
EFEKTIFITAS EDUKASI GIZI DENGAN TATAP MUKA DAN ONLINE TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU KONSUMSI SUSU SISWA SMP

Putri Aulia Arza^{1*}, Salsabilla Nurul Afifah²

^{1,2} Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas

*Email korespondensi : putriauliaarza@ph.unand.ac.id

Submitted :13-02-2022, Reviewed:10-03-2022, Accepted:12-04-2022

DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v7i2.840>

ABSTRACT

Milk consumption among teenagers is still quite low. While milk is a drink that is complete with nutrients. Nutrition education is one technique to increase students' knowledge. The purpose of the study was to analyze the effect of face-to-face nutrition education with lecture media and online with animated videos on knowledge and behavior of milk consumption. This research is a quasi-experiment with a pretest-posttest design, which will be carried out in May-August 2021. The subjects of the research are grade VII students at one of the SMPN in Pesisir Selatan Regency consisting of two groups, namely the lecture media group (offline) and the animated video media. (online), with a total of 40 students. Data analysis used independent t-test or Mann-Whitney and paired t-test or Wilcoxon test and McNemar test at 99% CI. The results showed that students' knowledge increased after receiving education, both in the offline and online groups. There was a difference in knowledge ($p=0.001$), milk consumption ($p=0.000$), between students who were given nutrition education offline and online. In conclusion, nutrition education has an effect on knowledge and behavior of milk consumption. Offline education is more effective than online.

Keyword : Milk Consumption; Nutrition Knowledge; Nutrition Education

ABSTRAK

Konsumsi susu di kalangan remaja masih cukup rendah. Sementara susu merupakan salah satu minuman yang lengkap zat gizi. Edukasi gizi merupakan salah satu Teknik untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi secara tatap muka dengan media ceramah dan online dengan video animasi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi susu. Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain pretest-posttest, yang dilaksanakan pada bulan Mei-Agustus 2021. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII di salah satu SMPN di Kabupaten Pesisir Selatan terdiri atas dua kelompok, yakni kelompok media ceramah (offline) dan media video animasi (online), dengan total 40 siswa. Analisis data menggunakan uji independent t-test atau mann-whitney dan paired t-test atau Wilcoxon test serta McNemar test pada CI 99%. Hasil penelitian menunjukkan, pengetahuan siswa meningkat setelah mendapatkan edukasi, baik pada kelompok offline maupun online. Terdapat perbedaan pengetahuan ($p=0,001$), konsumsi susu ($p=0,000$), antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan offline dan online. Kesimpulan, edukasi gizi berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi susu. Edukasi offline lebih efektif dibandingkan online.

Kata Kunci: Edukasi Gizi ; Konsumsi Susu ; Pengetahuan Gizi

PENDAHULUAN

Masa remaja menentukan perkembangan fisik dan kognitif remaja, asupan gizi yang baik sangat penting bagi kedua aspek ini. Asupan gizi yang tidak tepat ketika remaja bisa memberikan efek seumur hidup. Remaja di Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi yaitu kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi mikronutrien. Sekitar 12 persen remaja lelaki (16-18 tahun) mengalami kondisi kurus dan 29 persen bertubuh pendek. Untuk remaja perempuan, angka-angkanya adalah 4,3 persen kurus dan 25 persen bertubuh pendek. Angka remaja usia 16–18 tahun dengan berat badan berlebih telah naik signifikan di Indonesia, dari 1,4 persen pada 2010 ke 8,1 persen pada 2018. Data Risesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa 23 persen remaja usia 12–18 tahun mengalami anemia (Kementerian Kesehatan, 2018).

