkat dari 115,15 gram menjadi 151,47 gram.

Penelitian yang dilakukan oleh Farida dan kawan-kawan (2019) tentang Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap, Asupan Zat Gizi Makro, dan Air pada Anggota Pramuka menunjukkan terjadinya perubahan asupan yang meningkat setelah dilakukan penyuluhan selama satu bulan dan pemberian materi penyuluhan sebanyak 4 kali.

Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor-faktor individu dan lingkungan. Menurut teori Lawrence Green yang disebut sebagai model perubahan perilaku menjelaskan bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Faktor perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor predisposisi yang memotivasi seseorang melakukan suatu tindakan, faktor pendukung yang memfasilitasi suatu perilaku, dan faktor pendorong yang memperkuat terjadinya suatu perilaku. Berdasarkan teori perubahan perilaku tersebut, siswa SMPN 8 Cimahi belum sepenuhnya melewati tahapan perubahan perilaku yang diharapkan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Bella Nadya Rachman, dkk (2021)

menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah juga dipengaruhi oleh pendapatan orang tua, pemenuhan kebutuhan suatu keluarga akan bergantung pada pendapatan orang tua. Pendapatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung mengkonsumsi makanan dengan memperhatikan kandungan gizi.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemahaman remaja dapat meningkat dengan adanya edukasi atau penyuluhan tersebut dengan cara presentasi atau menjelaskan materi tentang pola makan dengan gizi seimbang, penyampaian yang dilakukan dengan cara presentasi serta diskusi dan tanya jawab terkait materi tersebut ternyata cukup efektif. Hasil pelaksanaan penyuluhan menunjukkan bahwa hasil posttest lebih baik dari pada hasil pretest.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia remaja terdapat mayoritas responden berusia 15-16 tahun yaitu sebanyak 32 orang (53,3%), dan berdasarkan jenis kelamin remaja terdapat mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 38 orang (38%).
2. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan setelah diberikan penkes tentang gizi terhadap pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025 terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).
3. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan pengetahuan setelah diberikan penkes tentang gizi terhadap

pengetahuan remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada anak remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025 terdapat mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 33 orang (55%), dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 27 orang (45%).

4. Dari data analisis didapatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai PreTest dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh rata-rata pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi sebelum dilakukan penyuluhan adalah 63.38 dan rata-rata nilai posttest setelah dilakukan penyuluhan adalah 85.45. Secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.
5. Dari hasil penelitian dengan analisis "Paired Sample Test" dapat diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan dan sesudah diberikan penkes tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja di SMP Gubahan Islam Tanjung Balai Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsler. (2020). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. ISBN: 978-979-221-403-4
- Amiroh et al. (2021). *Dampak Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Remaja di Kota Y*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 200-210. <https://doi.org/10.2345/jkm.v15i3.456>.
- Atmodjo, N. (n.d.). *Edukasi Gizi dan Perilaku Makan Remaja: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 45-52. <https://doi.org/10.5678/jig.v9i1.789>

