

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN EXAMPLE NON EXAMPLE TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 KOTA SERANG

*The Effect of Example Non Example Learning Model on Increasing Knowledge
and Practice of Balanced Nutrition Guidelines in VIIth
Grade Students of SMP Negeri 2, Serang City*

Dewi Pusparini

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Email: dewipusparini15@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Konsumsi gizi seimbang perlu ditingkatkan oleh masyarakat agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari penerapan model pembelajaran *Example non Example* terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian quasi eksperimental dengan menggunakan *pretest-posttest with control group*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang yang berusia 13-15 tahun yaitu sebanyak 76 siswa. Pengukuran pada penelitian ini meliputi pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan nilai pengetahuan sesudah diberikan intervensi berupa model pembelajaran *example no example* ($p=0,002$). Terdapat perbedaan peningkatan skor praktik yang signifikan sesudah diberikan intervensi berupa model pembelajaran *example no example* ($p=0,001$). Peningkatan nilai pengetahuan subjek pada kelompok perlakuan menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p=0,007$) dan peningkatan skor praktik subjek pada kelompok perlakuan juga menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p=0,012$). Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang menunjukkan adanya hubungan dengan Praktik Pedoman Gizi Seimbang ($p=0,003$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa model pembelajaran *example no example* dapat meningkatkan nilai pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang.

Kata Kunci: *example non example*, pengetahuan, praktik, Pedoman Gizi Seimbang

ABSTRACT

Consumption of balanced nutrition needs to be increased by the community so that the body remains healthy and avoids nutritional problems. The purpose of this study was to determine the effect of applying the *Example non Example* learning model to increasing knowledge and practice of Balanced Nutrition Guidelines in class VII students of SMP Negeri 2 Serang City. This research is included in the type of quasi-experimental research using a *pretest-posttest with a control group*. The subjects in this study were students of class VII SMP Negeri 2 Serang City aged 13-15 years, as much as 76 students. Measurements in this study included knowledge and practice of Balanced Nutrition Guidelines. The results showed that there was a difference in the increase in the value of knowledge after being given an intervention in the form of an *example no example* learning model ($p=0.002$). There is a significant difference in increasing practice scores after being given an intervention in the form of an *example no example* learning model ($p=0.001$). The increase in the value of subject knowledge in the treatment group showed a higher number compared to the control group ($p=0,007$) and an increase in the subject's practice score in the treatment group also showed a higher number compared to the control group ($p=0,012$). Knowledge of Balanced Nutrition Guidelines shows a relationship with Balanced Nutrition Guidelines Practices ($p=0,003$). It can be concluded that providing interventions in the form of an *example no example* learning model can increase the value of knowledge and practice of Balanced Nutrition Guidelines.

Key words: *example non example*, knowledge, practice, Guidelines for Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase terpenting dalam tahap kehidupan manusia dimana masa remaja juga merupakan masa pencarian identitas diri. Identitas sangat dibutuhkan oleh remaja agar siap untuk menghadapi masa dewasa kelak (Sunuhadi, et al., 2013). Seorang remaja perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan berikut di dalamnya zat-zat gizi yang tepat dan memadai, karena remaja merupakan kelompok usia rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat.

Riset Kesehatan Dasar Provinsi Banten Tahun 2013 menjelaskan bahwa pada tahun 2013 proporsi aktivitas fisik kurang aktif pada penduduk di provinsi Banten mencapai 22,9% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 41,2%, di Kota Serang pada tahun 2018 mencapai 40,17% se-Provinsi Banten (Riskesdas, 2018). Riskesdas Nasional Tahun 2018 juga menjelaskan bahwa pada tahun 2018 proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk di Provinsi Banten mencapai 96,9%, sedangkan di Kota Serang proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi mencapai 78,85% dan 13,71% tidak konsumsi sayur dan buah dalam seminggu.

