

# PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERHADAP POLA MAKAN SISWA KELAS VIII DI SMP WIDYA WACANA 1 SURAKARTA

<sup>1</sup>Agnes Maria, <sup>1</sup>Akhmad Mustofa, <sup>1</sup>Yannie Asrie Widanti,

<sup>1</sup>Nanik Suhartatik

<sup>1</sup>Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Jl. Sumpah Pemuda No. 18 Joglo, Kadipiro, Surakarta, 57136

E-mail: agnesmar123@gmail.com

## Abstrak

Edukasi gizi merupakan metode pengajaran untuk memberikan pengetahuan mengenai zat gizi terkandung di dalam suatu makanan beserta pola makan yang benar. Edukasi gizi sangat diperlukan bagi anak sekolah yang rentan memiliki pola makan buruk sehingga dapat menyebabkan resiko obesitas serta beberapa penyakit lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan mengenai pola makan yang benar pada siswa kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 68 responden yang dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelas edukasi dan kelas non edukasi. Kelas edukasi dan kelas non edukasi masing-masing berjumlah 34 responden. Kriteria responden yang digunakan yaitu siswa-siswi kelas VIII dengan rentang usia antara 13-15 tahun. Tahapan pelaksanaan intervensi meliputi pengambilan data awal berupa pre-test, kemudian dilakukan pemberian edukasi gizi selama 4x, lalu 2 bulan kemudian dilakukan pengambilan data akhir berupa post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi pada siswa siswi kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta secara umum kurang dapat memberikan pengaruh dan tidak membuat responden berubah pendapat untuk mengurangi mengkonsumsi junk food. Alasan responden mengkonsumsi junk food adalah karena para responden suka, serta junk food memiliki rasa yang enak dan disajikan dalam waktu yang cepat, selain itu juga memiliki harga yang terjangkau dan mudah ditemukan. Responden pada kelas non edukasi menilai bahwa mengkonsumsi junk food bisa memperbaiki mood mereka.

Kata kunci: Edukasi gizi, obesitas, pola makan, junk food

## 1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, makanan cepat saji mudah dijumpai di berbagai tempat. Makanan cepat saji semakin populer dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat kota karena kemudahan dan kepraktisannya. Alasan mengkonsumsi makanan cepat saji adalah karena tuntutan pekerjaan dan waktu. Kalangan remaja hingga anak muda merupakan kelompok yang banyak mengkonsumsi makanan cepat saji. Mereka tidak mengetahui bahwa makanan yang mereka makan memiliki kadar lemak dan gula yang tinggi, dan rendah vitamin, serat, mineral, dan mikronutrien serta dapat menyebabkan obesitas (Yuni, 2013). Dampak negatif jika mengkonsumsi *junk food* secara terus-menerus adalah menjadi ketagihan, meningkatkan berat badan, resiko terserang penyakit jantung dan kanker, serta memicu penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi (Septiani, 2011). Pola makan yang baik dan sehat penting dilakukan bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Pola makan dapat dilihat dari cara seseorang dalam memilih makanan dan mengkonsumsinya (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan proporsi obesitas dan perlu adanya perhatian sejak tahun 2007 yaitu 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013), 21,8% (Riskesdas 2018). Obesitas atau gizi lebih merupakan suatu keadaan melebihi dari berat badan normal seseorang akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein (Arlinda, 2015). Penyebab obesitas ialah karena adanya ketidakseimbangan antara konsumsi kalori yang terlalu banyak dengan kebutuhan energi yang sedikit (Soegih, 2009).

Usia sekolah merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan masih terjadi, sehingga membutuhkan konsumsi pangan gizi seimbang yang cukup (Pasaribu, 2016). Istilah *school feeding* telah dipraktikkan untuk mengurangi kelaparan serta meningkatkan status gizi anak. *School feeding* dapat memberikan dampak positif seperti menurunkan jumlah anak yang tidak pernah sarapan dan peningkatan kualitas hidup anak. Contoh pengaplikasian *school feeding* adalah dengan membawa bekal makanan gizi seimbang dari rumah (Irnani & Sinaga,

