

PERAN EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN SIKAP KONSUMSI REMAJA DI SMK BHINNEKA KARYA SIMO BOYOLALI

Warjito¹, Akhmad Mustofa¹, Nanik Suhartatik¹

¹Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta
Jl. Sumpah Pemuda No.18 Joglo, Kadipiro, Surakarta, 57136
E-mail : Warjitogpj27@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam siklus individu, khususnya remaja. Makanan yang dikonsumsi remaja sangat mempengaruhi status gizi individu. Terutama remaja yang memiliki aktivitas sekolah yang padat, kebanyakan remaja akan memilih makanan cepat saji atau *junk food*. Pemilihan makanan tersebut termasuk perilaku konsumsi kurang baik, maka diperlukan pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan. Dengan pengetahuan mengenai gizi, diharapkan remaja akan mengatur pola makannya. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan informasi mengenai pengetahuan, perilaku konsumsi dan keterkaitan konsumsi remaja dengan edukasi gizi yang diberikan. Penelitian ini bermanfaat untuk mewujudkan kesadaran mengonsumsi makanan sehat dan pentingnya pola konsumsi yang baik dan benar. Penelitian dilaksanakan di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali dengan menggunakan responden berusia 15-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan angket kuesioner dengan *pre-post test group design* dengan membagi 2 kelompok (kelompok perlakuan dan kelompok tanpa perlakuan). Kelompok perlakuan diberikan edukasi gizi. Hasil menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap pengetahuan, perilaku dan sikap konsumsi siswa.

Kata kunci : remaja, perilaku konsumsi, nutrisi, konsumsi, edukasi

THE ROLE OF NUTRITION EDUCATION OF KNOWLEDGE, BEHAVIOR & ATTITUDE OF ADOLESCENT CONSUMPTION IN SMK BHINNEKA KARYA SIMO BOYOLALI

Warjito¹, Akhmad Mustofa², Nanik Suhartatik³

^{1,2,3}Faculty of Technology and Food Industry, Slamet Riyadi University, Surakarta
Jl. Sumpah Pemuda No.18 Joglo, Kadipiro, Surakarta, 57136
E-mail : Warjitogpj27@gmail.com

Abstract

Health is the most important aspect in the individual cycle, especially teenagers. Food consumed by adolescents greatly affects the nutritional status of individuals. Especially teenagers who have busy school activities, most teenagers will choose fast food or junk food. The choice of food includes poor consumption behavior, so an educative approach is needed to increase knowledge. With knowledge about nutrition, it is hoped that adolescents will manage their eating patterns. This study aims to provide information about knowledge, consumption behavior and the relationship of adolescent consumption with nutrition education provided. This research is useful to realize awareness of consuming healthy food and the importance of good and correct consumption patterns. The study was conducted at SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali using respondents aged 15-18 years. The research method used is using a questionnaire questionnaire with pre-post test group design by dividing 2 groups (treatment groups and non-treatment groups). The treatment group was given nutrition education. The results showed that the provision of nutrition education had no effect on students' consumption knowledge, behavior and attitudes.

Keywords: adolescents, consumption behavior, nutrition, consumption, education

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam siklus kehidupan individu, khususnya pada remaja. Masa ini merupakan masa dimana individu mulai belajar dan mempunyai kemampuan fungsional dan kesehatan (PUSLITBANG, 2015). Di usia remaja, fase pertumbuhan dan perkembangan tulang, gigi, otot dan darah, masih terjadi. Remaja memerlukan zat gizi makronutrien seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lain.