Hal ini menjelaskan bahwa praktik tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) belum diterapkan secara keseluruhan oleh masyarakat Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Belum diterapkan dengan baiknya PGS ini menjadi beberapa penyebab terjadinya masalah gizi di Kota Serang, Provinsi Banten. Pedoman Gizi Seimbang sendiri merupakan

pedoman yang memuat 10 pesan dasar dengan tujuan menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan Riskesdas Tahun 2018, Kota Serang memiliki beberapa masalah gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun berupa sangat kurus 1,09%, kurus 11,45%, gemuk 12,66% dan obesitas 3,27% dan pada tahun 2018 Kota Serang tercatat sebagai kota yang memiliki prevalensi gemuk pada remaja usia 13 – 15 tahun terbesar di provinsi Banten yaitu sebesar 12,66% diikuti dengan Kota Tangerang Selatan (12,45%) dan Kabupaten Tangerang (12,44%). Kota Serang juga memiliki prevalensi remaja kurus tertinggi kedua (11,45%) setelah Kota Cilegon (12,81%). Selain itu, Provinsi Banten juga merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus di atas prevalensi nasional (Riskesdas, 2013).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 28 Maret 2022 dengan instrument yang sudah diuji validitas dengan r hitung $> 0,361$ (32 - 2 responden) dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* = 0,615 ($> 0,6$) kepada 32 orang siswa

kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang tahun ajaran 2021/2022 sebagai responden merumuskan bahwa pengetahuan PGS siswa tergolong rendah. Hasil studi pendahuluan pada 32 siswa kelas VII periode 2021/2022 di SMP Negeri 2 Kota Serang terkait penerapan praktik PGS juga menunjukkan

bahwa sebanyak 21 siswa masuk dalam kategori kurang (skor <600), 18 siswa dalam kategori cukup (skor 600 – 800), dan hanya 1 siswa yang masuk dalam kategori baik (skor >800). Sehingga dapat disimpulkan bahwa praktik PGS siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kota Serang juga masih kurang.

Untuk itu diperlukan adanya intervensi pada anak sekolah yang dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang siswa yang mana pada survey tanggal 28 Maret 2022 kepada 40 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang terkait dengan media pembelajaran yang paling diminati oleh siswa, dan hasilnya 18 dari 32 siswa mengaku memilih media visual. Salah satu intervensi yang dapat digunakan dengan media visual adalah Model Pembelajaran *examples non examples*. Penggunaan Model Pembelajaran *examples non examples* ini lebih menekankan pada konteks analisis siswa. Model *examples non examples* juga dipilih karena memiliki keunggulan, yaitu: (1) siswa lebih kritis dalam menganalisa gambar (2) siswa mengetahui aplikasi dari materi berupa contoh gambar (3) siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat (Susanti, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut diharapkan penggunaan model pembelajaran tipe *example non example* dapat menciptakan pembelajaran yang aktif sekaligus menyenangkan dan dapat membantu siswa dalam menguasai konsep sekaligus membuat siswa dapat belajar dengan menyenangkan sehingga diharapkan dapat memperjelas pemahaman siswa terkait dengan Pedoman Gizi Seimbang dan

pengetahuan serta praktik Pedoman Gizi Seimbang pada siswa SMP Kelas VII di SMP Negeri 2 Kota Serang ini mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang yang berlokasi di Jl. Rumah Sakit Umum No. 5, Kotabaru, kec. Serang, Kota Serang – Banten, dengan pengambilan data pada Bulan Maret – Mei 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy experiment* dengan desain *pretest-posttest with control group* dimana pada desain penelitian ini dikelompokkan anggota-anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Adapun variabel bebas dari penelitian ini adalah model pembelajaran *example non example* dan variabel terikat adalah Pengetahuan dan Praktik Pedoman Umum Gizi Seimbang. Sampel diolah dengan menggunakan program SPSS versi 21. Total sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang (40 orang untuk kelompok perlakuan dan 40 orang untuk kelompok kontrol). Data diperoleh melalui kuesioner, wawancara, dan observasi secara langsung.

Prosedur Penelitian

Adapun tahapan-tahapan prosedur penelitian ini dilakukan dengan membagi subjek menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok

perlakuan untuk kemudian setiap kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*, adapun yang membedakan antara kedua kelompok ini adalah pada kelompok kontrol, subjek diberikan intervensi berupa pembelajaran terkait PGS tanpa menggunakan model pembelajaran *example non example* sedangkan pada kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa pembelajaran terkait PGS dengan menggunakan model pembelajaran *example non example*. Selanjutnya dilakukan observasi selama 1 minggu setelah diberikan intervensi baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan dengan tujuan untuk melihat perkembangan responden terkait dengan praktik PGS dari hari ke hari setelah diberikan intervensi.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif, yaitu data yang dapat diwujudkan dengan angka yang diperoleh dari lapangan. Adapun data kuantitatif untuk variabel peningkatan pengetahuan gizi ini diolah dengan menggunakan program SPSS versi 21. Pengujian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Pada uji normalitas, dikarenakan jumlah sampel besar ($n > 50$), maka uji yang digunakan adalah *Kalmogorov-Smirnov*. Apabila hasil kemaknaan $> 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi data adalah normal. Sedangkan uji Homogenitas data mempunyai makna bahwa data memiliki variasi atau keragaman nilai

sama atau secara statistik sama.

