

The Effect Of Nutrition Education On Adolescent Knowledge About The Importance Of Breakfast.

Abstract

Breakfast is an eating activity that is carried out from waking up to 9 in the morning to meet some of the daily nutritional needs. Breakfast is one of the factors that affect the concentration of learning. the research objective was to determine the effect of nutrition education on adolescent knowledge regarding the importance of breakfast. The method used is nutrition counseling using questionnaires, PowerPoint, Food Models, Standing Banners, and e-Books. The results of the pre-test and post-test analysis show that there is a significant difference between the level of knowledge of adolescents before and after education. The results showed that the average pre-test score was 76.04 and the post-test average score was 81.676. The percentage increase in pre-test and post-test scores is 7.4%. After the Wilcoxon test was carried out, a p-value of 0.0001 (α ; 0.05) was obtained. Based on the results of the analysis, it shows that there is a significant difference, which means that there is an increase in adolescent knowledge regarding the importance of breakfast and its relation to academic achievement.

Key Words

Breakfast, Adolescents, Nutrition Education, Concentration In Learning; Effect.

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) berperan penting dalam pembangunan suatu bangsa terutama pada sektor kesehatan dan juga pendidikan (Badan Perencanaan Nasional, 2009 dalam Ruhmanto, 2022). Salah satu indikator dalam bidang pendidikan ialah prestasi belajar yang memiliki pengaruh terhadap sektor kesehatan seperti gizi. Gizi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan individu dan pada anak sekolah defisiensi zat gizi dapat berpengaruh pada tingkat kehadiran dan kemampuan belajar (Agus, F., 2014 dalam Ruhmanto, 2022). Terdapat upaya dalam peningkatan konsentrasi belajar yang pada akhirnya akan berdampak dalam meningkatkan prestasi belajar, salah satu

upayanya ialah dengan sarapan. Sarapan pagi merupakan kegiatan makan yang dilakukan dari bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan zat gizi harian (15-30% dari kebutuhan zat gizi) untuk hidup yang sehat, dinamis, dan efisien (Haeriyah et al., 2022). Sarapan bertujuan untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan dapat meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sarapan memiliki manfaat bagi tubuh dengan membekali zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal. Bagi anak sekolah, sarapan dapat

meningkatkan konsentrasi belajar dan semangat dalam melakukan aktivitas. Membiasakan sarapan dapat mencegah konsumsi makanan berlebihan. Menurut (Aghadiati, 2019) bahwa sarapan yang baik adalah di waktu pagi hari antara pukul 07.00 – 09.00, karena dalam tubuh terjadi penyerapan gizi makanan (nutrisi) di usus kecil (intestine). Melewatkannya sarapan berpengaruh terhadap menurunnya daya tahan tubuh sehingga mengganggu aktivitas belajar serta menurunnya prestasi belajar (Lentini, 2014). Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi pada remaja. Sarapan yang baik terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sayuran atau buah-buahan, dan minuman. Karbohidrat merupakan sumber glukosa utama bagi tubuh. Glukosa merupakan sumber energi utama untuk kerja otak terutama berkaitan dengan pekerjaan yang memerlukan konsentrasi otak. Selain karbohidrat, zat gizi seperti protein, lemak, vitamin dan mineral juga berpengaruh terhadap kinerja otak yang dapat mempengaruhi kecerdasaan otak. Maka berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya sarapan di SMAN 13 Bekasi.

METODE PENELITIAN

Pemberian materi penyuluhan gizi dilakukan secara langsung di kelas 11 SMAN 13 Bekasi pada bulan November 2022. Penyuluhan gizi yang dilakukan mengusung tema "Pentingnya Sarapan terhadap Prestasi Remaja" dengan memberikan pemaparan materi dalam bentuk *PowerPoint* dan *e-Book* dengan judul "Sarapan Itu Penting Loh!". Metode kegiatannya pertama responden diminta

