

PENGARUH PEMBERIAN PROGRAM SGPC (SEKOLAH GIZI UNTUK PEREMPUAN CERDAS) TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GIZI PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI AGEN PERCEPATAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Garin Megan Pangestika¹, Emy Huriyati², Arta Farmawati³

INTISARI

Latar Belakang : Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah gerakan nasional perbaikan gizi yang berfokus pada pemberian intervensi kepada ibu atau pranikah dan bayi. Namun, hal tersebut dirasa terlambat karena jika sudah muncul masalah terkait gizi akan kurang maksimal dalam perbaikannya. Intervensi yang dilakukan sejak remaja putri menjadi alternatif untuk percepatan gerakan 1000 HPK. Status gizi remaja putri memiliki kontribusi besar pada kesehatan kedepannya. Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja salah satunya adalah pengetahuan gizi. Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai gizi mempengaruhi sikap dan perilaku makan remaja putri. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan pemberian pendidikan gizi. Program Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas (SGPC) merupakan sebuah program yang memberikan pendidikan gizi kepada remaja putri supaya dapat sedini mungkin menyadari dan memahami pentingnya gizi dalam kehidupan terutama pada ibudan anak agar lebih siap menghadapi masa depan.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh pemberian program SGPC terhadap pengetahuan gizi dan asupan gizi

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah *experimental* dengan desain rancangan *one group pre-post test design*. Intervensi berupa program Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas (SGPC) yang dilakukan satu kali seminggu selama satu bulan. *Pre-test* dan *post-test* pengetahuan gizi dan asupan gizi dilakukan seminggu sebelum dan sesudah intervensi program SGPC. Data kuantitatif dikumpulkan melalui kuisioner pengetahuan gizi dan *Food Recall 2x 24 jam* yang dibagikan pada 68 subjek remaja putri usia 15-18 tahun kemudian di analisis menggunakan uji *Paired Ttest* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Terdapat peningkatan pengetahuan subjek setelah mendapat intervensi program SGPC dan bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Terdapat peningkatan asupan rata-rata dan presentase kecukupan subjek setelah mendapat intervensi program SGPC pada zat gizi energi, lemak dan karbohidrat dan bermakna secara statistik ($p < 0,05$) sedangkan terdapat penurunan asupan rata-rata dan hasil yang tidak bermakna secara statistik ($p > 0,05$) pada zat gizi protein.

Simpulan : Terdapat pengaruh pemberian program SGPC terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi energi, lemak dan karbohidrat.

Kata Kunci : Program SGPC, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, asupan gizi, 1000 HPK dan remaja putri.

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

² Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³ Departemen Biokimia FK-KMK UGM

**THE EFFECT OF THE SGPC INTERVENTION PROGRAM TOWARDS
NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND INTAKE IN FEMALE TEENAGERS
AS AGENTS OF THE ACCELERATION PROGRAM OF THE FIRST
1000 DAYS OF LIFE MOVEMENT**

Garin Megan Pangestika¹, Emy Huriyati², Arta Farmawati³

ABSTRACT

Background: The 1000 First Days of Life Movement is a national movement in Indonesia designed to improve nutritional status, focusing on the intervention given to mothers or premarital women and infants. However, this action is considered ineffective because when a nutrition-related issue has arisen, then an intervention would produce less than optimal results. An intervention that begins in the teenage phase has become an alternative accelerated program included in the 1000 First Day of Life Movement. The nutritional status of female teenagers has a significant contribution to their future health. One of the factors affecting the nutritional status of teenagers is their knowledge regarding nutrition, where the lack of knowledge regarding nutrition affects eating behavior in female teenagers. One of the methods that may be used to prevent this is by providing nutritional education. The Nutritional Education Program for Smart Women or Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas (SGPC) is a program meant to give nutritional education for female teenagers in order to, as early as possible, possess the awareness and understanding regarding the importance of nutrition in life, especially for mothers and children in order to assure their future health.

Purpose: To recognize the effects of the SGPC intervention program towards nutritional knowledge and intake.

Methods: This experimental research uses the one group pre-post test design. Intervention is given every week for a month and the pre-test and post-test for nutritional knowledge and intake is given one week before and after the intervention program, respectively. The quantitative data is collected through nutritional knowledge questionnaires and 2 x 24-hours food recalls distributed to 68 female teenage subjects aged 15 to 18 years old and is then analyzed using the Paired T-test and Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: There is a statistically significant increase in the subjects' knowledge after obtaining intervention ($p < 0,05$). There is also a statistically significant increase in the average intake and adequacy percentage of the subject in calories, fats and carbohydrates ($p < 0,05$) while there is a statistically insignificant decrease in the average intake of protein ($p > 0,05$).
Conclusion: There is an effect from the intervention program towards nutritional knowledge and intake of calories, fats and carbohydrates.

Keywords : Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas (SGPC) or the Nutritional Education Program for Smart Women, nutritional education, nutritional knowledge, nutritional intake, 1000 First Day of Life, and female teenager.

¹ Student of Health Nutrition Undergraduate Program FK-KMK UGM

² Lecturer at the Health Nutrition Department FK-KMK UGM

³ Member of the Biochemistry Department FK-KMK UGM