Analisis bivariat yang dilakukan untuk membandingkan skor pengetahuan dan praktik subjek antara sebelum dan sesudah diberi intervensi baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan yaitu uji t (*T-Test*) dengan teknik analisis *paired t-test* atau uji-t berpasangan jika data terdistribusi normal, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Selanjutnya untuk mengetahui adanya perbedaan nilai pengetahuan dan praktik PGS antara kelompok kontrol dan perlakuan, maka langkah selanjutnya adalah dengan menggunakan uji *independent-t-test* apabila data terdistribusi normal, dan uji non parametrik yaitu uji *Mann Whitney* apabila data tidak terdistribusi normal.

Untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan PGS dengan Praktik PGS antara kelompok kontrol dengan perlakuan, maka langkah selanjutnya adalah dengan menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha 0,05$), seluruh analisis bivariat menunjukkan hasil analisis yang dikatakan signifikan atau ada korelasi jika nilai peluang kurang dari 5 persen ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisi Univariat

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa dan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Serang yang berjumlah 80 orang dengan rentang usia seluruh subjek berkisar antara 12 – 14 tahun. Subjek yang berjumlah 80 orang ini kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelas yaitu kelas perlakuan dan kelas

kontrol. Karakteristik subjek penelitian selengkapnya disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan data karakteristik subjek penelitian pada tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa rerata usia subjek dalam penelitian ini adalah 13 tahun, dengan jumlah subjek yang berusia 12 tahun sebanyak 18 orang, 13 tahun sebanyak 53 orang, dan 14 tahun sebanyak 9 orang. Selain itu juga diketahui bahwa jumlah subjek perempuan dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 orang dan subjek laki-laki sebanyak 34 orang.

Berdasarkan gambaran pengetahuan dan praktik PGS siswa SMP Negeri 2 Kota Serang, diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 4 orang (5%), pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (33,8%), dan pengetahuan kurang sebanyak 49 orang (61,3%).

Kategori praktik subjek juga sebagian besar kurang menerapkan Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebanyak 60 orang (75%) dan sisanya tergolong cukup menerapkan yaitu sebanyak 20 orang (25%).

Berdasarkan tabel 3, diketahui gambaran pengetahuan dan praktik siswa baik sebelum diberi intervensi maupun sesudah diberi intervensi. Pada kelompok perlakuan, terlihat bahwa jumlah siswa yang memiliki pengetahuan kurang menurun dari yang semula 23 orang (57,5%) sebelum diberi intervensi menjadi 10 orang (25%) setelah diberi intervensi model pembelajaran *Example non Example*, sementara jumlah siswa yang memiliki pengetahuan cukup adalah sama baik sebelum diberi intervensi yaitu 14 orang (35%) dan sesudah diberi intervensi yaitu 14 orang (35%) pula, dan jumlah siswa yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari yang

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

| Karakteristik | Rerata ± SD (n=80) | Min | Maks | Frekuensi |
|----------------------|--------------------|-----|------|-----------|
| Usia | | | | |
| 12 tahun | | | | 18 |
| 13 tahun | 12,89 ± 0,574 | 12 | 14 | 53 |
| 14 tahun | | | | 9 |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Perempuan | | | | 46 |
| Laki – laki | - | - | - | 34 |

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan dan Praktik Pedoman Gizi Seimbang Siswa SMP Negeri 2 Kota Serang

| Variabel | Kategori | n (n=80) | Persentase (%) |
|-------------|--------------------------------|----------|----------------|
| Pengetahuan | Baik (≥ 80) | 4 | 5 |
| | Cukup (60 – 70) | 27 | 33,8 |
| | Kurang (≤ 50) | 49 | 61,3 |
| Praktik | Menerapkan dengan baik (> 800) | 0 | 0 |
| | Menerapkan (600 – 800) | 20 | 25 |
| | Kurang menerapkan (< 600) | 60 | 75 |