- Charina et al. (2022). *Pengaruh Program Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Sehat Remaja*. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 8(1), 30-40. <https://doi.org/10.5678/jgd.v8i1.234>.
- Gizeli, N. d. (n.d.). 2021. *Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pengetahuan Gizi*. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 195–201.
- Hurlock. (1980). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenadamedia Grup, Jakarta.
- Jakagi. (2021). *Peran Edukasi Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Remaja*. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 10(2), 100-110. <https://doi.org/10.1111/jnk.v10i2.1234>.
- Kemkes. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Lathifah. (2020). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN: 978-979-3526-23-1.
- Winarno, F.G. (2021). *Pengantar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Moudy. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1-8. DOI: 10.22146/jkm.42215
- Nabila. (2022). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Volume 1. Nomor 2
- Nuzula dan Gizeli, 2021. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Gizi Seimbang di SMA Y*. Disertasi. Universitas Indonesia.
- Rosanti. (2020). *Analisis Pengetahuan Gizi Remaja di Era Digital*. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 14(1), 15-25. <https://doi.org/10.1234/jkg.v14i1.345>
- sari et al., 2. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi Remaja*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 123-132.
- Seco-Calvo, F.-L. d. (2023). *Edukasi Gizi dan Perilaku Makan Remaja: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 45-52. <https://doi.org/10.5678/jig.v9i1.789>.
- SINU ScientificBoard and Committee, 2. (2021). *Pengaruh Edukasi Protokol Kesehatan menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Anak Panti*. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(4), 205–212.
- WHO. (2023). *utrition*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Widiawati dan Ema. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Zerlina. (2023). *Understanding Nutrition*. Belmont: Wadsworth. ISBN: 978-113-360-026-3.
- Almatsler. (2020). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. ISBN: 978-979-221-403-4
- Amiroh et al. (2021). *Dampak Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Remaja di Kota Y*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 200-210. <https://doi.org/10.2345/jkm.v15i3.456>.
- Atmodjo, N. (n.d.). *Edukasi Gizi dan Perilaku Makan Remaja: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 45-52. <https://doi.org/10.5678/jig.v9i1.789>
- Charina et al. (2022). *Pengaruh Program Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Sehat Remaja*. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 8(1), 30-40. <https://doi.org/10.5678/jgd.v8i1.234>.
- Gizeli, N. d. (n.d.). 2021. *Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan*

- dan Sikap Remaja tentang Pengetahuan Gizi. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 195–201.
- Hurlock. (1980). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenadamedia Grup, Jakarta.
- Jakagi. (2021). *Peran Edukasi Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Remaja*. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 10(2), 100-110. <https://doi.org/10.1111/jnk.v10i2.1234>.
- Kemkes. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Lathifah. (2020). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN: 978-979-3526-23-1.
- Winarno, F.G. (2021). *Pengantar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Moudy. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1-8. DOI: 10.22146/jkm.42215
- Nabila. (2022). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Volume 1. Nomor 2
- Nuzula dan Gizeli, 2021. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Gizi Seimbang di SMA Y*. Disertasi. Universitas Indonesia.
- Rosanti. (2020). *Analisis Pengetahuan Gizi Remaja di Era Digital*. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 14(1), 15-25. <https://doi.org/10.1234/jkg.v14i1.345>
- sari et al., 2. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi Remaja*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 123-132.
- Seco-Calvo, F.-L. d. (2023). *Edukasi Gizi dan Perilaku Makan Remaja: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 45-52. <https://doi.org/10.5678/jig.v9i1.789>.
- SINU ScientificBoard and Committee, 2. (2021). *Pengaruh Edukasi Protokol Kesehatan menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Anak Panti*. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(4), 205–212.
- WHO. (2023). *utrition*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Widiawati dan Ema. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari (link unavailable) pada tanggal 10 Februari 2023.
- Zerlina. (2023). *Understanding Nutrition*. Belmont: Wadsworth. ISBN: 978-113-360-026-3.
- Zubaidah. (2020). *Edukasi Gizi untuk Remaja: Metode dan Implementasi*. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 5(2), 50-60. <https://doi.org/10.5678/jpg.v5i2.67>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- vans, Y. N., & Docter, A. D. (Eds.). (2020). *Adolescent nutrition: Assuring the needs of emerging adults* (1st ed.). Cham: Springer.
- World Health Organization. (2020). *Nutrition in adolescents: Issues and challenges for the health sector*. Geneva: WHO Press.
- Putri, A. D., & Haryanto, D. (2021). *Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di sekolah menengah pertama*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgki.13.2.123-130>
- Sari, N. P., & Mulyadi, M. (2023). *Efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap*

peningkatan pengetahuan gizi siswa
SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat
Nusantara*, 5(1), 45–52.
[https://doi.org/10.31227/jkmm.v5i1.4
5678](https://doi.org/10.31227/jkmm.v5i1.45678)