untuk mengisi kuesioner pre-tes terlebih dahulu setelah itu dilakukan pengukuran status gizi. Selanjutnya, diberikan pemaparan materi penyuluhan sambal dilakukan tanya jawab. Setelah selesai responden diminta untuk mengisi kuesioner post-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan edukasi gizi dengan judul "Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya sarapan" dalam upaya menambah wawasan remaja sekaligus menjadi upaya preventif bagi keberlangsungan hidupnya. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 November 2022 dengan menggunakan media kuesioner, *PowerPoint*, *Food Model*, *Standing Banner*, dan *e-Book*. Pada penelitian ini didapatkan 63 responden remaja kelas 11 yang berusia 15-17 tahun. Kegiatan pemberian edukasi ini diawali dengan pengisian kuesioner pretest selama lima menit dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi melalui *PowerPoint*. Setelah itu, peneliti membuka sesi tanya jawab dan sesi permainan tebak kata yang masih berhubungan dengan topik yang dibahas. Setelah sesi tersebut peneliti mengajak responden untuk mengisi kuesioner post-test untuk mengetahui apakah adalah peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Sebelum penutupan, peneliti juga memberikan pegangan *e-Book* kepada responden diwakilkan oleh ketua kelasnya masing-masing. Di bawah ini adalah dokumentasi kegiatan edukasi gizi pada remaja kelas 11 IPA 1 dan IPA 2 di SMAN 13 Bekasi.

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik		Responden	
		N	(%)
Kelas	IPA 1	29	46,03
	IPA 2	34	53,97
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	39,68
	Perempuan	38	60,32
Usia	15 tahun	5	7,9
	16 tahun	47	74,6
	17 tahun	11	17,46
IMT (P2PTM Kemenkes RI, 2019)	Kurus berat (<17)	6	9,52
	Kurus ringan (17-18,4)	9	14,29
	Normal (18,5-25)	32	50,79
	Gemuk ringan (25,1-27)	5	7,94
	Gemuk berat (>27)	9	14,29
Total Responden		63	100

Hasil data karakteristik responden pada kelompok pre-test dan post-test didapatkan jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 38 orang (60,32%). Kemudian data kelas terbanyak didapat dari kelas IPA 2 sebanyak 34 orang (53%). Selain itu, dari pengukuran tinggi badan dan berat badan didapatkan status gizi responden berturut-turut dari yang paling banyak adalah normal sebanyak 32 orang (50,79%), kurus ringan dan gemuk berat masing-masing sebanyak 9 orang (14,29%), kurus berat sebanyak 6 orang (9,52%), dan gemuk ringan sebanyak 5 orang (7,94).

ANALISIS KUESIONER

Pengetahuan tentang pentingnya sarapan dan pengaruhnya terhadap prestasi sangat dibutuhkan oleh para remaja

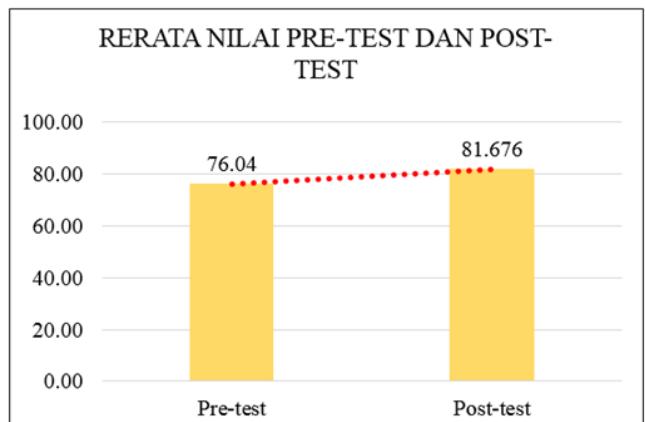
untuk menambah wawasan remaja sekaligus menjadi upaya preventif bagi keberlangsungan hidupnya.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Pre-test dan post-test

Kuesioner	Pengetahuan Remaja SMAN 13 Kelas 11	
	Mean ± SD	p-value*
Pre-test	76,040 ± 10,3628	,0001
	81,676 ± 12,0850	

*Uji Wilcoxon (2 Tailed)

Hasil dari perhitungan statistik data pengetahuan tentang pentingnya sarapan terhadap prestasi pada remaja menunjukkan pre-test dan post-test mengalami kenaikan yang signifikan dengan nilai pvalue sebesar $0,0001 < 0,05$ (α).



Gambar 1. Diagram Kenaikan Rerata Nilai Pre-test dan Post-test

Dari enam puluh tiga siswa SMAN 13 Kelas 11 didapatkan hasil rata-rata nilai pre-test adalah 76,04 dan rata-rata nilai post-test adalah 81,676 . Gambar di atas menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan terhadap prestasi remaja setelah dilakukan penyuluhan gizi. Titik-titik

merah pada gambar tersebut menggambarkan kenaikan nilai rerata cukup signifikan.