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan mempengaruhi status gizi anak sekolah (Rahardiyana, 2008). Pemilihan makanan yang baik sering dilupakan oleh remaja di zaman modern ini. Hal tersebut dikarenakan aktifitas sekolah yang cukup pagi, terlambat bangun, dan malas untuk sarapan. Selain hal tersebut, pemilihan menu makanan yang bergizi dapat dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran yang meliputi mempertahankan kesehatan, status gizi dan mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Kebiasaan makan yang buruk dapat terjadi pada usia remaja karena kebiasaan makan pada keluarga atau teman sebaya dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang diperlukan oleh tubuh. Selain hal tersebut, ketertarikan mengkonsumsi makanan dipengaruhi oleh iklan di televisi, sehingga remaja menerima setiap informasi yang ada tanpa menyaring informasi tersebut (Nurul, 2016). Akibatnya, remaja banyak menerima informasi yang kurang tepat. Faktor lain yang mempengaruhi pola konsumsi yang buruk yaitu usia, jenis kelamin, uang saku dan aktifitas fisik. Kebiasaan makan yang buruk sangat jelas mengancam kualitas kesehatan, justru karena kelebihan gizi. Kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis, khususnya jantung koroner, stroke dan diabetes melitus (Reni & Sapril, 2008). Jadi, masalah gizi yang timbul disebabkan oleh perilaku seseorang yang salah, yakni tidak adanya ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizinya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, menunjukkan secara nasional prevalensi *overweight* usia 16-18 tahun sebesar 4,0% dan Provinsi Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi yang memiliki prevalensi *overweight* yang tergolong rendah secara nasional sebesar 3,7%. Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Oktaviani, Saraswati & Rahfiludin, 2012). Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku konsumsi mereka.

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Hakikat pemberian edukasi gizi terhadap remaja adalah menanamkan nilai-nilai intelegensi, moral dan merubah perilaku remaja terhadap pola konsumsi.

Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi, maka remaja akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makan sedemikian rupa sehingga seimbang (gizi seimbang), tidak kekurangan atau kelebihan. Upaya yang diperlukan agar kecukupan gizi terpenuhi bagi remaja yaitu dengan membiasakan diri dengan pola makan yang sehat, pola makan yang sehat berarti tidak mengkonsumsi *junk food* tetapi diperbolehkan hanya untuk sesekali saja. Pola makan yang baik yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat pembangun, zat pengatur dan zat energi, karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan, pertumbuhan serta produktifitas dan perkembangan otak, serta dengan jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal. (Sunita, Soetardjo, & Soekatri, 2011). Sesuai konsep keterkaitan antara zat gizi, sudah saatnya kini remaja bergantung pada berbagai jenis makanan. Setiap jenis makanan memiliki peranan masing-masing dalam menyeimbangkan masukan zat gizi sehari-hari. Tercapainya hal tersebut, perlu pemberian informasi mengenai gizi terhadap remaja dengan cara penyampaian edukasi gizi. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Nurul, 2016). Pemberian edukasi gizi pada usia remaja dapat diupayakan melalui media yang menarik seperti poster, relia, audio dan visual, agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya

kejenuhan remaja. Edukasi gizi ini diberikan melalui pemaparan materi pangan fungsional. Pemaparan materi dimaksudkan untuk mengajak dan memberikan ragam informasi mengenai makanan yang perlu dikonsumsi remaja yang memberikan manfaat tambahan disamping fungsi gizi dasar makanan. Pemaparan materi merupakan metode penyampaian informasi secara lisan dengan menggunakan alat bantu berupa slide. Edukasi yang disampaikan dengan pemaparan materi akan terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon subjek. Kelebihan dari pemaparan materi yaitu bisa menjangkau subjek dengan jumlah yang banyak serta informasi yang disampaikan dapat dibahas lebih mendalam (Nurul, 2016). Mempertegas hakikat edukasi diperlukan pemahaman secara luas, sempit, dan terbatas terhadap gizi. Pemahaman secara luas yaitu interaksi antara manusia atau individu dengan lingkungan alam semesta, masyarakat dan sosial ekonomi. Pemahaman secara sempit yaitu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik agar mempunyai kemampuan dan kesadaran mengenai gizi. Pemahaman secara terbatas yaitu menggunakan sumber-sumber yang tersedia secara efisien dan efektif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bhinneka Karya Simo. Pengambilan data dilakukan pada bulan April-Juni 2019. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *pre-post test group design*. Penelitian ini menggambarkan perbandingan antara 2 kelompok perlakuan. Teknik edukasi yang akan diterapkan ke siswa meliputi *lecture group discussion*, *asking and answering question*, *group discussion*, dan *brainstorming method*. Populasi target dalam penelitian ini adalah remaja atau siswa kelompok XI di SMK Bhinneka Karya Simo. Populasi pada penelitian ini adalah siswa usia 15-18 tahun atau siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karya Simo. Besar sampel sebanyak 65 subjek, sampel dibagi menjadi 2 kelompok dan satu kelompok diberi edukasi gizi, sedangkan satu lagi tidak diberi edukasi gizi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi. Edukasi gizi merupakan pendidikan gizi yang dilakukan dengan menyebarkan informasi mengenai gizi pada siswa SMK yang berisi tentang pengertian kebutuhan gizi, penyebab, pola konsumsi, dampak kelebihan dan kekurangan zat gizi remaja. Ada 3 tahapan dalam penelitian ini yaitu tahap pertama pengambilan data *pre-test* pada kedua kelompok yang dilakukan pada hari pertama, tahap kedua dilakukan intervensi edukasi gizi melalui pembelajaran gizi sebanyak 4 kali tatap muka dengan waktu berbeda selama 1 bulan pada kelompok edukasi (*treatment*). Tahap ketiga dilakukan pengambilan data *post-test* dengan soal yang sama pada kedua kelompok yang dilakukan bulan juli setelah intervensi edukasi gizi terakhir. Waktu intervensi edukasi gizi melalui pembelajaran selama 45-90 menit.

Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji validasi sebelum disebarkan ke subjek. Data mengenai tingkat pengetahuan dan sikap gizi serta pola konsumsi siswa (*Food Recall*) diperoleh melalui pengisian kuesioner sebelum dan setelah edukasi gizi. Data penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data pengetahuan dan hasil kuisisioner *Food Frequency Quesionary* yang diperoleh berdasarkan jawaban dari siswa. Sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, jumlah siswa, dan keadaan geografis diperoleh dengan cara observasi langsung dan wawancara dengan guru-guru serta kepala sekolah. Data dianalisis menggunakan program SPSS 20. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Analisis bivariat meliputi uji *one way anova* untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada masing-masing kelompok perlakuan. Uji *reliabilitas cronbach alpha* untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa yang dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok pertama sebanyak 30 diberikan perlakuan edukasi nutrisi dan kelompok kedua sebanyak 30 siswa tanpa diberi perlakuan edukasi. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui sebanyak 68,3% berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 31,7% berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia siswa 15-18 tahun. Siswa SMA/SMK termasuk dalam kategori remaja akhir, kategori usia remaja awal yaitu umur 12-16 tahun dan kategori remaja akhir yaitu 17-25 tahun (DEPKES RI, 2009).

Siswa SMK Bhinneka Karya Simo termasuk dalam golongan ekonomi menengah ke bawah hal tersebut dapat disimpulkan dari pekerjaan kedua orang tua dan jumlah uang saku dalam seminggu siswa dalam kuesioner yang telah diisi. Kuesioner pertama menjelaskan tentang pengetahuan siswa mengenai *junk food*, siswa diminta untuk menjawab benar atau salah mengenai pertanyaan tentang *junk food*. Dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan mengalami perubahan secara nyata antara *pre-test* atau sebelum pemberian edukasi nutrisi dan setelah dilakukan *post-test*, sedangkan kelompok tanpa perlakuan edukasi masih terjadi perubahan meskipun secara tidak nyata. Kuesioner yang disajikan merupakan kuesioner yang berisi mengenai pengetahuan tentang *junk food* beserta kandungan dan manfaatnya bagi tubuh remaja serta pemenuhan gizinya. Terdapat perbedaan pendapat antara *pre-test* dan *post-test* di antara 2 kelompok perlakuan. Pada kelompok tanpa pemberian edukasi perbedaan pendapat terjadi pada pertanyaan mengenai *junk food* tidak sama dengan *fast food*. Kelompok edukasi terjadi perbedaan nyata pada pertanyaan *junk food* masuk dalam kategori makanan yang menyehatkan.