2018). Gizi seimbang merupakan susunan makanan dalam sehari yang memuat zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan (Kemenkes RI, 2014). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menyarankan untuk selalu menerapkan empat pilar gizi seimbang setiap hari (Kurniasih, 2010). Antisipasi yang dapat dilakukan pada masalah anak sekolah adalah dengan cara pemberian edukasi gizi, karena dapat memberikan dampak yang besar di masa yang akan datang. Tanpa adanya pendidikan gizi, anak-anak sekolah rentan sekali masuk ke dalam pola kebiasaan makan yang buruk, dan menyebabkan obesitas serta beberapa resiko kesehatan (CDC, 2006).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) tergolong dalam kelompok remaja fase awal dimana pada usia ini sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas. Remaja golongan ini sedang memasuki fase mencari jati diri. Dimana pada fase ini terjadi perubahan pada diri seseorang baik secara fisik dan seksual, psikologis yang akan mempengaruhi dalam emosi. Mereka sudah tidak termasuk dalam kelompok anak-anak, tetapi juga masuk ke dalam golongan orang dewasa (Saputro, 2017). SMP Widya Wacana 1 Surakarta merupakan salah satu SMP swasta di Kota Surakarta yang terletak sangat strategis yaitu terletak di tengah Kota Surakarta. Hal ini mempengaruhi gaya hidup dan pola konsumsi anak untuk lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji karena dekat dengan tempat yang menyediakan *junk food*. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menentukan pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan mengenai pola makan yang benar pada siswa kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Widya Wacana 1 Surakarta, pada bulan Maret 2019. Responden yang digunakan berjumlah 68 responden yang merupakan siswa-siswi kelas VIII dengan rentang usia antara 13-15 tahun yang dibagi menjadi 2 kelas, yakni kelas edukasi dan kelas non edukasi. Menurut penelitian Zulaekah (2012), pendidikan gizi dapat mempengaruhi pengetahuan siswa dengan metode tatap muka. Pemberian edukasi gizi pada kelas edukasi dilakukan dengan metode tatap muka selama 4x pada setiap minggunya, dengan waktu  $\pm$  60 menit. Materi edukasi yang diberikan meliputi “Gizi Seimbang”, “Pangan Fungsional I”, “Pangan Fungsional II”, serta “Keamanan Pangan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan mengenai pola makan yang benar pada siswa kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta.

Tahapan penelitian ini dimulai dengan membagikan kuisisioner *pre-test* kepada kelas edukasi dan kelas non edukasi. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi pada kelas edukasi selama 4 kali. Kemudian setelah 2 bulan dilakukan pengambilan *post-test*. Data *pre-test* dijadikan sebagai data dasar, sedangkan data *post-test* dijadikan sebagai data akhir. Kuisisioner tersebut terdiri dari beberapa bagian, seperti kondisi demografi (nama, jenis kelamin, usia, pendidikan serta pekerjaan dari ayah dan ibu), serta pengetahuan tentang *junk food*, perilaku/ cara berpikir/ kebiasaan dalam mengkonsumsi *junk food*. Kemudian setelah didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) kemudian diolah menggunakan program SPSS 20.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh, jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini adalah berjumlah 68 responden. Sebagian besar responden di SMP Widya Wacana 1 Surakarta berjenis kelamin perempuan (58,8%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki (41,2%) dengan kisaran usia antara 13-15 tahun. Sebagian besar responden memiliki uang saku per minggu antara Rp 50.000 sampai Rp 100.000. Hal ini didukung karena para responden membawa bekal makanan dari rumah. Sebagian besar karakteristik pendidikan ayah dan ibu dari para responden ialah SMA/ Sederajat, dan sisanya adalah D1/D2/D3, D4/S1, S2/S3, dan

tidak sekolah. Sebagian besar pekerjaan ayah dari para responden adalah sebagai karyawan swasta, sedangkan pekerjaan ibu di luar petani, PNS, dan karyawan swasta dan dapat diduga sebagai ibu rumah tangga.