Penyebab masalah gizi pada remaja yaitu Prilaku makan yang tidak beragam dan berimbang seperti asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Kurangnya pengetahuan siswa tentang gizi seimbang berdampak terhadap kebiasaan makan siswa yang tidak bergizi dan seimbang sehingga berdampak terhadap status gizi remaja (Fitriani, 2014)

Salah satu pangan yang bergizi lengkap yaitu susu. Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) 2021, tingkat konsumsi susu per kapita masyarakat Indonesia tahun 2020 adalah 16,27 kg/kapita/tahun, meningkat 0,25 persen dari tahun 2019. Namun, jumlah ini masih di bawah negara ASEAN lainnya seperti Malaysia (36,20, Myanmar (26,7), dan Thailand (22,2). Asupan energi susu menyumbang sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari. Beberapa hasil penelitian menunjukkan Sebanyak 26,1%

dari 35.000 anak usia sekolah hanya sarapan dengan air minum dan sebanyak 44,6% siswa kurang dari 15% kebutuhan energi per hari (Hardinsyah dan aries, 2012). Konsumsi susu tiap hari dapat meningkatkan berat badan (Harna dkk, 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang terutama konsumsi susu yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi. Penelitian terkait edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan berdampak terhadap perbaikan pola makan dan berlanjut ke perbaikan status gizi remaja siswa sudah cukup banyak dilakukan. Namun, terdapat juga beberapa hasil penelitian yang menunjukkan edukasi gizi tidak dapat mengubah prilaku remaja. Hal ini kemungkinan disebabkan karena media atau metode edukasi gizi yang diberikan belum sesuai dengan target sasaran.

Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa setelah diberikan edukasi gizi secara online dengan menggunakan whatsapp group dan Instagram (Arza dkk, 2021 dan wardhani dkk 2021), akan tetapi dari hasil penelitian wardhani tahun 2021 edukasi gizi secara online dengan menggunakan whatsapp group belum mampu mengubah prilaku siswa secara signifikan

Edukasi gizi bisa dilakukan baik secara online maupun offline, namun masih belum ada penelitian yang membandingkan efektifitas edukasi gizi yang dilakukan secara tatap muka dan online. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi secara tatap muka dengan media ceramah dan online dengan video animasi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi susu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMPN di Kabupaten Pesisir Selatan pada bulan Juli – Oktober 2021. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eskperimen* dengan desain *pretest-posttest one control group design*, kelompok offline sebagai kontrol dan kelompok online sebagai kelompok perlakuan.

Sasaran penelitian ini adalah siswa SMP berusia 11-13 tahun. Perhitungan sampel menggunakan rumus perbedaan mean 2 kelompok, dengan tingkat kesalahan 1%, dan 10% estimasi drop out, sehingga didapatkan minimal 28 orang subyek untuk masing-masing kelompok. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi : siswa kelas VII dan VIII berstatus aktif, bersedia menjadi subyek penelitian dan sehat. Adapun kriteria eksklusinya siswa yang tidak hadir minimal 1 kali pertemuan pemberian edukasi.

Data yang dikumpulkan berupa data karakteristik responden, Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Minum Susu menggunakan kuesioner. Total 60 subyek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu yang kelompok offline dan kelompok online. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian intervensi sebanyak 3 kali selama 4 minggu dengan materi 1) Porsi konsumsi

susu yang baik, 2) Manfaat konsumsi susu, 3) Kandungan zat gizi dalam aneka susu. pemberian edukasi secara online menggunakan media whatsapp group (video animasi dan materi-materi) dan edukasi gizi secara offline dilakukan dengan metode ceramah menggunakan powerpoint. Untuk melihat dampak edukasi gizi secara online maupun offline siswa diberikan pre test dan post test di awal dan diakhir edukasi gizi untuk menganalisis perubahan pengetahuan gizi siswa.

