



EFEKTIVITAS MEDIA NUTRIZAN DIET UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG DIET YANG SEHAT PADA REMAJA PUTRI SMK JURUSAN KECANTIKAN DI KOTA TEGAL

Achmad Sazani✉

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, FIK, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2016

Disetujui Februari 2016

Dipublikasikan Agustus 2016

Keywords:

Nutrizan

Diet

Knowledge

Teenager

Abstrak

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan adalah penyebab masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Remaja putri di SMK N 1 Tegal Jurusan Kecantikan terdapat 34,62 % yang memiliki gizi kurang, 26,92 % gizi lebih dan 38,46 % memiliki status gizi normal. Risiko terjadinya masalah gizi kurang dan lebih dapat terjadi pada remaja karena kekurangan mereka dalam hal pengetahuan mengenai diet yang sehat. Remaja membutuhkan pendidikan kesehatan khususnya mengenai diet yang sehat dengan media yang sesuai dengan karakteristik remaja agar mereka tahu bagaimana semestinya diet yang sehat dan tidak menimbulkan masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media nutrizan diet untuk meningkatkan pengetahuan diet yang sehat pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Sampel berjumlah 20 responden. Instrumen yang digunakan berupa, nutrizan diet, booklet dan kuesioner. Hasil uji Mc Nemar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) pada kelompok eksperimen. Karena nilai p value $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test. Media nutrizan diet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri.

Abstract

Imbalance between food consumed and requirement are main caused of mal nutrition. There is 34,62 % mal nutrition, 26,92 % more nutrition and 38,46 % normal beauty class teenage Girl Senior High School 1 Tegal. The risk for being mal nutrition can happen to teenage girls, since they are lack of healthy diet knowledge. Teenagers need health education especially healthy diet with appropriate media based on their characteristic so they know how is healthy diet and it doesn't cause mal nutrition. This research aims to discover the effectiveness of nutrizan diet in order to increase Teenage girl knowledge on Healthy diet. This is a quasi experimental research. There are 20 respondents. The instruments used are nutrizan diet, booklet and questionnaire. The result of Mc Nemar shows that there is a knowledge improvement ($p=0,000$) of experimental group. The p value is $< 0,05$, there is a significant different between pretest and posttest. Therefore, nutrizan diet is effective to improve knowledge and practice of healthy diet for teenage girls.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

Pendahuluan

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbitas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Gaya hidup dan konsumsi makan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, secara nasional prevalensi gizi kurang pada remaja (16-18 tahun) sebesar 9,4 % dan gizi lebih pada remaja (16-18 tahun) sebesar 7,3 %. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2007, yang mulanya prevalensi gizi kurang pada remaja (16-18 tahun) sebesar 8,9% dan gizi lebih pada remaja (16-18 tahun) sebesar 1,4 %. Data status gizi tahun 2015 di SMK N 1 Tegal Jurusan Kecantikan prevalensi gizi kurang pada remaja putri sebesar 34,62 %, gizi lebih sebesar 26, 92 % dan 38,46 % memiliki status gizi normal.

Gizi lebih atau obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu lama sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebihan. Usaha penurunan badan sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Dahulu gemuk dianggap lambang kemakmuran, tetapi dalam perkembangannya pendapat ini tidak dianut lagi, karena makin gemuk makin fatal, atau semakin panjang ikat pinggang semakin pendek usia. Remaja obesitas biasanya pasif dan depresif (Dieny, 2014: 60).

Perilaku pencapaian bentuk tubuh ideal pada remaja merupakan salah satu metode untuk mengontrol berat badan. Namun sayangnya cara-cara yang dilakukan remaja seringkali tidak tepat misalnya dengan melakukan pembatasan makanan atau berdiet (tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya), mengkonsumsi obat-obat pelangsing, laxative (pencabar), jamu pelangsing, memuntahkan kembali makanan atau melakukan usaha lainnya dalam menurunkan berat badan (Dieny, 2014: 114). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK N 1 Tegal jurusan kecantikan terdapat 61,5% remaja putri memiliki perilaku diet yang tidak sesuai dan 38,5% memiliki

perilaku diet yang sesuai.