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan dan Praktik Pedoman Gizi Seimbang Siswa

| No | Variabel | Sebelum | | | Sesudah | | | Total |
|---------------------------|-------------|---------|-------|------|---------|-------|------|-------|
| | | Kurang | Cukup | Baik | Kurang | Cukup | Baik | |
| Kelompok Perlakuan (n=40) | | | | | | | | |
| 1. | Pengetahuan | 23 | 14 | 3 | 10 | 14 | 16 | 40 |
| 2. | Praktik | 27 | 13 | 0 | 18 | 22 | 0 | 40 |
| Kelompok Kontrol (n=40) | | | | | | | | |
| 1. | Pengetahuan | 26 | 13 | 1 | 28 | 11 | 1 | 40 |
| 2. | Praktik | 33 | 7 | 0 | 32 | 8 | 0 | 40 |

semula 3 orang (7,5%) sebelum diberi intervensi menjadi 16 orang (40%) setelah diberi intervensi. Untuk variabel praktik, jumlah siswa yang kurang menerapkan dengan baik menurun, yang semula sebanyak 27 orang (67,5%) menjadi 18 orang (45%), jumlah siswa yang menerapkan dengan cukup baik meningkat, yang semula sebanyak 13 orang (32,5%) menjadi 22 orang (55%), dan jumlah siswa yang menerapkan praktik dengan baik adalah sama yaitu tidak ada atau 0 (nol) baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi model pembelajaran *Example non Example*.

Sementara pada kelompok kontrol, terlihat bahwa jumlah siswa yang memiliki pengetahuan kurang meningkat dari yang semula 26 orang (65%) sebelum diberi intervensi dengan model pembelajaran konvensional menjadi 28 orang (70%), jumlah siswa yang memiliki pengetahuan cukup menurun yang

semula 13 orang (32,5%) menjadi 11 orang (27,5%), dan jumlah siswa yang memiliki pengetahuan baik adalah sama yaitu 1 orang (2,5%) baik sebelum maupun sesudah dilakukan pembelajaran konvensional. Untuk variabel praktik, jumlah siswa yang kurang menerapkan dengan baik menurun, yang semula sebanyak 33 orang (82,5%) menjadi 32 orang (80%), jumlah siswa yang menerapkan praktik dengan cukup meningkat yang semula 7 orang (17,5%) menjadi 8 orang (20%), dan jumlah siswa yang menerapkan praktik dengan baik adalah sama yaitu tidak ada atau 0 (nol) baik sebelum maupun sesudah dilakukan pembelajaran konvensional.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan dan praktik subjek berikut dengan hubungan diantara kedua variabel tersebut disajikan pada tabel 4 hingga tabel 8.

Tabel 4. Perbedaan Skor Pengetahuan Subjek

| Kelompok | Pengetahuan | Rerata ± SD | Min | Max | Nilai p |
|-----------|-------------|---------------|-----|-----|---------|
| Kontrol | Sebelum | 43,50 ± 18,47 | 10 | 80 | 0,815 |
| | Sesudah | 44,00 ± 16,92 | 10 | 80 | |
| Perlakuan | Sebelum | 56,00 ± 11,94 | 30 | 80 | 0,002* |
| | Sesudah | 67,00 ± 19,77 | 20 | 100 | |

Uji non-parametrik (*Wilcoxon test*)

* Perbedaan nilai signifikansi pada taraf 0.05

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa model pembelajaran *example non example* ($67,00 \pm 19,77$), ditandai dengan nilai p yang diperoleh yaitu 0,002 ($p < 0,05$).

Hal ini sebanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djafar Tahun 2014 dimana penerapan model pembelajaran *example non example* dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik, sehingga pengetahuan peserta didik atau siswa dapat meningkat. Pemberian model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan kinerja otak siswa sehingga dapat lebih berfikir kritis dan mendapat hasil yang lebih optimal dibandingkan tidak menggunakan model pembelajaran yang sesuai.

Namun pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa metode pembelajaran konvensional ($44,00 \pm 16,92$), ditandai dengan nilai p yang diperoleh yaitu 0,815 ($p > 0,05$). Pada kelompok siswa yang dibelajarkan dengan model pembelajaran konvensional, informasi hanya terjadi satu arah saja, dimana peran guru masih

mendominasi dalam pemberian informasi. Penjelasan yang diberikan oleh guru masih berorientasi pada buku dan guru jarang mengaitkan materi yang dibahas dengan masalah-masalah nyata yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan siswa cenderung menghapalkan setiap konsep yang diberikan tanpa memahami dan mengkaji lebih lanjut dari konsep-konsep yang diberikan. Kurang pahaminya siswa terhadap materi yang diberikan akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa itu sendiri (Sulastrri, 2013).