Analisis data dilakukan menggunakan program statistik. Analisis univariat berupa penyajian frekuensi dan persentase dilakukan untuk melihat karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan ibu. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis ada tidaknya pengaruh edukasi dengan uji paired sample T-test, sedangkan untuk uji beda dua kelompok menggunakan independend t-test. Jika data tidak normal, maka menggunakan analisis Mann-whitney dan Wilcoxon test. Perbedaan proporsi berpasangan diolah menggunakan McNemar test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan ibu dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata-rata Jenis Kelamin, Pendidikan dan pekerjaan

Variabel	Offline		Online	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	25	83,3	24	80
Laki-laki	5	16,7	6	20
Pendidikan Ibu				
Sekolah	19	63,3	22	73,3
Tidak Sekolah	11	36,7	8	26,7
Pekerjaan Ibu				
Bekerja	12	40	11	36,7
Tidak Bekerja	18	60	19	63,3

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 83,3%. Sebagian Besar Ibu sekolah baik pada kelompok offline maupun kelompok online yaitu sebanyak masing-masing 63,3% dan 73,3%. Sebagian besar Sebagian Sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga

yaitu masing-masing pada kelompok offline dan online berturut-turut yaitu sebanyak 60% dan 63,3%.

Perbedaan nilai rerata pengetahuan gizi kelompok offline dan online sebelum dan sesudah edukasi

Tabel 2. Perbedaan nilai rerata pengetahuan gizi kelompok offline dan online sebelum dan sesudah edukasi

Variabel	Mean ± SD		p-value
	Offline	Online	
Pengetahuan Gizi			
Pre test	57,5±11.2	52,5±11.6	0,000
Post test	70,5±10.5	62,5±15.2	0,0000

Perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 2. Tidak ada perbedaan skor antara kelompok offline dan online pada awal penelitian ($p>0,01$). Hasil post-test didapatkan terdapat perbedaan skor pengetahuan antara kelompok offline dan online ($P=0,0000$) setelah diberikan edukasi gizi, dengan skor pengetahuan kelompok offline lebih besar daripada kelompok online. Tingginya peningkatan skor pengetahuan gizi remaja Ketika diberikan edukasi gizi secara tatap muka dengan menggunakan media leaflet dan powepoint dikarenakan tingkat siswa lebih fokus dan konsentrasi ketikan edukasi diberikan secara tatap muka, namun demikian edukasi dengan online siswa juga fokus akan tetapi terkadang karena terkendala jaringan mengakibatkan siswa terganggu konsentrasinya. Hasil penelitian Herman dkk Tahun 2020 dan penelitian Arza dkk tahun 2020 diperoleh bahwa edukasi gizi tatap muka dengan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan

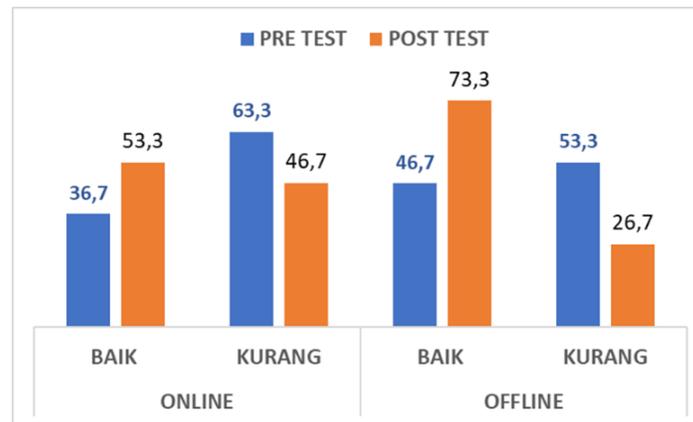
gizi siswa, oleh sebab itu pada penelitian ini, edukasi gizi dengan tatap muka digunakan media leaflet.

Edukasi gizi secara online yang diberikan dengan menggunakan media sosial dikarenakan siswa remaja umumnya sekarang sudah memiliki hp android. Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan berbagai media dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Penelitian Resmiati Tahun 2021, Aplikasi android EduStunting mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait stunting dan faktor terkait gizi seimbang dan anemia (Resmiati, 2021). Sejalan dengan itu, Penelitian Arza tahun 2021 edukasi gizi berbasis media sosial dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja SMP (Arza, 2021). Peningkatan pengetahuan remaja ini diduga disebabkan karena materi yang diberikan sebanyak 3x selama 1 bulan sehingga meningkatkan kesadaran siswa remaja tentang gizi.

