

NUTRITION SCIENCE AND HEALTH RESEARCH

Jl. Prof. Dr. Baharuddin Lopa, Talumung, Kel. Baurung, Kec. Banggae Timur, Majene (Sul-Bar)

Email: nutrition@unsulbar.ac.id,

Website: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/nutrition>

Volume 1 No 1 Juli 2022

<https://doi.org/10.31605/nutrition>

e-ISSN.0000.0000

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *Booklet* terhadap Perubahan Pilihan Makanan Camilan pada Remaja di Makassar

Andi Sri Rahayu Kasma¹

¹Gizi Universitas Sulawesi Barat

*e-mail: andisriahayukasma@gmail.com

ABSTRACT

Snacking activity has been identified as one of the potential causes of obesity and/or overweight in childhood and adolescence. According to Hampl, a child is snacking more than 15-20% of his daily calorie intake of snacks can be defined as "snacker". Snack is thought to be the promoter of obesity because it contains high fat and high sugar. This study is a quantitative research design with quasi experiment. This study was done to see if there are changes in the selection of snacks to students at Senior High School 16 Makassar before and after nutrition education through the booklet media. The population of this research is the students of class X and XI Senior High School 16 Makassar, with a total sample of 59 students. The sample was conducted using stratified random sampling. The results showed that there are change choice healthy snack ($p=0,011$) and sweet snack ($p=0,046$) before and after the intervention. There are also changes in the number of healthy snacks consumption ($p=0,02$) and sweet snack ($p=0,041$). The conclusion from this study that there is change choice snack before and after nutrition education through the booklet media at Senior High School 16 Makassar.

Keywords: *Adolesent, booklets, education, nutrition*

PENDAHULUAN

Peningkatan kesejahteraan bangsa sangat tergantung pada kemampuan dan kualitas sumber daya manusia, salah satunya adalah anak usia sekolah. Anak usia sekolah. Kualitas anak usia sekolah akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Dengan demikian, upaya meningkatkan kesehatan anak usia sekolah yang

merupakan generasi penerus bangsa adalah investasi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lindo, dkk menunjukkan bahwa lebih dari 70% sampel dengan obesitas memiliki kebiasaan *ngemil*. *Ngemil* didefinisikan sebagai mengonsumsi makanan dan atau minuman diantara jam makan utama. Dalam hal ini, camilan yang sering dimakan yaitu makanan ringan, makanan cepat saji,

minuman bersoda dan es krim. Makanan-makanan tersebut mengandung lemak, protein, karbohidrat dan garam yang relatif tinggi dan dengan kemungkinan konsekuensi seperti kegemukan, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus dan lainnya (Hess et al., 2016; Lindo et al., 2015).

Pilihan makanan camilan merupakan hal yang penting untuk usia remaja (Rusmevichientong et al., 2021). Terlebih lagi, makanan camilan merupakan salah satu makanan yang berpengaruh pada Kesehatan, dan penting untuk membangun kemandirian remaja dalam memilih makanan camilan sebelum memasuki usia dewasa (Svisco et al., 2019). Hasil penelitian Padmiari dalam Puspamika dan Ni, terhadap 80 anak SD di Kota Denpasar, menyebutkan bahwa sekitar 75% konsumsi energi anak berasal dari makanan jajanan berupa; aneka macam *fast food*, jajanan pasar, hingga *snack* ringan. Sementara itu, hanya 25% konsumsi energi berasal dari makanan pokok berupa; nasi, sayuran, daging, dan pelengkapanya (Made et al., 2014).

Kebiasaan makan remaja yang tidak sehat seperti sering meninggalkan sarapan dapat berhubungan dengan konsumsi makanan. Remaja yang meninggalkan sarapan menyebabkan peningkatan frekuensi mengonsumsi makanan camilan serta peningkatan konsumsi makanan diluar kebiasaan makan sehari-hari (Anggraini, 2012). Kral (2011) dalam Mariza (2012), melakukan sebuah penelitian di Amerika Serikat dan menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terbiasa melewatkan sarapan akan memiliki resiko 3 kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Kral et al., 2011; Mariza, 2012).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapan dari upaya ini adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan

gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Beberapa penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktik makan (Zulaekah, 2012). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap perubahan pilihan makanan camilan pada remaja di Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah adalah pra-eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Post test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 16 Makassar pada bulan Mei-Juni 2016. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMAN 16 Makassar. Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan besar sampel minimum 46 responden. Pengumpulan data diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dengan metode wawancara menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner FFQ-SQ (*Food Frequency Quationare-Semi Quantitative*) sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan dan dokumen sekolah. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *marginal homogeneity* dan uji *paired sample t-test*. Proses analisis dilakukan dengan program SPSS. Penyajian data dalam bentuk tabel dan disertai narasi.