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan skor praktik yang signifikan pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa model pembelajaran *example no example* ($597,50 \pm 109,46$), ditandai dengan nilai p yang diperoleh yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Namun pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan peningkatan skor praktik yang signifikan pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa metode pembelajaran konvensional ($501,25 \pm 96,40$), ditandai dengan nilai p yang diperoleh yaitu 0,810 ($p > 0,05$).

Peningkatan praktik setelah diberikan intervensi model pembelajaran *example non example* membuktikan bahwa adanya pengaruh pengetahuan

Tabel 5. Perbedaan Skor Praktik Subjek

| Kelompok | Praktik | Rerata \pm SD | Min | Max | Nilai p |
|-----------|---------|---------------------|-----|-----|---------|
| Kontrol | Sebelum | 498,75 \pm 120,76 | 200 | 800 | 0,810 |
| | Sesudah | 501,25 \pm 96,40 | 275 | 675 | |
| Perlakuan | Sebelum | 536,88 \pm 84,16 | 350 | 650 | 0,001* |
| | Sesudah | 597,50 \pm 109,46 | 400 | 800 | |

Uji non-parametrik (*Wilcoxon test*)

* Perbedaan nilai signifikansi pada taraf 0.05

terhadap praktik PGS siswa sehingga praktik yang dilakukan pun berdasarkan tingkat pengetahuan yang mereka miliki, dimana pengetahuan siswa yang diberi intervensi model pembelajaran *example non example* lebih dapat memahami materi dan lebih cenderung akan mempraktikkan Pedoman Gizi Seimbang lebih lama dibandingkan siswa yang hanya diberi intervensi berupa model pembelajaran konvensional membuat siswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Retaningsih, tahun 2016 bahwa pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, maka dari itu perilaku yang didasari dengan pengetahuan dan kesadaran akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari ilmu pengetahuan dan kesadaran.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* pada tabel 6 menunjukkan bahwa Nilai Pengetahuan subjek setelah diberikan intervensi memiliki perbedaan yang signifikan antara

kelompok kontrol ($44,00 \pm 16,92$) dan kelompok perlakuan ($67,00 \pm 19,77$), dibuktikan dengan nilai p yaitu $0,000$ ($p < 0,05$). Nilai pengetahuan subjek baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan keduanya sama-sama mengalami peningkatan. Akan tetapi, peningkatan nilai pengetahuan subjek pada kelompok perlakuan atau kelompok yang memperoleh intervensi berupa pemberian model pembelajaran *example non example* menunjukkan angka yang lebih tinggi ($11,00 \pm 19,97$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($0,50 \pm 9,04$), dibuktikan dengan nilai p yaitu $0,007$ ($p < 0,05$).

Begitu juga pada variabel praktik yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan skor praktik setelah diberikan intervensi yang signifikan antara kelompok kontrol ($501,25 \pm 96,40$) dengan kelompok perlakuan ($597,50 \pm 109,46$) ditandai dengan nilai p yang diperoleh yaitu $0,001$ ($p < 0,05$). Skor praktik subjek baik pada kelompok

Tabel 6. Perbandingan Skor Pengetahuan dan Praktik PGS Antara Kelompok Kontrol dengan Perlakuan

| Pengetahuan | | | |
|---|---------------------|---------------------|---------|
| Kelompok | Rerata \pm SD | | Nilai p |
| | Kontrol | Perlakuan | |
| Pengetahuan sebelum intervensi | 43,50 \pm 18,47 | 56,00 \pm 11,94 | 0,002* |
| Pengetahuan sesudah intervensi | 44,00 \pm 16,92 | 67,00 \pm 19,77 | 0,000* |
| Δ pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi | 0,50 \pm 9,04 | 11,00 \pm 19,97 | 0,007* |
| Praktik | | | |
| Kelompok | Rerata \pm SD | | Nilai p |
| | Kontrol | Perlakuan | |
| Praktik sebelum intervensi | 498,75 \pm 120,76 | 536,88 \pm 84,16 | 0,058 |
| Praktik sesudah intervensi | 501,25 \pm 96,40 | 597,50 \pm 109,46 | 0,001* |
| Δ praktik sebelum dan sesudah intervensi | 3,75 \pm 89,61 | 60,63 \pm 113,07 | 0,012* |

Uji non-parametrik (*Mann-Whitney test*)

* Perbedaan nilai signifikansi pada taraf 0.05

kontrol maupun perlakuan keduanya juga sama-sama mengalami peningkatan. Akan tetapi, peningkatan skor praktik subjek pada kelompok perlakuan atau kelompok yang memperoleh intervensi berupa pemberian model pembelajaran *example non example* menunjukkan angka yang lebih tinggi ($60,63 \pm 113,07$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($3,75 \pm 89,61$), dibuktikan dengan nilai p yaitu 0.012 ($p < 0.05$).