Banyak faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan diet. Faktor internal seperti pengetahuan, kepercayaan dan sikap. Pengetahuan tentang bagaimana diet yang sehat, kepercayaan bahwa diet adalah cara untuk mendapatkan tubuh yang langsing. Menurut mereka Darvill dan Powell (2002) dalam Indah (2013: 72) perilaku sekitar seperti teman sebaya yang melakukan diet juga bisa mempengaruhi seseorang karena selama mengalami pubertas, remaja putri juga akan lebih suka memiliki penampilan yang sama seperti teman-teman. Kemampuan finansial orang tua dianalisis menjadi alasan pula bagi remaja memilih metode diet yang dilakukan. Begitu pula dengan nilai atau norma lingkungan sekitar mengenai sosok ideal seorang remaja putri agar terlihat cantik. (Lestari, 2013: 73). Hasil studi pendahuluan di SMK N 1 Tegal Jurusan kecantikan diperoleh data mengenai citra tubuh, 92,4 % memiliki citra tubuh negatif artinya mereka menganggap bahwa bentuk tubuh yang mereka miliki tidak ideal menurut versi mereka sendiri dan 7,6 % memiliki citra tubuh positif.

Faktor pengetahuan gizi khususnya tentang pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media massa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan remaja tentang diet di SMK N 1 Tegal Jurusan kecantikan 11,1 % memiliki pengetahuan tinggi, 33,3 % sedang dan 55,6 % rendah, dengan jumlah responden sebanyak 171 siswi jurusan kecantikan. Maka dari itu perlu adanya usaha untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet agar tidak menimbulkan masalah gizi yang berkelanjutan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya dan anak sekolah khususnya dapat dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penyampaian materi pada program KIE dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media. Media yang digunakan sangat bervariasi, mulai dari yang tradisional yaitu mulut (lisan), bunyi-bunyian (kentongan), tulisan (cetak), sampai dengan elektronik yang modern yaitu televisi dan internet. Penggunaan media di SMK N 1 Tegal Jurusan kecantikan, 47,95% remaja menjadikan internet menjadi sumber pengetahuan diet, 40,94 % tidak pernah menggunakan media dan 11,01 % menggunakan media lainnya. Penggunaan media ini tanpa adanya pengawasan dan pemilihan materi mana yang benar tentang diet yang bisa mereka jadikan pedoman dan sumber

pengetahuan diet.

Penelitian awal yang telah dilakukan di SMK N 1 Tegal pada bulan Maret tahun 2015, mereka mengungkapkan perlu adanya media yang menarik agar mampu memberikan pengetahuan tentang diet. Dari mulai asupan makanan, tubuh yang ideal, diet yang sehat serta makanan yang dianjurkan saat melakukan diet. Materi itulah yang mereka inginkan dalam media tersebut.

Hasil penelitian ini, 87,8 % siswi memiliki perangkat komputer (laptop, notebook, netbook) dan bisa mengoperasikannya. Oleh karena itu, peneliti akan membuat sebuah inovasi media interaktif yang lebih menarik agar remaja dapat memperoleh pengetahuan tentang diet yang sehat dan seimbang. Peneliti akan membuat sebuah media *Nutrizan diet* yang berbasis adobe flash, dan di operasikan menggunakan perangkat komputer (laptop, notebook, netbook). Dari teori dan data-data yang diperoleh maka perlu dilakukan penelitian mengenai Efektivitas Media Nutrizan Diet untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada Remaja Putri SMK Jurusan Kecantikan di Kota Tegal.

Metode

Jenis Penelitian adalah *quasi eksperimen* yaitu penelitian yang meneliti tentang efektivitas media nutrizan diet terhadap pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri SMK jurusan kecantikan di kota Tegal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media nutrizan diet.. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan diet. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah pendidikan diet sebelumnya dan akses informasi.

Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri jurusan kecantikan di SMK N 1 Kota Tegal yang totalnya adalah 170 siswi.. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik Cluster sampling yaitu penentuan sampel dengan mengambil gugusan karena populasi sudah terbagi atas beberapa gugusan yang berupa kelas. Penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Roscoe dalam Sugiyono (2010:131) untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai 20 responden. Dalam penelitian ini jumlah minimal sampel adalah 18 responden. Besarnya sampel per *cluster* pada kelas yang memiliki jumlah siswi sebanyak 28, diambil 3 siswi dan yang memiliki jumlah siswi sebanyak 29 diambil 3 siswi untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Kelas X terdiri dari dua kelas Xkr dan Xkc yang masing masing terdapat 28 siswa perkelas maka diambil

3 siswi untuk dijadikan sampel. Kelas XI terdiri dari dua kelas, XIkr terdapat 28 siswi diambil 3 siswi sebagai sampel dan XIkc terdapat 29 siswi diambil 4 siswi sebagai sampel. Kelas XII terdiri dari dua kelas, XIIkr terdapat 28 siswi diambil 3 siswi sebagai sampel dan XIIkc 29 siswi diambil 4 siswi sebagai sampel. Total dari pengambilan sampel tiap kelas adalah 20 siswi, maka kelompok kontrol dan eksperimen terdiri dari 20 responden.

