

Pengaruh Pemberian Program SGPC (Sekolah Gizi Untuk Perempuan Cerdas) Terhadap Pola Konsumsi Remaja Putri Sebagai Agen Percepatan 1000 Hari Pertama Kehidupan

INTISARI

Latar Belakang: Tingginya persentase bayi yang lahir BBLR, *stunting* (pendek), dan balita dengan status gizi kurang diawali dari masalah kesehatan Ibu hamil. Pemberian intervensi kepada ibu atau remaja pranikah merupakan salah satu cara untuk mengatasi permasalahan kesehatan ibu hamil seperti KEK dan anemia yang dapat terjadi bahkan jauh sebelum kehamilan. Permasalahan gizi remaja putri saat ini yaitu asupan dan pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Program Sekolah Gizi Untuk Perempuan Cerdas (SGPC) adalah salah satu bentuk pendidikan gizi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai makanan gizi seimbang pada remaja putri sehingga remaja putri dapat memilih dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian program SGPC terhadap pola konsumsi dan tingkat kecukupan energi remaja putri.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental one group pre post test. Jumlah sampel sebanyak 64 siswa SMA Muhammadiyah Boarding School. Subjek diberikan intervensi berupa program SGPC sebanyak 4x pertemuan dengan metode ceramah, diskusi, tutorial, demonstrasi dan praktek. Pengambilan data menggunakan kuisioner *Semi Quantitative Food Frequency* sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Subjek yang memiliki pola konsumsi kurang mengalami kenaikan rata-rata sebesar 36%, namun tidak pada subjek yang memiliki pola konsumsi cukup dan baik. Rata-rata keseluruhan pola konsumsi tidak mengalami peningkatan dan tidak ada perbedaan signifikan ($p > 0,05$) sebelum dan sesudah intervensi. Setelah intervensi, tingkat kecukupan energi dan karbohidrat meningkat. Ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan energi dan kecukupan karbohidrat sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Juga, ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecukupan lemak tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecukupan protein.

Kesimpulan: Tidak ada pengaruh pemberian program SGPC terhadap pola konsumsi remaja putri, namun berpengaruh terhadap peningkatan kecukupan energi dan karbohidrat remaja putri.

Kata Kunci: pendidikan gizi, pola konsumsi, tingkat kecukupan gizi, remaja putri

The Effect of Giving Nutrition Education (SGPC) to the Consumption Patterns of Adolescent Girls As Acceleration Agents on the First 1000 Days of Life

ABSTRACT

Background: *The high percentage of babies born with LBW, stunting (short), and toddlers with poor nutritional status begin with health problems of pregnant women. Providing intervention to mothers or premarital adolescents is one way to overcome health problems for pregnant women such as Chronic Energy Deficiency and anemia that can occur even before pregnancy. Current nutritional problems of young women are the intake and diet that are not in accordance with their needs. The Smart Women's Nutrition School (SGPC) is a form of nutrition education to increase awareness and understanding of balanced nutritional food in young women so that young women can choose and eat foods that suit their needs.*

Objective: *To determine the effect of giving SGPC programs on consumption patterns and nutrition sufficiency levels of adolescent girls.*

Method: *Quantitative research with one group pre post test experimental design. The number of samples is 64 students of Muhammadiyah Boarding School High School. Subjects were given interventions of SGPC programs as many as 4x meetings with lecture methods, discussions, tutorials, demonstrations and practices. Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire before and after the intervention was used as data retrieval.*

Results: *Subjects with less consumption patterns experienced an average increase of 36%, but not for subjects who had sufficient and good consumption patterns. The average overall consumption pattern did not increase and there were no significant differences ($p > 0.05$) before and after the intervention. After the intervention, the level of energy and carbohydrate adequacy rose. There was a significant difference in the level of energy and carbohydrate adequacy before and after the intervention ($p < 0.05$). Also, there was a significant difference in the level of fat adequacy but there were no significant difference in the level of protein adequacy.*

Conclusion: *There is no effect of giving the SGPC program to the consumption patterns of adolescent girls, but it influences the increase in energy and carbohydrate sufficiency of adolescent girls.*

Keywords: *nutrition education, consumption pattern, level of nutrition sufficiency, adolescent girls.*