Perbandingan praktik antara kelompok perlakuan dengan kelompok praktik adalah sebagai berikut:

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Berdasarkan pengamatan terhadap subjek, terlihat bahwa secara umum bahan makanan pokok yang dikonsumsi sudah beraneka ragam, namun nasi masih menjadi bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh masing-masing siswa.

2. Banyak makan buah dan sayur

Berdasarkan hasil observasi, umumnya siswa mengonsumsi 1-2 buah perhari (± 160 gr) dan 2 porsi sayur-sayuran (± 200 gr) bagi subjek dari kelas perlakuan sebagai pendamping makanan utama. Sementara subjek dari kelas kontrol umumnya mengonsumsi sayur dan buah lebih sedikit dibanding dengan kelas perlakuan.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek terutama pada kelas

perlakuan mengonsumsi lauk pauk protein tinggi lebih banyak dibandingkan kelas kontrol.

4. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Subjek pada kelas kontrol memiliki rata-rata konsumsi pangan manis, asin dan berlemak lebih banyak dibandingkan dengan subjek pada kelas perlakuan, yaitu sebanyak 22 orang dari kelas perlakuan yang mengonsumsi banyak gula, garam, dan minyak dibandingkan dengan subjek pada kelas kontrol yaitu rata-rata sebanyak 26 orang yang mengonsumsi banyak gula, garam, dan minyak atau belum menerapkan pesan ini dengan baik.

5. Biasakan sarapan pagi

Pada sebagian besar subjek di kelas perlakuan, rata-rata sebanyak 28 dari 40 siswa menerapkan kebiasaan sarapan setelah diberi intervensi, begitu juga dari kelas kontrol yaitu sebanyak 28 orang.

Glukosa dan membantu tubuh untuk menyerap nutrisi yang kita konsumsi. Hal ini sangat penting bagi otak yang mana energinya hampir sepenuhnya bergantung pada glukosa (Lakmali et al., 2022).

6. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek baik pada kelas perlakuan maupun kelas kontrol belum menerapkan mengonsumsi air putih 8 gelas sehari, namun terlihat adanya perbedaan banyaknya konsumsi air putih pada kelas perlakuan dengan kelas kontrol. Pada kelas perlakuan, subjek rata-rata

mengonsumsi sebanyak 6,81 gelas air ukuran 250 ml dibandingkan dengan kelas kontrol yang hanya mengonsumsi air sebanyak 6,20 gelas air ukuran 250 ml.

7. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Pada sebagian besar subjek di kelas perlakuan, rata-rata siswa membaca label makanan setelah diberi intervensi yaitu sebanyak 22 orang dan dari kelas kontrol adalah sebanyak 18 orang.

Kaimudin, Lestari and Afa tahun 2016 menyebutkan bahwa hasil kepatuhan membaca label informasi zat gizi dan komposisi zat gizi ditemukan lebih tinggi pada responden yang bersikap baik daripada yang kurang baik, dan responden yang berpengetahuan baik mempunyai peluang 0,32 kali untuk berperilaku baik.

8. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Setelah diberi intervensi, rata-rata subjek pada kelas perlakuan menerapkan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir lebih banyak dibanding kelas kontrol yaitu sebanyak 39 orang dan kelas kontrol sebanyak 32 orang.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati, Yuniar dan Paridah tahun 2017 yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tindakan setelah dilakukan intervensi tentang cuci tangan pakai sabun.

9. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek pada kelas perlakuan melakukan aktivitas fisik lebih sering dibandingkan dengan

kelas kontrol setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 24 orang dan dari kelas kontrol sebanyak 20 orang.

10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Seluruh subjek mengaku menyukuri makanan dengan menghabiskan makanannya setiap kali makan dan berdoa sebelum dan sesudah makan yang mereka konsumsi yaitu rata-rata sebanyak 38 orang menerapkan dengan baik pada kelas perlakuan dan 39 orang menerapkan dengan baik pada kelas kontrol.