Pada bagian kuisioner setelah data diri terdapat bagian tentang pengetahuan dari para responden tentang *junk food*. Menurut hasil analisis, pada kelas edukasi terdapat perbedaan yang nyata terhadap pandangan tentang *junk food* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi, terutama pada pernyataan bahwa konsumsi *junk food* tidak bisa digunakan sebagai pengganti sarapan dan *junk food* mengandung komponen kimia yang melebihi ambang batas berbahaya, sedangkan pada kelas non edukasi tidak terdapat perbedaan yang nyata. Pada bagian kuisioner selanjutnya adalah memberikan urutan dari beberapa makanan dan minuman yang termasuk dalam *junk food* yang paling disukai oleh responden (keripik kentang, pizza/burger, cilok/bakso bakar, ayam goreng, coklat, dan minuman ringan). Pizza/ burger menjadi makanan favorit pada kelas *treatment* baik sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi. Sebagian besar responden memiliki alasan dalam mengonsumsi *junk food* karena enak dan penyajian yang cepat, harga terjangkau, karena suka, mudah ditemukan, ingin sama dengan orang lain, dan karena iklan yang menarik (tabel 2). Berdasarkan hasil penelitian Lindra (2016), alasan tersebut identik, dimana *junk food* memiliki rasa yang enak, penyajian yang praktis, dan dapat menaikkan gengsi.

Berdasarkan hasil penelitian (tabel 2) pada kelas edukasi menunjukkan bahwa 20 dari 34 responden pada *pre-test* setuju bahwa *junk food* adalah makanan yang enak dan cepat, kemudian mengalami peningkatan menjadi 26 responden pada saat *post test*. Hasil penelitian pada kelas edukasi mengalami penurunan pada alasan harga terjangkau, mudah ditemukan, dan karena iklan yang menarik dan 4 responden tidak setuju mengonsumsi *junk food* karena suka. Edukasi gizi mempengaruhi alasan responden dalam mengonsumsi *junk food*.

Pada kelas non edukasi dari 21 dari 34 responden, menyatakan setuju jika mengonsumsi *junk food* karena alasan mudah ditemukan. Hal ini diperkuat dengan keberadaan restoran *junk food* di Jalan Slamet Riyadi Surakarta dan 22 responden pada *pre test* setuju jika *junk food* enak dan cepat kemudian mengalami peningkatan menjadi 25 responden pada *post test*, dan 20 responden tidak setuju kalau mengonsumsi *junk food* karena disajikan dalam porsi besar.

Tabel 1. Alasan Mengonsumsi *Junk Food*

No.	Alasan konsumsi	Respon						
		Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju		
1	Enak dan cepat Edukasi	<i>Pre-test</i>	10	20	0	4	0	
		<i>Post-test</i>	5	26	0	3	0	
	Non Edukasi	<i>Pre-test</i>	6	22	0	5	1	
		<i>Post-test</i>	8	25	0	1	0	
	2	Harga terjangkau Edukasi	<i>Pre-test</i>	3	17	0	14	0
			<i>Post-test</i>	2	19	0	9	4
Non Edukasi		<i>Pre-test</i>	3	23	0	8	0	
		<i>Post-test</i>	3	22	0	8	1	
3		Suka Edukasi	<i>Pre-test</i>	9	20	0	4	0
			<i>Post-test</i>	3	27	0	4	0
	Non Edukasi							

	<i>Pre-test</i>	9	21	0	3	1
	<i>Post-test</i>	8	22	0	8	1
4	Mudah ditemukan					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	11	20	0	3	0
	<i>Post-test</i>	7	21	0	6	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	12	21	0	1	0
	<i>Post-test</i>	10	21	0	3	0
5	Ingin sama dengan orang lain					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	6	18	0	0	10
	<i>Post-test</i>	3	24	0	7	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	6	21	0	0	7
	<i>Post-test</i>	2	6	0	19	7
6	Porsi lebih besar					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	1	15	0	13	5
	<i>Post-test</i>	5	27	0	0	2
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	1	10	0	20	3
	<i>Post-test</i>	3	11	0	20	0
7	Iklan menarik					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	13	0	11	7
	<i>Post-test</i>	2	10	0	17	5
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	12	0	13	6
	<i>Post-test</i>	4	13	0	15	2

Berdasarkan hasil penelitian (tabel 2) pada kelas edukasi, 19 dari 34 responden pada kelas edukasi menyatakan tidak setuju bahwa mengkonsumsi *junk food* akan mempengaruhi *mood*. Setelah mendapatkan edukasi gizi, jumlah responden yang setuju meningkat pada pernyataan yang menyatakan tentang perilaku responden terhadap produk pangan yaitu dengan membaca komposisi pada produk pangan terlebih dahulu, dari 14 responden kemudian meningkat menjadi 19 responden. Hal ini menunjukkan bahwa responden kelas edukasi mengalami perubahan perilaku terhadap *junk food*. Sedangkan pada kelas non edukasi, jumlah responden yang setuju pada kegiatan pemerintah terhadap produk pangan mengalami penurunan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa responden kelas non edukasi tidak mengalami perubahan perilaku terhadap *junk food*.

