

Efektivitas Penyuluhan “Pedoman Gizi Seimbang” dengan Metode Ceramah-Audiovisual dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Merubah Pola Makan pada Remaja (SMA) Gizi Lebih di Kota Yogyakarta

INTISARI

Marliya¹, Herawati², Harry Freitag Luglio Muhammad³

Latar belakang: Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja usia 16-18 tahun naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013). Masalah gizi lebih ini paling banyak dialami oleh anak sekolah yang tinggal di perkotaan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan memberikan penyuluhan “Pedoman Gizi Seimbang” yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara memelihara gizi dan mengatur makan pada remaja. Metode dan media yang efektif untuk penyuluhan adalah metode ceramah-audiovisual.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan “Pedoman Gizi Seimbang (PGS)” dengan metode ceramah-audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan merubah pola makan pada remaja (SMA) gizi lebih di Kota Yogyakarta, serta mengetahui hubungan antara peningkatan pengetahuan dan perubahan pola makan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *the non randomized control group pretest-posttest*. Subyek penelitian adalah siswa yang berusia 15-17 tahun dan berstatus gizi lebih. Subyek tersebut dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol (metode ceramah) dan kelompok perlakuan (metode ceramah-audiovisual). Masing-masing kelompok terdiri dari 44 subyek. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan pola makan. Pola makan terdiri dari jenis, frekuensi dan asupan makan.

Hasil: Pengetahuan subyek meningkat setelah mendapatkan penyuluhan, baik itu pada kelompok kontrol (ceramah) maupun perlakuan (ceramah-audiovisual). Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol ($p=0,00$). Setelah penyuluhan, subyek pada kedua kelompok tidak mengalami perubahan konsumsi jenis dan frekuensi makan, kecuali frekuensi sayuran pada kelompok kontrol setelah penyuluhan pertama ($p=0,03$). Jenis dan frekuensi makan tersebut tidak berbeda secara signifikan antara kedua kelompok. Namun asupan makan kedua kelompok mengalami penurunan yang signifikan ($p<0,05$) setelah penyuluhan. Penurunan asupan energi dan protein pada kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol (p energi= $0,04$ dan p protein= $0,00$). Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara peningkatan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan.

Kesimpulan: Penyuluhan “Pedoman Gizi Seimbang” dengan metode ceramah-audiovisual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan menurunkan asupan energi dan protein daripada penyuluhan dengan metode ceramah. Jenis dan frekuensi makan setelah penyuluhan tidak berbeda antara kedua kelompok. Selain itu juga tidak terdapat hubungan antara peningkatan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan pada kedua kelompok.

Kata Kunci: *Overweight*, obesitas, ceramah, audiovisual, pengetahuan, pola makan (jenis, frekuensi, asupan makan).

1. Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
Jl. Farmoko, Sekip Utara, Yogyakarta 55281
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Gizi
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
3. Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
Jl. Farmoko, Sekip Utara, Yogyakarta 55281

Effectiveness of “Balanced Nutrition Guide” Education by Using Audiovisual-Lecture in Increasing Nutrition Knowledge and Changing Food Habit of Adolescent (High School Students) at Yogyakarta City

ABSTRACT

Marliya¹, Herawati², Harry Freitag Luglio Muhammad³

Background: Overweight/obesity prevalence in adolescent (15 -17 years) increased from 1.4% (2007) to 7.3% (2013). This nutrition problem is mostly experienced by students in a city life. One of method to overcome it is by “Balanced-Nutrition Guide” Education which can increase knowledge of nutrition maintainance and food habits in adolescent. The most effective method and media to do a education is Lecture-Audiovisual methods.

Objective: The aim of this study is to examine the effectivity of “Balanced Nutrition Guide” Education by using audiovisual-lecture in increasing nutrition knowledge and changing food habit in overweight/obesity’s adolescent (high school students) in Yogyakarta City. This study also examines the relationship between nutrition knowledge increase and changing food habit.

Method: This study was quasy experiment using the non randomized control group pretest-posttest approach. The subjects were students with age ranged from 15 to 17 years in overweight/obesity status. Those subjects were divided into two groups, they were control group (lecture methods) and treatment groups (lecture-audiovisual methods). Each group consisted of forty four subjects. Variables used in this research were nutrition knowledge and food habits. Food habits here were types, frequency, and intake.

Result: Subjects’ knowledge, both in control (subject with lecture education) and treatment groups (subject with lecture-audiovisual education), before and after education were significantly different. Knowledge increase in treatment group was higher than control group ($p=0,00$). After education, both groups do not experience changing in consumption for types and meal frequency, except vegetable frequency in control group. There was no difference between food type and eating frequency in both groups. Food intake for both groups decreased significantly after education ($p<0,05$). Decreased energy and protein intake in treatment group (lecture-audiovisual) is higher than control group (p energy= $0,04$ and p protein= $0,00$). Besides, the study results showed that there is no relationship between knowledge increase and food habit change.

Conclusion: “Balanced Nutrition Guide” Education by Using Lecture-Audiovisual is more effective to increase knowledge and decrease energy and protein intake than education by Using Lecture. Nevertheless, there is no difference between food type and eating frequency in both groups after education. Besides, there is no a relationship between nutrition knowledge increase and changing food habit in two groups.

Keywords: Overweight, obesity, lecture, audiovisual, knowledge, food habit (types, frequency, intake).

1. Student of Health Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University
Jl. Farmoko, Sekip Utara, Yogyakarta 55281
2. Department of Nutrition Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
3. Department of Health Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University
Jl. Farmoko, Sekip Utara, Yogyakarta 55281