Kuesioner kedua menjelaskan tentang perilaku siswa terhadap makanan, pada bagian awal diberikan pilihan daftar makanan berdasarkan 6 jenis makanan yang paling disukai oleh siswa. Daftar makanan yang diberi peringkat adalah keripik kentang/snack yang lain, pizza/burger, cilok/bakso goreng/bakar, ayam goreng (fried chicken), coklat, minuman ringan (soft drink). Sebanyak 43,3% pada kelompok yang diberikan edukasi nutrisi memilih jenis makanan cilok/bakso goreng/bakar yang paling disukai pada saat dilakukan *pre-test* dan setelah dilakukan edukasi pada saat *post-test* mengalami penurunan menjadi 30%. Berdasarkan analisis statistik dapat diketahui bahwa pemberian edukasi nutrisi tidak mempengaruhi pemilihan jenis makanan siswa.

Alasan siswa mengkonsumsi *junk food* karena enak dan cepat, terjangkau, suka, mudah ditemukan, ingin sama kaya orang lain, porsi besar dan iklan menarik (Tabel 1). Hasil penelitian pada kelas edukasi menunjukkan bahwa 23,3% menyatakan sangat setuju bahwa *junk food* mudah ditemukan dimana saja, 83,3% responden setuju karena *junk food* enak dan cepat, 63,3% menyatakan bahwa responden tidak setuju dengan alasan mengkonsumsi *junk food* disajikan dalam porsi yang lebih besar, dan sebesar 23,3% responden sangat tidak setuju dengan alasan mengkonsumsi *junk food* ingin sama kayak semua orang.

Pada kelas non treatment sebanyak 20% responden sangat setuju karena *junk food* mudah ditemukan dimana saja, 83,3% menyatakan sangat setuju dengan alasan ingin sama kayak semua orang, 63,3% responden tidak setuju karena alasan mengkonsumsi *junk food* disajikan dalam porsi yang lebih besar.

Tabel 1. Alasan Mengkonsumsi *Junk Food*

No	Alasan konsumsi	Respon (%)				
		Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Enak dan cepat					
	Treatment					
	Pre-test	13,3	66,7	0	16,7	3,3
	Post-test	3,3	83,3	0	13,3	0
	Non Treatment					

	Pre-test	10	70	0	20	0
	Post-test	13,3	63,3	0	23,3	0
2	Harga terjangkau					
	Treatment					
	Pre-test	13,3	63,3	0	23,3	0
	Post-test	6,7	70	0	23,3	0
	Non Treatment					
	Pre-test	13,3	60	0	26,7	0
	Post-test	3,3	63,3	0	33,3	0
3	Suka					
	Treatment					
	Pre-test	3,3	56,7	0	36,7	3,3
	Post-test	3,3	53,3	0	43,3	0
	Non Treatment					
	Pre-test	3,3	73,3	0	23,3	0
	Post-test	3,4	55,2	0	41,4	0
4	Mudah ditemukan					
	Treatment					
	Pre-test	23,3	76,7	0	0	0
	Post-test	23,3	76,7	0	0	0
	Non treatment					
	Pre-test	36,7	60	0	3,3	0
	Post-test	20	76,7	0	3,3	0
5	Ingin sama, seperti semua orang					
	Treatment					
	Pre-test	0	16,7	0	56,7	26,7
	Post-test	0	20	0	56,7	23,3
	Non treatment					
	Pre-test	3,3	10	0	76,7	10
	Post-test	6,7	83,3	0	10	0
6	Porsi lebih besar					
	Treatment					
	Pre-test	6,7	20	3,3	60	10
	Post-test	6,7	23,3	0	63,3	26,7
	Non treatment					
	Pre-test	13,3	76,7	0	0	10
	Post-test	0	36,7	0	63,3	0
7	Iklan menarik					
	Treatment					
	Pre-test	3,3	53,3	0	36,7	6,7
	Post-test	10	43,3	0	40	6,7
	Non treatment					
	Pre-test	3,3	46,7	0	36,7	13,3
	Post-test	6,7	63,3	0	30	0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pertanyaan mengkonsumsi junk food akan memperbaiki mood pada respon sangat setuju mengalami kenaikan setelah dilakukan post-test, jumlah respon semula sebesar 3,3% naik menjadi 16,7%. Kenaikan ini juga diikuti oleh responsetuju, respon awal sebesar 33,3% dan setelah dilakukan edukasi nutrisi respon post-test berubah menjadi 43,3%. Akan tetapi kenaikan ini tidak diikuti oleh respon tidak setuju. Respon tidak setuju yang semula 60% turun menjadi 33,3%.