Tabel 2. Perilaku Responden terhadap Produk Pangan

No.	Kondisi	Respon				
		Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Membaca komposisi					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	7	14	0	12	1
	<i>Post-test</i>	2	19	0	11	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	4	18	0	11	1
	<i>Post-test</i>	4	18	0	11	1
2	Memperbaiki <i>mood</i>					
	Edukasi					

	<i>Pre-test</i>	4	16	0	14	0
	<i>Post-test</i>	4	8	0	19	3
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	21	0	8	3
	<i>Post-test</i>	3	20	0	11	0
3	Kelengkapan nutrisi					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	10	20	0	4	0
	<i>Post-test</i>	6	24	0	4	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	13	17	0	4	0
	<i>Post-test</i>	13	18	0	3	0
4	Peredaran <i>junk food</i>					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	9	21	0	4	0
	<i>Post-test</i>	6	25	0	2	1
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	8	21	0	5	0
	<i>Post-test</i>	3	26	0	5	0
5	Kegiatan pemerintah					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	8	18	0	6	2
	<i>Post-test</i>	3	21	0	10	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	6	24	0	4	0
	<i>Post-test</i>	2	22	0	8	2

Pada bagian kuisioner selanjutnya membahas tentang frekuensi responden dalam menikmati makanan dan minuman yang termasuk kategori *junk food* (tabel 3 dan tabel 4). Varian minuman pada kuisioner meliputi minuman rasa buah, *energy drink*, air kemasan, *sports drink*, es krim, minuman bersoda, air putih/ air kemasan botol, sedangkan varian makanan pada kuisioner meliputi *fast food*, keripik kentang, makanan manis, buah-buahan, sayuran, biskuit, dan mie instan. Varian minuman kategori air putih/ air kemasan botol menjadi minuman yang sering dikonsumsi oleh responden pada kelas edukasi dan kelas non edukasi. Frekuensi konsumsi minuman pada kelas edukasi pada kategori air putih/ air kemasan botol mengalami penurunan pada setelah adanya pemberian edukasi gizi. Frekuensi minuman yang sangat jarang dikonsumsi oleh responden adalah *sport drink*, dan *energy drink*. Hal ini disebabkan karena responden yang digunakan adalah masih siswa-siswi SMP, sehingga mereka jarang dan hampir belum pernah mengonsumsi minuman tersebut dan jikalau sudah pernah pasti responden hanya coba-coba saja karena tergiur oleh ajakan teman sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi telah berhasil mengubah frekuensi konsumsi minuman.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Minuman

No.	Minuman	Frekuensi konsumsi				
		Setiap hari	3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Sangat jarang	Tidak pernah
1.	Minuman rasa buah					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	8	13	10	0
	<i>Post-test</i>	2	7	12	12	1
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	6	4	12	11	1
	<i>Post-test</i>	2	8	12	11	1
2.	<i>Energy drink</i>					
	Edukasi					

	<i>Pre-test</i>	0	1	1	7	25
	<i>Post-test</i>	0	1	3	9	21
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	1	4	7	20
	<i>Post-test</i>	1	2	0	11	20
3.	Air kemasan					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	4	12	11	6	1
	<i>Post-test</i>	7	11	12	4	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	7	6	10	11	0
	<i>Post-test</i>	6	8	10	9	1
4.	<i>Sports drink</i>					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	0	1	2	7	24
	<i>Post-test</i>	0	1	2	11	20
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	1	2	2	7	22
	<i>Post-test</i>	0	1	4	11	18
5.	Es krim					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	5	14	11	2
	<i>Post-test</i>	2	3	17	11	1
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	9	12	10	1
	<i>Post-test</i>	3	7	12	10	2
6.	Minuman bersoda					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	5	9	18	0
	<i>Post-test</i>	1	3	11	18	1
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	1	6	9	18	0
	<i>Post-test</i>	1	4	11	17	1
7.	Air Putih/ Air Kemasan Botol					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	29	3	0	1	1
	<i>Post-test</i>	8	4	10	12	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	32	2	0	0	0
	<i>Post-test</i>	17	9	5	3	0