PEMBAHASAN

KARAKTERISTIK USIA

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa berlangsungnya pertumbuhan yang relatif cepat, meliputi pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Seiring dengan pertumbuhan, tentunya terdapat masalah-masalah yang tidak dapat dipungkiri, contohnya adalah masalah gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja merupakan efek kontinyu dari masalah gizi yang mungkin saja terjadi saat masih masa prasekolah / anak-anak (Sya`Bani & Sumarmi, 2016). Pada saat melakukan kegiatan edukasi, hasil yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 16 tahun dengan persentase 74,6 % dimana kategori umur tersebut masuk kedalam fase remaja pertengahan. Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan ataupun informasi yang diperolehnya semakin membaik (Fitriana et al., 2015)

KARAKTERISTIK IMT

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2016). Adapun klasifikasi indeks massa tubuh menurut kemenkes adalah sebagai berikut : kategori berat badan kurang /

Underweight berada pada nilai IMT sebesar $< 18,5 \text{ kg/m}^2$, kategori berat badan normal berada pada rentang $18,5 - 25 \text{ kg/m}^2$, kategori berat badan lebih / Overweight dan kategori obesitas berada pada rentang $25 - 30 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes, 2019). Pada saat melakukan edukasi hasil yang kami peroleh berdasarkan karakteristik IMT menunjukkan bahwa 32 responden memiliki status gizi normal ($18,5 - 25 \text{ kg/m}^2$) dengan persentase 50,79 %, dimana dalam status gizi normal lebih dominan dimiliki oleh perempuan. IMT antara satu remaja perempuan dengan yang lain tentunya berbeda, sesuai dengan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang dimiliki oleh masing-masing remaja perempuan. Perbedaan IMT yang dimiliki remaja perempuan menyebabkan obsesi yang timbul dalam diri remaja perempuan untuk tampil lebih menarik dengan bentuk tubuh yang lebih ideal (Behdarvandi, Azarbazin dan Baraz, 2017).

KARAKTERISTIK JENIS KELAMIN

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh menunjukkan jenis kelamin terbanyak terdapat pada responden yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 38 orang atau sekitar 60,32 % dari total responden. Sedangkan untuk responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 25 orang atau sekitar 39,68 % dari total responden. Karakteristik jenis kelamin tentunya memiliki perbedaan, perlakuan yang berbeda serta budaya / kultur yang berbeda. Menurut Masykur, M.,et al.,(2008) dalam Ruhmanto, (2022) mengemukakan bahwa pusat memori (hippocampus) pada otak perempuan lebih besar daripada otak laki-laki, sehingga laki-laki cenderung lebih sering

lupa daripada perempuan, artinya perempuan memiliki kemampuan daya ingat yang lebih baik dibandingkan laki-laki dalam kemampuan pembelajaran. Jenis kelamin (gender) juga merupakan salah satu faktor determinan dalam meningkatkan prestasi.

HUBUNGAN PENGARUH PRE-TEST DAN POST-TEST DENGAN PENGETAHUAN TERKAIT URGENSI SARAPAN PADA REMAJA.

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan setelah dilakukannya edukasi. Dari hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata nilai pre-test adalah 76,04 dan rata-rata nilai posttest adalah 81,676. Persentase kenaikan nilai rata-rata pre-test dan post-test adalah sebesar 7,4 %. Setelah dilakukan uji statistik Wilcoxon, diperoleh p-value 0,0001 ($< \alpha$; 0,05). Dengan diperoleh p-value $< \alpha$ berarti Ho

KESIMPULAN

Hasil kegiatan edukasi gizi terkait urgensi sarapan berdasarkan sebaran karakteristiknya dapat disimpulkan bahwa hasil data karakteristik usia responden paling banyak pada remaja pertengahan (16 tahun) sebanyak 47 orang dengan persentase 74,6%. Pada karakteristik jenis kelamin responden paling banyak pada perempuan sebanyak 38 orang dengan persentase 60,32%. Kemudian pada karakteristik IMT responden paling banyak memiliki status gizi normal sebanyak 32 orang dengan persentase 50,79 %. Hasil nilai rata-rata pre-test dan post-test berturut-turut adalah 76,04 dan 81,676. Perhitungan statistik data pengetahuan tentang