Tabel 2. Perilaku Responden Kelas Treatment terhadap Produk Pangan

No	Kondisi	Respon (%)			
		Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju
					Sangat tidak setuju

1	Membaca komposisi					
	Pre-test	26,7	56,7	0	16,7	0
	Post-test	23,3	66,7	0	10	0
2	Memperbaiki <i>mood</i>					
	Pre-test	3,3	33,3	0	60	3,3
	Post-test	16,7	43,3	0	33,3	6,7
3	Kelengkapan nutrisi					
	Pre-test	53,3	43,3	0	3,3	0
	Post-test	36,7	63,3	0	0	0
4	Peredaran <i>junk food</i>					
	Pre-test	20	66,7	0	13,3	0
	Post-test	23,3	66,7	0	10	0
5	Kegiatan pemerintah					
	Pre-test	13,3	63,3	0	20	3,3
	Post-test	16,7	63,3	3,3	13,3	3,3

Kenaikan terbesar terjadi pada pertanyaan kelengkapan nutrisi pada bahan pangan yang tergolong *junk food* perlu diperhatikan pada respon setuju yang semula sebesar 43,3% naik menjadi 63,3% akan tetapi hal tersebut diimbangi dengan penurunan pada respon sangat setuju yang semula jumlah responden sebesar 53,3% menurun menjadi 36,7%. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan sikap yang dialami responden sebelum dan setelah dilakukannya edukasi nutrisi.

Penilaian mengenai kondisi yang dialami atau dirasakan responden dimaksudkan unruk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dimiliki responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi nutrisi. Perilaku gizi remaja diperlukan untuk menilai pengetahuan, sikap dan praktek gizi saat ini untuk mengubah perilaku konsumsi responden kearah lebih baik supaya terhindar dari penyakit degeneratif (Whati, Senekal, Steyn, Nel, Lombard & Norris, 2005).

Hasil penelitian pada kelompok non-treatment sebanyak 40% responden sangat setuju pada pernyataan kelengkapan nutrisi pada bahan pangan yang tergolong dalam *junk food*. 10% jumlah responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan akan membaca komposisi nutrisi pada makanan yang akan dikonsumsi, pada saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* tidak mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada kelas non treatment tidak mengalami perubahan perilaku terhadap *junk food*.

Tabel 3. Perilaku Responden Kelas Non-Treatment terhadap Produk Pangan

No	Kondisi	Respon (%)				
		Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Membaca komposisi					
	Pre-test	16,7	73,3	0	10	0
	Post-test	20	70	0	10	0
2	Memperbaiki <i>mood</i>					
	Pre-test	33,3	53,3	0	0	13,3
	Post-test	30	66,7	0	0	3,3
3	Kelengkapan nutrisi					
	Pre-test	40	56,7	0	3,3	0
	Post-test	40	56,7	0	0	3,3
4	Peredaran <i>junk food</i>					
	Pre-test	40	60	0	0	0
	Post-test	26,7	70	0	3,3	0
5	Kegiatan pemerintah					
	Pre-test	3,3	86,7	0	10	0
	Post-test	16,7	70	0	13,3	0

Pada bagian ketiga dari kuesioner membahas tentang frekuensi konsumsi 12 jenis atau golongan makanan dan minuman selama mengkonsumsi setiap minggunya (Tabel 4 dan 5). jenis minuman yang ditanyakn meliputi numan rasa buah, energy drink (extra joss, redbull,

krating daeng), air kemasan botol yang berasa manis (pocari sweat, teh, kopi, thai tea, dum dum), sport drink (gatorage, powerade), es krim dan minuman bersoda. Jenis makanan yang ditanyakan meliputi fast food (pizza hut, McD, popeye, olive, fried chicken), keripik kentang/jagung, makanan yang berasa manis (coklat, permen, cupcake), buah segar, sayuran dan biskuit. Pertanyaan mengenai jenis makanan dan minuman ditanyakan dalam frekuensi setiap hari, 3-4 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, sangat jarang dan tidak pernah.