Varian makanan yang paling sering dikonsumsi setiap hari oleh para responden adalah buah-buahan dan sayuran (tabel 4). Varian makanan biskuit pada kelas non edukasi sama sekali tidak ada perbedaan yang nyata baik pada saat *pre test* dan *post test*. Hal tersebut terjadi karena biskuit menjadi salah satu makanan olahan dari tepung terigu yang digemari oleh anak-anak dengan berbagai macam merk dagang yang telah beredar dipasaran.

Pada kelas edukasi terjadi perbedaan yang nyata pada varian makanan mie instan. Mie instan termasuk ke dalam jenis *junk food* yang sangat digemari oleh masyarakat karena penyajiannya yang praktis dan cepat, selain itu memiliki rasa yang enak dan varian rasa beraneka ragam sehingga dapat memenuhi selera masyarakat, selain itu mie instan juga bisa didapatkan dengan harga yang terjangkau. Setelah mendapatkan edukasi gizi, responden menjadi paham dan mengerti tentang bahaya dari mengkonsumsi varian makanan yang termasuk dalam kategori *junk food* jika dikonsumsi terlalu sering. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi mengubah frekuensi konsumsi makanan dari para responden.

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Makanan

No.	Makanan	Frekuensi konsumsi				
		Setiap hari	3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Sangat jarang	Tidak pernah
1	<i>Fast food</i>					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	0	6	14	14	0
	<i>Post-test</i>	1	6	19	8	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	7	14	10	0
<i>Post-test</i>	3	7	19	5	0	
2	Keripik kentang					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	2	7	11	13	1
	<i>Post-test</i>	0	8	14	12	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	4	6	14	10	0
<i>Post-test</i>	3	6	16	8	1	
3	Makanan manis					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	6	16	8	1
	<i>Post-test</i>	4	9	11	10	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	7	4	13	9	1
<i>Post-test</i>	3	8	15	7	1	
4	Buah-buahan					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	6	16	5	7	0
	<i>Post-test</i>	7	13	8	6	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	5	12	9	8	0
<i>Post-test</i>	9	7	12	6	0	
5	Sayuran					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	12	11	4	5	2
	<i>Post-test</i>	14	10	5	4	1
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	9	14	7	4	0
<i>Post-test</i>	10	9	12	3	0	
6	Biskuit					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	4	5	14	9	2
	<i>Post-test</i>	4	7	15	8	0
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	5	7	11	19	1
<i>Post-test</i>	3	11	8	12	0	
7	Mie Instan					
	Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	3	7	15	0	9
	<i>Post-test</i>	0	2	16	14	2
	Non Edukasi					
	<i>Pre-test</i>	4	5	13	11	1
<i>Post-test</i>	1	8	14	4	7	

#### 4. TEMUAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Widya Wacana 1 Surakarta dengan menggunakan responden kelas VIII dengan rentang usia antara 13-15 tahun. Kondisi demografi dari masing-masing responden seperti pendidikan, pekerjaan dari masing-masing orang tua, uang saku, serta keberadaan asisten rumah tangga sangat mempengaruhi dalam hal perilaku, sikap, dan pengetahuan responden saat akan memilih makanan yang akan dikonsumsinya. Siswa SMP termasuk dalam golongan kelompok remaja fase mencari jati diri, mudah terpengaruh akan hal baru, dan tingkat coba-coba terhadap hal baru sangat tinggi, sehingga hal ini mempengaruhi remaja menjadi ingin sama dengan orang lain terutama teman-temannya dalam hal mengkonsumsi makanan cepat saji. Selain ingin menjadi sama dengan orang lain, alasan remaja SMP mengkonsumsi *junk food* karena suka dan rasanya enak serta penyajian yang cepat. Konsumen pada remaja SMP cenderung lebih membaca komposisi dan kelengkapan nutrisi terlebih dahulu sebelum mengkonsumsi suatu produk pangan. Pemberian edukasi gizi sejak dini dapat memberikan pengaruh bagi para responden. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan Widjanarko & Margawati (2016), yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi pada remaja dapat menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sehingga menurunkan resiko obesitas pada remaja.