Proses dari penelitian adalah melakukan pre-tes bagi seluruh sampel baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum mendapatkan intervensi apapun untuk mengetahui tingkat pengetahuan diet yang sehat sebelum intervensi. Setelah melakukan pre-tes, kelompok eksperimen menerima intervensi berupa media nutrizan diet. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan inervesi dengan media booklet. Selanjutnya dilakukan post-tes bagi seluruh sampel, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen untuk mengetahui tingkat pengetahuan diet yang sehat sesudah intervensi. Data di dapat melalui kuesioner dan data sekunder. Kuesioner ini berisi pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan diet yang sehat pada responden.

Pengolahan data penelitian dilakukan dengan 5 tahap, yaitu *editing, coding, scoring, tabulasi, dan entry data*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer dengan menggunakan teknis analisis data *univariat* dan *bivariat*. Selanjutnya diuji dengan analisis statistik. Uji statistik yang digunakan adalah uji *McNemar*. Taraf signifikan yang digunakan adalah 95% atau taraf kesalahan 0,05. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan berdasarkan probabilitas. Jika probabilitas <0,05 maka H_0 ditolak. Ini berarti ada perbedaan. Akan tetapi jika probabilitas >0,05 maka H_0 diterima, berarti tidak ada perbedaan.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil penelitian efektivitas media nutrizan diet untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri SMK jurusan kecantikan di Kota Tegal

Tabel 1 Deskripsi Pengetahuan remaja putri mengenai pengetahuan diet yang sehat pada kelompok eksperimen

Waktu Pengambilan Test	N	Min	Max	Mean	Median
<i>Pre test</i>	20	46,67	86,67	55,83	46,66
<i>Post test</i>	20	53,33	86,67	76,50	80,00

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian media nutrizen diet. Dapat diketahui bahwa skor minimum siswi sebelum diberi media Nutrizen diet adalah 46,67 dan skor maksimum adalah 86,67. Sedangkan nilai mean sebesar 55,83 dengan median 46,66. Selain itu dapat diketahui rata-rata skor pengetahuan *posttest* meningkat apabila dibandingkan dengan rata-rata skor pengetahuan saat *pretest*. Peningkatan skor pengetahuan pada saat *posttest* sebesar 20,66.

Tabel 2 Deskripsi Pengetahuan remaja putri mengenai pengetahuan diet yang sehat pada kelompok kontrol

Waktu Pengambilan Test	N	Min	Max	Mean	Median
<i>Pre test</i>	20	43,33	86,67	58,33	46,66
<i>Post test</i>	20	43,33	86,67	64,33	70,00

Berdasarkan tabel 2 distribusi skors pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian media booklet, diketahui bahwa skors minimum siswi sebelum diberi media booklet adalah 43,33 dan skors maksimum adalah 86,67. Sedangkan nilai mean sebesar 58,33 dengan median 46,66. Rata-rata skors pengetahuan *posttest* meningkat apabila dibandingkan dengan rata-rata skors pengetahuan saat *pretest* sebesar 6.

Berdasarkan uji beda dengan menggunakan uji Mc Nemar, diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan, ada perbedaan pengetahuan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan media nutrizen diet. Hal ini ditunjukkan dengan p value = 0,000 (p value < 0,05). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan, p value = 0,250 (p value > 0,05). Hasil penelitian diketahui bahwa media nutrizen diet dapat mempengaruhi pengetahuan remaja tentang diet yang sehat. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya pengetahuan remaja sebagai kelompok eksperimen.

Pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan perlakuan yang memiliki pengetahuan kurang menjadi baik ada 13 orang (65%), dari baik menjadi kurang ada orang (35%), dari baik menjadi kurang tidak ada dan dari kurang menjadi kurang juga tidak ada. Berdasarkan uji beda dengan MC Nemar diperoleh p value 0,000 (p value < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan diet yang sehat antara sebelum dan sesudah perlakuan berupa media nutrizen diet. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, responden yang memiliki

pengetahuan baik dan setelah perlakuan menjadi baik ada 9 orang (45%), dari kurang menjadi baik ada 3 orang (15%), dari baik menjadi kurang tidak ada dan dari kurang menjadi kurang ada 8 orang (30%). Hasil uji beda dengan MC Nemar diperoleh p value 0,250 (p value > 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan diet yang sehat sebelum dan sesudah perlakuan.

Rata-rata pengetahuan responden kelompok eksperimen sebelum mendapatkan intervensi yaitu 55,83. Setelah menerima intervensi dan melakukan *posttest* rata-ratanya menjadi 76,5. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata presentase pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* sebesar 20,66.