Penelitian juga menunjukkan bahwa selama masa observasi praktik subjek tidak selalu meningkat atau konstan setiap harinya, ada waktu atau hari dimana subjek baik pada kelas perlakuan atau kontrol akan mengalami penurunan kebiasaan, hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan siswa dan faktor psikologis siswa.

Hasan Mustafa (2011) mengungkapkan bahwa kebiasaan diperoleh melalui pengulangan sepanjang kehidupan seseorang. Kebiasaan seorang manusia tidak hanya sekadar muncul berdasarkan pengalaman masa lampau, tetapi juga secara terus menerus berubah atau diubah oleh lingkungan atau situasi orang tersebut namun juga termasuk orang lain.

Berdasarkan hasil observasi tingkat asupan makan siswa baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan menggunakan *recall* 1x24 jam selama 7 hari, dapat diketahui bahwa asupan defisit tingkat berat siswa kelas perlakuan lebih sedikit (9 orang) dibandingkan dari kelas kontrol (15 orang), asupan defisit tingkat sedang siswa kelas perlakuan

Tabel 7. Perbedaan Tingkat Asupan Energi

| Kelas | Jumlah (n=80) | | | | | Rata-rata Kalori Sehari (kkal) |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------|--------------------------------|
| | Defisit Tingkat Berat (<60%) | Defisit Tingkat Sedang (60 – 69%) | Defisit Tingkat Ringan (70 – 79%) | Normal (80 – 119%) | Lebih (≥120%) | |
| Perlakuan | 9 | 14 | 11 | 6 | 0 | 1459,3 |
| Kontrol | 15 | 12 | 9 | 4 | 0 | 1224,1 |

*Rata-rata kalori perhari selama satu minggu pengamatan

Tabel 8. Hubungan Pengetahuan dan Praktik Pedoman Gizi Seimbang

| Pengetahuan | Praktik | | | P-Value |
|-------------|---------|------------|------------|---------|
| | Baik | Cukup | Kurang | |
| Baik | 0 (0%) | 10 (58,8%) | 7 (41,2%) | 0,003 |
| Cukup | 0 (0%) | 13 (52%) | 12 (48%) | |
| Kurang | 0 (0%) | 7 (18,4%) | 31 (81,6%) | |

lebih banyak (14 orang) dibandingkan dari kelas kontrol (12 orang), asupan defisit tingkat ringan siswa kelas perlakuan lebih banyak (11 orang) dibandingkan dari kelas kontrol (9 orang), asupan normal siswa kelas perlakuan lebih banyak (6 orang) dibandingkan dari kelas kontrol (4 orang), dan tidak ada satu orangpun dari kedua kelompok kelas yang mengkonsumsi makanan dengan asupan yang lebih. Rata-rata asupan kalori pada kelompok perlakuan pun lebih banyak dibandingkan kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa asupan makan siswa kelas perlakuan atau kelas yang diberikan intervensi model pembelajaran *Example non Example* tergolong lebih baik dibandingkan dengan kelas kontrol.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa antara pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang memiliki hubungan ($p=0,003$, $p<0,05$) yang mana artinya pengetahuan seseorang terkait Pedoman Gizi Seimbang mempengaruhi bagaimana praktik

Pedoman Gizi Seimbang orang tersebut. Praktik akan semakin diterapkan dengan baik apabila pengetahuan juga meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmiranti *dkk* pada Tahun 2021 yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan gizi terhadap penerapan atau praktik gizi seimbang.

Untuk itu intervensi dalam upaya peningkatan pengetahuan terutama pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang sangat penting dilakukan demi tercapainya praktik yang efektif dilakukan oleh setiap individu sehingga masalah-masalah gizi terutama pada siswa atau remaja dapat berkurang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian model pembelajaran *Example non Example* dapat meningkatkan nilai pengetahuan dan praktik Pedoman Gizi Seimbang. Peningkatan nilai pengetahuan dan praktik pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari kelompok