ditolak, artinya terdapat perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan remaja SMAN 13 Bekasi sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto et al.,(2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata persen pengetahuan siswa antara sebelum dengan setelah dilakukannya pendidikan gizi, dimana rerata pengetahuan gizi sebelum diberi pendidikan gizi sebesar 66,5 (9,3%) naik menjadi 71,6 (9,6%) Menurut Khomsan (2012) dalam Angraini (2019) tingkat pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku siswa/remaja, melalui pendidikan gizi di sekolah diharapkan siswa menjadi lebih sadar gizi, keluargapun menjadi sadar gizi yang ditandai dengan terjadinya perubahan tingkah laku dan kebiasaan sarapan.

kebiasaan sarapan pada remaja menunjukkan bahwa pada pre-test dan post-test mengalami kenaikan yang signifikan dengan nilai p-value sebesar 0,0001 $< 0,05$.

REFERENSI

- Aghadiati, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 10(2), 56–62.
<https://doi.org/10.32695/jkt.v10i2.46>
- Fitriana, Y., Pratiwi, K., & Sutanto, A. V. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Orang Tua Dalam Melakukan

- Kekerasan Verbal Terhadap Anak Usia Pra-Sekolah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 81–93.
<https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.81-93>
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., & Marsepa, E. (2022). *Edukasi pentingnya sarapan pagi pada remaja*. 6(6), 7–11.
- Lentini, B. M. A. (2014). 6862-12990-1-Sm. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja*, 3, 631–637.
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). The Relationship between Nutritional Status and The Incidence of Anemia in Santriwati in Darul Ulum Peterongan Islamic Boarding School, Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 8–15.
- Afifah, C. A. N., Amalia Ruhana, S. P., Dini, C. Y., Gz, S., Pratama, S. A., & Gz, S. (2022). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Angraini, dkk. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1).
- Behdarvandi, M., Azarbazin, M., & Baraz Sh. (2017). Comparison of Body Image and its Relationship with Body Mass Index (bmi) in High School Students of Avaz, Iran. *Int J Pediatr* 2017, 5(2), 4353-4360. DOI:10.22038/ijp.2016.7627
- Damayanti, D. (2019). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Kemenkes
- Faridi, A., Putri, N. R., Hutomo, C. S., Rahmaniah, R., Angkat, A. H., Rasmaniar, R. & Rahmi, U. (2022). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Fitri, A, Fitriana, Y. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Jurnal Sainteks*. 17(1).
- Hakim, A., Utami, N., & Maulida, A. (2016). Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Al-Azhar Palu 2014. Preventif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Hardinsyah, dkk. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta: Penerbit EGC
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachmah, D. N. (2015). Sarapan pagi & produktivitas. Malang: *Universitas Brawijaya Press*.
- Herman, dkk. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1).
- Itoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D., & Noviyanti, A. (2016). Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi. *Jurnal Abdimas*, 3(37), 1-31.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(1), 36-40.
- Nuryanto,N.,Pramono,A., Puruhita,N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 121-125.
<https://undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/8751>

- Pratiwi, I. C., Handayani, O. W. K., & Raharjo, B. B. (2017). Kemampuan Kognitif Anak Retardasi Mental berdasarkan Status Gizi. *Public Health Perspective Journal*, 2(1).
- Purba, D. H, dkk. (2022). Ilmu Gizi. Jakarta : Yayasan Kita Menulis.
- Rahmi, P. (2019). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5(1), 1-13.
- Rasmaniar, R, dkk. (2021). Pengantar Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Yayasan Kita Menulis.
- Ruhmanto, D, Ramadhan, G, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa-siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Ruhmanto, D., & Ramadhan, G. E. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 183-191.
- Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D., & Noviyanti, A. (2016). Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi. *Jurnal Abdimas*, 3(37), 1-31.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Utama, L. J., Demu, Y. D. B., & KM, S. (2021). *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Media Sains Indonesia.
- Wahyuningsih N, dkk. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi bagi Tubuh*. Yogyakarta : Kmedia
- Yuningrum, H., Rahmuniyati, M. E., & Lende, T. D. P. (2022). Konsumsi Gorengan dan Asupan Kolesterol Berhubungan dengan Kejadian Hipertolesterolemia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat)* Khatulistiwa, 9(2), 98-108.