Salah satu metode untuk memberikan pengetahuan kepada siswa adalah dengan menggunakan media untuk penyuluhan atau promosi kesehatan. Media promosi kesehatan adalah alat bantu pendidikan atau alat peraga. Alat bantu atau media akan sangat membantu di dalam melakukan penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat (Notoatmodjo, 2007: 63).

Media Nutrizen diet efektif digunakan sebagai media informasi. Sebagai media informasi, tampilan, suara, gambar dan materi haruslah dipilih atau digunakan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya sajian media yang lebih interaktif ini dapat membangkitkan motivasi dan minat untuk membantu menafsirkan serta mengingat pesan yang disampaikan. Penggunaan media Nutrizen diet tersebut dapat diakses dengan mudah oleh remaja putri SMK jurusan kecantikan. Isi bahasa yang digunakan dalam media ini dipilih agar bisa dipahami oleh remaja putri. Kualitas tampilan dan keinteraktifan media Nutrizen diet mendukung untuk meningkatkan pengetahuan sehingga remaja putri yang menggunakan media Nutrizen diet dapat memahami dengan mudah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian lainnya yang membuktikan bahwa penyuluhan menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan responden. Penelitian Fitriani (2013) membuktikan bahwa pengetahuan pekerja *cleaning service* yang mendapatkan media penyuluhan berupa leaflet lebih baik daripada pekerja *cleaning service* yang menjadi kelompok pembanding yang tidak mendapat leaflet. Penelitian Shendika (2014) membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang Diet Diabetes Melitus yang signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan media *Game* ber-

basis android dan tidak terdapat peningkatan pengetahuan Diet Diabetes Melitus yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *Game* berbasis android. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan Kawuriansari, dkk (2010), berdasarkan penelitian tersebut media *leaflet* efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan.

Media merupakan alat bantu dalam proses pendidikan. Media memiliki manfaat untuk merangsang minat sasaran pendidikan, mengatasi keterbatasan waktu, tempat, bahasa dan daya indera dari sasaran pendidikan, mengatasi sikap pasif sasaran pendidikan dan dapat memberikan rangsangan untuk mengetahui, mendalami, dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik serta merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain.

Penutup

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dengan nilai $p=0,000$ pada remaja putri SMK jurusan kecantikan setelah mendapatkan media nutrizan diet. Karena nilai $\text{sig}(0,000) < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan skor *pre test* dan *post test*.

Saran yang dapat diberikan penulis kepada dinas terkait adalah media Nutrizan diet dapat dijadikan bahan kajian untuk media promosi kesehatan bagi remaja putri.

Daftar Pustaka

Adya, R. 2011. *Serba Serbi Diet Sehat : Kumpulan Metode Diet Pilihan Yang Mudah dan Praktis*. Bukune, Jakarta.

Achmad, E. 2011. *Diet Sehat untuk Remaja*, Kanisius, Yogyakarta.

Arisman, MB.2009, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, EGC, Jakarta.

Dahlan, S. 2008, *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.

Dieny, FF.2014, *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putra*, Graha Ilmu, Yogyakarta

Erlis, Kusuma D, Ristiana. 2010. Efektifitas Penyuluhan Dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap Motivasi Berpartisipasi Ibu Balita Pada Kegiatan Posyandu di Desa Karangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. *Jurnal Kemas*, 5 (2) : 148-155.

Fanny, YP, dkk. 2014. *Efektivitas Penggunaan Media Cetak dan Media Elektronik dalam Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Sikap Siswa SD*, *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, Vol. 4 No. 1 Edisi Mei 2014 : 29-39.

Kawuriansari, R, dkk. 2010. *Studi Efektivitas Leaflet Terhadap Skor Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminorea Di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas*, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 1 No. 1 Edisi Desember 2010.

Lestari, DI, 2013, *Identifikasi Perilaku Diet Remaja Putri Menggunakan Teori Pendekatan WHO*, *Jurnal Promkes*, Vol. 1, No. 1 Juli 2013: 67-75

Nirwana, AE.2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*, Nuha Medika, Yogyakarta

Notoatmodj,S, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. : Rineka cipta, Jakarta.

_____, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.

_____, 2007, *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.

_____, 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.

_____, 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta.

Putri, RP. *Perilaku Diet Remaja Ditinjau dari Harga Diri*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Tyas, SW. 2014. *Pengaruh Game Berbasis Android Tentang Diet Diabetes Melitus (DM) Terhadap Pengetahuan Diet DM pada Penderita DM*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Zulaekah, Siti. 2012. Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kemas* , 7 (2) : 127-133.