kontrol dengan perbedaan yang signifikan. Penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang terkait Pedoman Gizi Seimbang mempengaruhi bagaimana praktik Pedoman Gizi Seimbang orang tersebut serta selama masa observasi praktik subjek tidak selalu meningkat atau konstan setiap harinya, ada waktu atau hari dimana subjek baik pada kelas perlakuan atau kontrol akan mengalami penurunan kebiasaan, hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan siswa dan faktor psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, D. D. And Dewi, R. K. (2021) 'Peran Protein: Asi Dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak Untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi Dengan Al-Qur'an', *Jurnal Tadris Ipa Indonesia*, 1(3), Pp. 427–435. Doi: 10.21154/Itii.V1i3.393.
- Asmiranti, M. EtAl. (2021) 'Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 di MA Ddi Alliritengae Maros', *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), Pp. 204–209.
- Astriani, R. (2017a) 'Pengaruh Model Pembelajaran Example Non Example Berbantu Media Gaser Terhadap Keterampilan Menulis Deskripsi Siswa Kelas IV SD N Ngesrep 01', *Jurnal Pendas Mahakam*, 2(1), Pp. 91–99.
- Darni, J. & Wahyuningsih, R. (2022) 'Edukasi Manfaat Sayur dan Buah Pada Remaja Dengan Status Obesitas di SMA N 8 Dasan Cermen Kota Mataram', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(2), Pp. 464–471. Doi: 10.33024/Jkpm.V5i2.4677.
- Djafar, N. A. (2014) 'Penerapan Model Pembelajaran Example Non Example Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis', *Jurnal Bionature*, 15(2), Pp. 67–80.
- Kaimudin, N. I., Lestari, H. & Afa, J. R. (2016) 'Hubungan Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi Dengan Kemampuan Membaca Label Informasi Gizi Pada Ibu Rumah Tangga di Pasar Basah Mandonga Kota Kendari Tahun 2016 (Studi Kasus Pada Ud. Puteri Kembar Kendari)', 1(4), Pp. 1–15.
- Kemenkes (2018) 'Risksedas', *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, P. 198. Available At: [Http://Labdata.Litbang.Kemkes.Go.Id/Images/Download/Laporan/Rkd/2018/Laporan_Nasional_Rkd2018_Final.Pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/rkd/2018/laporan_nasional_rkd2018_final.pdf).
- Kementrian Kesehatan RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kuswanto, R. (2017) *Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti Dari Tanah Nusantara*. Edited By P. Santosa. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.
- Lakmali, S., Moirangthem, R., Mahant, Y., Devi, N., Sharma, T., Kumar, T. . (2022) 'Importance Of Breakfast in Teenagers', *International Journal of Health Sciences*, 6(May), Pp. 4709–4726. Doi: 10.53730/Ijhs.V6ns3.6938.
- Mustafa, H. (2011) 'Perilaku Manusia Dalam Perspektif Psikologi Sosial', *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), Pp. 143–156. Doi: 10.1159/000074314.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R. & Castillo, M. J. (2013) 'Physical Activity, Physical Fitness, And Overweight In Children And Adolescents: Evidence From Epidemiologic Studies', *Endocrinología Y Nutrición* (English Edition). Seen, 60(8), Pp. 458–469. Doi: 10.1016/J.Endoen.2013.10.007.
- Permenkes RI (2014) 'Pedoman Gizi Seimbang'.
- Retaningsih, R. (2016) 'Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja di PT . X Ragil Retnaningsih Related Knowledge And Attitudes of Ear Protective Equipment Usage on Workers of PT . X Abstract Belakang Tersebut , > 90 Db , Sedangkan Nilai Ambang Batas', *Journal Of Industrial Hygiene And Occupational Health*, 1(1).
- RI, M. K. (2019) 'Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan

- Untuk Masyarakat Indonesia', Pp. 5–10.
- Riskesdas (2013) 'Riset Kesehatan Dasar', *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Riskesdas (2018) 'Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, P. 575.
- Sulastri, M. (2013) 'Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis-Otak (*Brain- Based Learning*) Terhadap Hasil Belajar Matematika'.
- Sunuhadi, B., Deliana, S. M. & Hendriyani, R. (2013) 'Status Identitas Remaja Dengan Latar Belakang Keluarga Etnis Jawa Dan Tionghoa', *Journal Of Social And Industrial Psychology*, 2(1), Pp. 1–5. Available At: [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Sip](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Sip).
- Susanti, R. (2014) 'Pembelajaran Model Examples Non Examples Berbantuan Powerpoint Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa', *Jurnal Pendidikan Ipa Indonesia*, 3(2), Pp. 123–127.
- Wati, N., Yuniar, N. & Paridah (2017) 'Pengaruh Intervensi Penayangan Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Sdn 10 Kabawo Tahun 2016', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), Pp. 1–11.
- Yuliana, Y., Sunarwin, S. & Nisa, K. R. (2021) 'Pengaruh Model Pembelajaran Example Non Example Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik', *Jedchem (Journal Education And Chemistry)*, 3(1), Pp. 25–31. Doi: 10.36378/Jedchem.V3i1.897.