HASIL PENELITIAN

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 siswa (62,7%). Berdasarkan karakteristik kelas responden, dari kelas X berjumlah 31 siswa (52,7%) sedangkan untuk kelas XI berjumlah 28 (47,3%) siswa. Responden memeluk agama Islam sebanyak 56 siswa (94,9%) dan berasal dari suku Bugis

sebanyak 28 siswa (45,8%). Responden berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Sebagian besar pekerjaan ayah responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 30 siswa (50,8%). Sebagian besar ibu dari responden tidak bekerja dan merupakan ibu rumah tangga sebanyak 29

siswa (49,2%). Jika dilihat dari segi pendidikan Ayah, sebagian besar tamat SMA sebanyak 29 siswa (49,2%). Sama halnya dengan pendidikan ibu yang sebagian besar tamat SMA sebanyak 33 siswa (55,9%) (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di SMA Negeri 16 Makassar

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	37,3
Perempuan	37	62,7
Kelas		
Kelas X	31	52,7
Kelas XI	28	47,3
Agama		
Islam	56	94,9
Kristen	3	5,1
Hindu	0	0
Budha	0	0
Suku		
Makassar	27	45,8
Bugis	28	47,5
Toraja	2	3,4
Mandar	1	1,7
Lainnya	1	1,7
Pekerjaan Ibu		
PNS	7	11,9
Pegawai Swasta	2	3,4
Wiraswasta	9	15,3
Tidak bekerja	29	49,2
Lainnya	12	20,3
Pendidikan Ayah		
SD	4	6,8
SMP	1	1,7
SMA	29	49,2
Diploma	3	5,1
Sarjana S1/S2/S3	22	37,3
Pendidikan Ibu		
SD	1	1,7
SMP	3	5,1
SMA	33	55,9
Diploma	5	8,5
Sarjana S1/S2/S3	17	28,8

Sumber: Data Primer, 2016

Dari hasil uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan nilai $p=0,011$ dengan nilai probabilitas sebesar $<0,05$ yang berarti

terdapat perubahan yang signifikan pada pilihan camilan sehat sebelum dan sesudah intervensi berupa edukasi gizi melalui media *booklet*. Sebelum dilakukan

intervensi, frekuensi konsumsi camilan sehat dengan kategori jarang sebanyak 8 responden (13,6%), kategori kadang-kadang sebanyak 48 responden (81,4%) dan kategori sering sebanyak 3 responden (5,1%). Setelah intervensi terdapat perubahan frekuensi konsumsi camilan sehat yaitu, kategori jarang 2 responden (3,4%), kategori kadang-kadang 48 responden (81,4%) dan kategori sering 9 responden (15,3%). Sementara untuk camilan manis nilai $p=0,046$ dengan nilai probabilitas sebesar $<0,05$ yang berarti terdapat perubahan yang signifikan pada

pilihan camilan manis sebelum dan sesudah intervensi berupa edukasi gizi melalui media *booklet*. Sebelum dilakukan intervensi frekuensi konsumsi camilan manis dengan kategori kadang-kadang sebanyak 49 responden (83,1%) dan kategori sering sebanyak 10 responden (16,9%). Setelah intervensi terdapat perubahan frekuensi konsumsi camilan manis yaitu, kategori jarang 4 responden (6,8%), kategori kadang-kadang 49 (83,1%) responden dan kategori sering 5 (10,2%) responden (Tabel 2).

Tabel 2. Perbandingan Frekuensi Konsumsi Camilan Sehat Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi di SMA Negeri 16 Makassar

Variabel Independen	Sebelum						Sesudah						Hasil Uji Statistik
	Jarang		Kadang-kadang		Sering		Jarang		Kadang-kadang		Sering		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Camilan Sehat	8	13,6	48	81,4	3	5,1	2	3,4	48	81,4	9	15,3	$p=0,011$
Camilan Manis	0	0	49	83,1	10	16,9	4	6,8	49	83,1	6	10,2	$p=0,046$