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Minuman

Minuman	Setiap hari	Frekuensi konsumsi (%)			
		3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Sangat jarang	Tidak pernah
Minuman rasa buah					
Pre-test	33,3	33,3	16,7	16,7	0
Post-test	20	26,7	33,3	20	0
Energy drink					
Pre-test	1,7	1,7	6,7	60	26,7
Post-test	3,3	6,7	13,3	56,7	20
Air kemasan					
Pre-test	3,3	26,7	53,3	16,7	0
Post-test	13,3	23,3	43,3	0	20
Sports drink					
Pre-test	6,7	0	10	50	33,3
Post-test	3,4	10,3	10,3	44,8	31
Es krim					
Pre-test	26,7	30	26,7	16,7	0
Post-test	10	40	30	20	0
Minuman bersoda					
Pre-test	3,3	26,7	10	53,3	6,7
Post-test	6,7	16,7	26,7	46,7	3,3

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi konsumsi es krim dalam frekuensi setiap hari mengalami penurunan, dimana sebelum dilakukan edukasi nutrisi frekuensi responden sebesar 26,7% dan setelah dilakukan edukasi nutrisi berubah menjadi 10%. Berbeda dengan konsumsi 3-4 kali dalam seminggu yang pada mulanya sebesar 26,7% mengalami peningkatan menjadi 40% setelah dilakukan edukasi. Berbeda dengan konsumsi air kemasan yang berasa manis yang mengalami peningkatan frekuensi konsumsi setiap hari yang semula 3,3% naik menjadi 13,3%. Penelitian yang dilakukan Nurfitriani (2011) menunjukkan bahwa semakin besar uang saku maka semakin tinggi pula konsumsi minuman ringan berkalori. Penurunan jumlah frekuensi konsumsi minuman setiap hari terjadi karena adanya pengaruh edukasi yang diberikan sehingga mempengaruhi sikap responden terhadap pemilihan minuman yang akan dipilih untuk dikonsumsi sesering mungkin. Seseorang yang memiliki pengetahuan terhadap nutrisi akan berupaya mengatur pola konsumsinya sedemikian rupa sehingga seimbang. Masalah gizi yang muncul sebenarnya disebabkan perilaku konsumsi yang salah, karena tidak seimbang antara konsumsi nutrisi dengan kebutuhan nutrisi (Minarno & Hriani, 2008).

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Makanan

Makanan	Setiap hari	Frekuensi konsumsi (%)			
		3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Sangat jarang	Tidak pernah
Fast food					
Pre-test	0	16,7	26,7	53,3	3,3
Post-test	3,3	23,3	30	43,3	0
Keripik kentang					
Pre-test	23,3	20	30	26,7	0
Post-test	26,7	16,7	30	26,7	0

Makanan	Setiap hari	Frekuensi konsumsi (%)			
		3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Sangat jarang	Tidak pernah
Makanan manis					
Pre-test	26,7	16,7	33,3	23,3	0
Post-test	33,3	23,3	33,3	10	0
Buah-buahan					
Pre-test	26,7	30	43,3	0	0
Post-test	36,7	30	26,7	6,7	0
Sayuran					
Pre-test	80	10	10	0	0
Post-test	50	33,3	16,7	0	0
Biskuit					
Pre test	30	20	23,3	26,7	0
Post test	23,3	36,7	30	10	0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan perbedaan antara pre-test dengan post-test, pada jenis makanan sayuran pada respon setiap hari sebelum dilakukan edukasi nutrisi jumlah responden sebesar 80% dan setelah diberi perlakuan edukasi menurun menjadi 50%. Hal tersebut tidak diikuti oleh jenis makanan buah-buahan yang mengalami peningkatan konsumsi setiap hari, semula konsumsi jenis makanan buah-buahan sebesar 26,7% dan berubah menjadi 36,7%. Frekuensi konsumsi 3-4 kali dalam seminggu pada jenis makanan keripik kentang/jagung mengalami penurunan yang semula jumlah responden yang mengkonsumsi makanan ini sebesar 20% menurun menjadi 16,7%.