Perbedaan Prilaku Konsumsi Susu Kelompok Offline dan Online Sebelum dan Sesudah Edukasi

Gambar 1 menunjukkan Distribusi Persentase Kebiasaan Konsumsi Susu pada Kedua Kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat kebiasaan konsumsi susu pada kelompok online dengan kategori baik lebih

tinggi dibandingkan dengan kelompok offline ketika pre-test (sebelum diberikan edukasi gizi). Setelah diberikan edukasi gizi, kebiasaan konsumsi susu (kategori baik) pada kelompok offline lebih tinggi pada kelompok offline dibandingkan kelompok online.



Gambar 1. Distribusi persentase kebiasaan konsumsi susu pada kedua kelompok sebelum dan sesudah online ($p < 0.01$); offline ($p < 0.01$)

Berdasarkan Gambar 1 tersebut terlihat bahwa edukasi gizi efektif mengubah kebiasaan konsumsi susu siswa baik pada kelompok online maupun kelompok offline. Bahkan pada kelompok offline konsumsi susu pada kategori baik meningkat cukup banyak dari 46,6 % menjadi 73,3%. Berdasarkan wawancara dengan siswa yang masih kurang konsumsi susu walaupun sudah diberikan edukasi gizi dan pengetahuan tentang manfaat susu juga sudah meningkat disebabkan karena kurang suka minum susu karena menyebabkan sakit perut dan terkadang diare. Pendapat siswa ini sejalan dengan hasil penelitian malik dan panuganti yang menyatakan bahwa usia remaja dan dewasa merupakan kelompok umur yang juga sering mengalami

intoleransi laktosa disamping bayi. (Malik dan Panuganti, 2021).

Peningkatan prilaku konsumsi susu siswa setelah edukasi gizi ini diduga karena siswa semakin memahami manfaat susu bagi Kesehatan dan untuk memenuhi kecukupan gizi dalam sehari. Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Lathifa tahun 2020 edukasi gizi meningkatkan prilaku siswa remaja dalam mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Lathifa & Mahmudiono, 2019). Peningkatan prilaku siswa dalam penelitian ini meningkat signifikan juga disebabkan karena edukasi gizi yang diberikan tiap minggu secara rutin dan juga dibarengi dengan kuis-kuis dan juga diberikan snack berupa susu selama edukasi gizi sehingga pemahaman siswa semakin meningkat dan siswa yang tidak terbiasa

minum susu, menjadi terbiasa dan rutin minum susu.

SIMPULAN

Edukasi gizi baik secara online maupun offline meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi susu siswa remaja, namun edukasi gizi secara offline lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi susu siswa SMP.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah mendukung terselenggaranya penelitian ini melalui pendanaan DIPA FKM UNAND Tahun 2021 dan Pihak sekolah tempat penelitian dilakukan beserta tim peneliti FKM Unand.

DAFTAR PUSTAKA

Arza, P. A., Masnarivan, Y., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Makanan Sehat untuk Imunitas Tubuh dalam Kondisi Pandemi Covid-19 di SMPN 2 Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 197-202.

Arza, P. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Online Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Vitamin C Serta Zat Besi Siswa SMP. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).

Fitriani, K. (2014). Hubungan Asupan

Makanan dengan Kejadian Anemia dan Nilai Praktik pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *E-Journal Boga*, 3(1), 46-53.

Hardinsyah & Aries, M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *J. Gizi dan Pangan* 7, 89-96 (2012)

Harna, H., Kusharto, C. M., & Roosita, K. (2017). Intervensi Susu Tinggi Protein Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Kelompok Usia Dewasa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 13(4), 354-361.

Kementerian Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*.

Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2019). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya the Effect of Web-Based August 1945, 4-9. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/20950>

Resmiati, R. (2021). Efektifitas Aplikasi Edukasi Gizi Remaja Berbasis Android Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 443-451.

Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31-37.