Sumber: Data Primer, 2016

Melalui uji perbedaan *Paired Sample t-test*, terbukti ada perbedaan yang signifikan pada jumlah konsumsi camilan sehat yang sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* dengan nilai $p=0,02$ ($p<0,05$), data *post test* ($M=65,99$; $SD=60,43$) memiliki rata-rata yang lebih besar daripada pre tes ($M=40,01$; $SD=30,08$). Hal ini menunjukkan bahwa, edukasi gizi melalui media *booklet* terbukti mampu meningkatkan jumlah konsumsi camilan sehat responden. Sementara untuk camilan

manis dengan menggunakan uji perbedaan *Paired Sample t-test* terbukti ada perbedaan yang signifikan pada jumlah konsumsi camilan manis yang sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* dengan nilai $p=0,041$ ($p<0,05$), data pretest ($M=56,86$; $SD=26,009$) memiliki rata-rata yang lebih besar daripada posttest ($M=42,22$; $SD=55,82$). Hal ini menunjukkan, edukasi gizi melalui media *booklet* terbukti mampu menurunkan jumlah konsumsi camilan manis responden (Tabel 3).

Tabel 3. Perbandingan Jumlah Konsumsi Camilan Sehat dan Camilan Manis Sebelum dan Sesudah Intervensi di SMA Negeri 16 Makassar

Variabel Independen	Sebelum	Sesudah	Mean Difference	Hasil Uji Statistik
Camilan Sehat	$40,01 \pm 30,08$	$65,99 \pm 60,43$	$25,98 \pm 59,89$	$p=0,002$
Camilan Manis	$56,86 \pm 26$	$42,22 \pm 55,82$	$14,64 \pm 53,82$	$p=0,041$

Sumber: Data Primer, 2016

PEMBAHASAN

Food Frequency Quationare digunakan untuk menilai secara kualitatif makanan yang dikonsumsi serta untuk mengetahui pola konsumsi responden, penilaian *food frequency quationare* berdasarkan skor dari seberapa sering jenis makanan tersebut dikonsumsi. Skor 4 jika makanan tersebut dikonsumsi >3 kali per hari, skor 2,5 jika makanan tersebut dikonsumsi 2-3 kali per hari, skor 1 jika makanan tersebut dikonsumsi 1 kali per hari, skor 0,75 jika makanan tersebut dikonsumsi 5-6 kali per minggu, skor 0,43 jika makanan tersebut dikonsumsi 2-4 kali per minggu, skor 0,14 jika makanan tersebut dikonsumsi 1 kali per minggu, dan skor 0,07 jika makanan tersebut dikonsumsi 1-3 kali per bulan.

Jika dilihat dari jumlah konsumsi camilan sehat responden sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan uji perbedaan *Paired Samples T-Test*, terbukti ada perbedaan yang signifikan pada jumlah konsumsi camilan sehat yang sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet*. Hal ini menunjukkan, edukasi gizi melalui media *booklet* terbukti mampu meningkatkan jumlah konsumsi camilan sehat responden. Begitupun hasil analisis untuk jumlah konsumsi camilan manis responden sebelum dan setelah intervensi terbukti ada perbedaan yang signifikan pada jumlah konsumsi camilan manis yang sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet*. Hal ini menunjukkan, edukasi gizi melalui media *booklet* terbukti mampu menurunkan jumlah konsumsi camilan manis responden.

Penelitian lain yang menggunakan media *booklet* sebagai edukasi gizi yaitu penelitian yang dilakukan oleh Djamaluddin, dkk., menemukan bahwa kombinasi variabel independen dalam penelitian ini, yaitu cara penyajian buklet dan motivasi pesan tidak berpengaruh nyata terhadap perubahan skor persepsi dan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. Meskipun demikian, hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa kombinasi perlakuan BTP PP (*booklet* dengan pesan positif dan cara penyajian tanpa penjelasan) lebih mampu untuk meningkatkan persepsi siswa terhadap jajanan sehat dan kombinasi perlakuan BP PN (*booklet* dengan pesan negatif dan cara penyajian disertai penjelasan) lebih mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat (Djamaludin et al., 2012).

Seringnya mengonsumsi camilan, terlebih lagi camilan manis, berlemak maupun asin dapat menyebabkan gizi lebih. Hal ini dapat dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun Nur Aini di Semarang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan antara frekuensi kudapan dengan resiko kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan di SMA Kesatrian 2 Semarang. Diketahui nilai CC 0,037 yang berarti tingkat hubungan keduanya dalam kategori sangat lemah (Aini, 2013).

Perilaku konsumsi makanan yang salah pada masa remaja menyebabkan ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal ini dapat menyebabkan kondisi remaja mengarah kepada kelebihan gizi maupun kekurangan gizi. Kekurangan gizi maupun kelebihan gizi pada masa remaja merupakan dampak dari suatu perilaku makan yang salah dan merupakan masalah utama yang harus segera ditanggulangi karena fase remaja merupakan fase akhir dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia (Suswanti, 2013).