4. TEMUAN

Penelitian dilakukan di SMK Bhinneka Karya Simo yang didominasi oleh kalangan keluarga ekonomi menengah ke bawah. Perilaku konsumsi dipengaruhi oleh status sosial ekonomi kedua orang tua, dimana semakin tinggi status sosial kedua orang tua maka semakin tinggi pula tingkat rasionalitas konsumsi siswa berkonsumsi pula (Purwati, 2011). Status ekonomi juga berpengaruh terhadap pendapatan dan uang saku yang dibelanjakan untuk membeli *junk food* dalam seminggu, diketahui uang yang dibelanjakan para siswa yaitu <150 ribu per minggu, hal tersebut dapat membatasi keinginan siswa untuk membeli sesuatu. Secara umum perilaku konsumsi siswa didorong dengan adanya kesibukan siswa di sekolah mereka yang cenderung padat dan kurangnya asupan makanan di pagi harinya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK Bhinneka Karya Simo, disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap pengetahuan, perilaku konsumsi dan sikap responden terhadap makanan yang mereka konsumsi. Tetapi terdapat perbedaan frekuensi rata-rata antara sebelum perlakuan dan setelah pemberian edukasi meskipun tergolong kecil. Perbedaan hanya terjadi di beberapa pertanyaan yang diajukan yaitu pada pengetahuan mengenai *junk food* diantaranya mengenai *junk food* masuk dalam kategori makanan kurang menyehatkan, pada mulanya responden mengatakan benar sebanyak 26 responden dan setelah dilakukan edukasi gizi, jumlah responden naik menjadi 29 responden. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pemberian edukasi terhadap responden memberikan pengaruh terhadap pengetahuan responden.

Sikap terhadap *junk food* berubah seiring dengan pemberian edukasi. Pemberian edukasi mempengaruhi tindakan responden mengenai kelengkapan makanan yang akan dipilih, misalkan pada saat responden akan membaca komposisi gizi pada makanan. Frekuensi makanan dan minuman responden ikut berubah, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh

pengetahuan responden terhadap makanan dan minuman sehingga menimbulkan tindakan untuk merespon pengetahuan.

5.2. Saran

Penelitian mengenai edukasi gizi kedepannya diharapkan melakukan pengendalian faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi. Berdasarkan hasil penelitian, faktor eksternal menjadi salah satu faktor perancu dalam penelitian ini.

Penelitian mengenai edukasi gizi kedepannya dilakukan dengan jumlah responden antara laki-laki dan perempuan yang seimbang, hal tersebut dimasukkan untuk mengetahui sebaran yang sama rata atau mengetahui perbedaan nyata mengenai perlakuan perbedaan jenis kelamin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia
- Kemendes RI Dirjen Bina Gizi., & KIA. (2011). Hari gizi nasional 2011. www.gizikia.depkes.go.id.
- Minarno, EB., & Hriani, L. (2008). Gizi dan Kesehatan Perspektif Al Qur'an dan Sains. Malang: UIN Malang Press.
- Nurfitriani, G. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia Angkatan 2009 Tahun 2011. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Nurul. (2016). Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik. Publikasi Ilmiah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktaviani, WD., Saraswati, LD., & Rahfiludin, MZ. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (imt) (studi kasus pada siswa sma negeri 9 semarang tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 1. No 2. Thn 2012. Hal 542-553.
- Purwati, A. (2011). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Persepsi Atas Lingkungan dan Prestasi Belajar Ekonomi Terhadap Perilaku Konsumsi. Jurnal ekonomi bisnis, TH 16. No 1. Maret 2011. <http://F2-Ana-Purwati.Pdf>.
- Puslitbang. (2016). Masalah kesehatan dan gizi remaja. www.pusat3.litbang.kemkes.go.id
- Reni., & Sapril. (2008). Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat. Yogyakarta: O2 Riskesdas. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. Riset Kesehatan Dasar. www.litbang.depkes.go.id.
- Sunita A., Soetardjo, Susirah., & Soekatri, M. (2011). Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia.
- Whati., Senekal., Steyn., Nel., Lombard., & Norris. (2005). Development of a reliable and valid nutritional knowledge questionnaire for urban South African adolescents. Nutrition Journal Elsevier. Vol 21, Issue 1, Januari 2005, Pages 76-85.