Pada penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa jenis makanan dan minuman yang mengalami penurunan konsumsi setelah pemberian edukasi gizi. Jenis makanan dan minuman yang mengalami penurunan frekuensi konsumsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi adalah mie instan dan air putih/ air kemasan botol. Responden mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut dengan tetap memperhatikan komposisi dan kelengkapan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, alasan responden dalam mengkonsumsi *junk food* berdasarkan adanya faktor maraknya peredaran makanan *junk food* di masyarakat, dan iklan-iklan di media sosial. Nurwanti et al., (2013), karena adanya iklan produk makanan pada TV memberikan dampak terhadap obesitas.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: 1) pemberian edukasi gizi pada siswa-siswi kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta secara umum kurang dapat memberikan pengaruh dan tidak membuat responden berubah pendapat untuk mengurangi mengkonsumsi *junk food*; 2) alasan responden mengkonsumsi *junk food* adalah karena para responden suka, serta *junk food* memiliki rasa yang enak dan disajikan dalam waktu yang cepat, selain itu juga memiliki harga yang terjangkau dan mudah ditemukan. Responden pada kelas non edukasi menilai bahwa mengkonsumsi *junk food* bisa memperbaiki *mood* mereka.

### 5.2. SARAN

1) Pemberian edukasi gizi dapat dimulai dari keluarga. Peran orang tua tentang memberitaukan bahaya mengkonsumsi makanan yang kurang sehat sangat diperlukan; 2) membawa bekal makanan dari rumah adalah salah satu contoh penerapan untuk mengontrol anak untuk tidak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat dan berbahaya bagi kesehatan; 3) sebaiknya pemerintah lebih membatasi tentang peredaran iklan *junk food* di masyarakat; 4) diperlukan metode edukasi yang lebih persuasif dan intensif agar dapat lebih mengena kepada responden sehingga responden dapat menganggap bahwa *junk food* adalah makanan yang tidak sehat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Arlinda Sheva. (2015). Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di smp muhammadiyah 10 Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.

- Director, C. for D. C. and P. O. of the. (CDC). (2006). GET SMART: Know when antibiotics work. *Annals of Oncology: Official Journal of the European Society for Medical Oncology/ESMO*, 25 Suppl 1, xii. <https://doi.org/10.1093/annonc/mdu083>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2018). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 58-64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI. (2014). Pedoman gizi seimbang Jakarta, Indonesia: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta, Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta, Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta, Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniasih, D & Hilmansyah, H. (2010). Sehat dan bugar berkat gizi seimbang. Jakarta, Indonesia: Kompas Gramedia.
- Makaryani Rina Yuni. (2013). Hubungan konsumsi serat dengan kejadian overweight pada remaja putri SMA BATIK 1 Surakarta. Naskah publikasi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–17.
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 1(1), 59–70.
- Pasaribu, M. (2016). Gambaran pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa sekolah dasar luar biasa (SDLB) negeri 057704 Kwalu Bingai Kecamatan Stabat. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Saputro, Z. khamim. (2017). Aplikasi: Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama (memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja). *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Septiani. (2011). Hasrat dalam masyarakat konsumeris ditinjau dari perspektif gilles deleuze: Studi kasus atas film confessions of a shopaholic. Skripsi. Yogyakarta, Indonesia: Fakultas Filsafat, UGM.
- Soegih, R. R dan Wiramihardja, K. K. (2009). Obesitas permasalahan dan terapi praktis. Jakarta, Indonesia: Sagung Seto.
- Sulistyoningsih Hariyani. (2011). Analisis pengetahuan, pola makan, dan status gizi remaja siswa SMP NI Singaparna. *JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI*, 1–14. [repository.unimus.ac.id/1220/3/baba2.pdf](https://repository.unimus.ac.id/1220/3/baba2.pdf)
- Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition*, 4(1), 38–47. <https://doi.org/10.14710/jgi>.
- Zulaekah, S. (2012). Pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi. *KESMAS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 127–133. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2808>.