Ada beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan konsumsi makanan pada individu. Faktor lingkungan seperti teman sebaya (*peer group*) dan pendidikan orang tua serta faktor individu seperti kebiasaan makan, alasan pemilihan makanan, citra tubuh, pengetahuan gizi, uang bulanan dan jenis kelamin dapat berhubungan dengan perilaku konsumsi makan pada remaja (Mariza, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh (Casey et al., 2021), menunjukkan bahwa remaja mendapatkan asupan gizi lebih banyak

melalui camilan ketika berada di luar rumah, dibandingkan Ketika berada di rumah. Namun konsumsi di luar rumah dikaitkan dengan pilihan makanan yang buruk dan peningkatan berat badan pada remaja (Powell & Nguyen, 2013).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapan dari upaya ini adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Beberapa penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktik makan (Zulaekah, 2012).

Berbagai metode telah dikembangkan dunia pendidikan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan sikap dan keterampilan. Ceramah dan tanya jawab adalah metode yang cukup efektif sebagai penyampaian pesan. Salah satu media penyuluhan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Gambar dapat menimbulkan kreatifitas siswa yang beragam dalam membahasannya. Keunggulan media gambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan (Hamida et al., 2012).

Hasil penelitian Zulaekah metode pendidikan gizi secara komprehensif dengan alat bantu *booklet* memberikan peningkatan pengetahuan sampel sebanyak 17,44 point. Secara statistik ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi (Zulaekah, 2012).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap perubahan pilihan

makanan camilan pada siswa SMAN 16 Makassar dilihat dari perubahan frekuensi konsumsi camilan sehat sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,011$), perubahan frekuensi konsumsi camilan manis sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,046$), perubahan jumlah konsumsi camilan sehat sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,02$) dan perubahan jumlah konsumsi camilan manis sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,041$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak SMAN 16 Makassar yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta teman-teman dari Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

REFERENSI

- Aini, S. N. (2013). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Anggraini, S. (2012). *Faktor Lingkungan dan Faktor Individu Hubungannya dengan Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia Depok*.
- Casey, C., Huang, Q., Talegawkar, S. A., Sylvetsky, A. C., Satchek, J. M., DiPietro, L., & Lora, K. R. (2021). Added Sugars, Saturated Fat, and Sodium Intake from Snacks among U.S. Adolescents by Eating Location. *Preventive Medicine Reports*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101630>
- Djamaludin, Moh. D., Simanjuntak, M., & Rochimah Nur. (2012). Pengaruh

- Motivasi Pesan dan Penyajian Buklet terhadap Persepsi dan Pengetahuan tentang Jajanan Sehat. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 5(1), 67–76.
- Hamida, K., Zulaekah, S., & Mulatazimah. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 67–73. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Hess, J. M., Jonnalagadda, S. S., & Slavin, J. L. (2016). What is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *American Society for Nutrition*, 7(3), 466–475. <https://doi.org/10.3945/an.115.009571>
- Kral, T. V. E., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2011). Effects of Eating Breakfast Compared with Skipping Breakfast on Ratings of Appetite and Intake at Subsequent Meals in 8- To 10-y-old Children. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(2), 284–291. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.000505>
- Lindo, C. J. B., Rompis, J., Pateda, V., Manado, S. R., Kesehatan, B. I., Fakultas, A., & Universitas, K. (2015). Perbandingan Glukosari pada Remaja Obes dengan yang Tidak Obes. *Jurnal E-Clinic (ECl)*, 3(1).
- Made, D., Puspamika, R. N., & Sutiari, N. K. (2014). Konsumsi Serat pada Anak Sekolah Dasar Kota Denpasar. *Community Health*, II(1), 133–140.
- Mariza, Y. Y. (2012). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*.
- Powell, L. M., & Nguyen, B. T. (2013). Fast-Food and Full-Service Restaurant Consumption Among Children and Adolescents: Effect on Energy, Beverage, and Nutrient Intake. *Jama Pediatrics*, 167(1), 14–20. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.417>
- Rusmevichientong, P., Jaynes, J., & Chandler, L. (2021). Understanding Influencing Attributes of Adolescent Snack Choices: Evidence from a Discrete Choice Experiment. *Food Quality and Preference*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104171>
- Suswanti, I. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Svisco, E., Shanks, C. B., Ahmed, S., & Bark, K. (2019). Variation of Adolescent Snack Food Choices and Preferences along a Continuum of Processing Levels: The Case of Apples. *Foods*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/foods8020050>
- Zulaekah, S. (2012). Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 127–133. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>