

**PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
PENYULUHAN ISI PIRINGKU PADA REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK
KELAS I TANGERANG TAHUN 2022**

Differences of Knowledge and Eating Behaviour Before and After Education of Isi Piringku in Teenagers at The Institute of Special Development for Children (LPKA) Class 1 Of Tangerang The Year 2022

Shyifa Namira, Sadiah Multi Karina

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II, Jakarta Selatan, 12120
e-mail: shyifanamiraputri@gmail.com

ABSTRACT

Based on data of infectious disease 9,72 percent teenagers in institute of special development (LPKA) had a history of COVID-19 disease, 4,17 percent had a history of Tuberculosis, and 1,39 percent had a history of COVID-19 and Tuberculosis. Also found that 5,4 percent teenagers in institute of special development (LPKA) are malnourished, and 5,4 percent overnourished. According to WHO, the factors that affected of nutrition status are direct factors such as food intake and infectious diseases, and indirect factors is knowledge. To get an optimal nutrition status, teenagers are recommended to apply Balanced Nutrition Guidelines which is visualization through Isi Piringku. This research aims to find out differences of knowledge and eating behaviour before and after education of Isi Piringku with animation power-point media in teenagers for one weeks research by one times of education and two times of reinforcement. The research design is one group pre and post-test design with a sample of 43 teenagers aged 14-18 years old in institute of special development for children (LPKA) class one of Tangerang taken by simple random sampling with the lottery method. After being analyzed with the Wilcoxon test there was a significant increase in knowledge ($p=0,000$), the average pre-test score was 48,32 to 76,35 on the post test. The eating behaviour of Isi Piringku has increased in sufficient category by 32,5 percent. Also showed decreased of intake occurred in animal side dishes significantly ($p=0,021$).

Keywords: knowledge, eating behaviour, nutrition education, isi piringku, animation powerpoint

ABSTRAK

Berdasarkan Data Penyakit Infeksi sebanyak 9,72 persen Remaja di LPKA memiliki riwayat penyakit COVID-19, 4,17 persen memiliki Riwayat penyakit infeksi TBC, dan 1,39 persen memiliki riwayat penyakit COVID-19 dan TBC. Serta didapatkan bahwa sebanyak 5,4 persen Remaja di LPKA berstatus gizi kurang dan 5,4 persen berstatus gizi lebih. Di mana menurut WHO faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung seperti asupan makanan dan penyakit infeksi, serta faktor tidak langsung salah satunya adalah pengetahuan. Untuk mendapat status gizi optimal, remaja dianjurkan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang yang salah satu visualisasinya adalah Isi Piringku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan perilaku makan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan isi piringku dengan media powerpoint animasi pada remaja selama 1 minggu penelitian dengan pemberian penyuluhan sebanyak 1 kali dan pemberian penguatan sebanyak 2 kali. Jenis penelitian ini adalah one group pre and post test design dengan sampel 43 Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang berusia 14-18 diambil secara simple random sampling dengan metode undian. Setelah dianalisis dengan uji Wilcoxon didapat peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p=0,000$) rata-rata nilai pre-test 48,32 menjadi 76,35 pada post test. Perilaku makan secara isi piringku pada kategori cukup meningkat sebanyak 32,5 persen. Penurunan asupan terjadi pada lauk hewani secara signifikan ($p=0,021$)

Kata kunci: pengetahuan, perilaku makan, penyuluhan gizi, isi piringku, power point animasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menjadi dewasa di mana masa ini merupakan periode yang sangat rentan terhadap gizi.¹ Menurut WHO remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun di mana pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa perilaku makan remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90 persen.

Menurut WHO faktor yang mempengaruhi status gizi dibagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi dan faktor tidak langsung salah satunya adalah pengetahuan.² Dengan didapatnya angka penyakit infeksi yang tinggi hal ini dapat memengaruhi asupan Remaja yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan Remaja mengenai gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Puji Lestari tahun 2020 bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan asupan makan. Hal tersebut terjadi karena pengetahuan yang kurang baik, sehingga dapat mempengaruhi asupan makanan melewati perilaku makan remaja dalam pemilihan makanan.³ Penelitian yang juga dilakukan oleh Mardhina tahun 2014 bahwa pengetahuan gizi berpengaruh pada perilaku makan konsumsi makanan yang sehat.⁴

Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dibantu pemberian beberapa informasi melalui edukasi dalam kegiatan pendidikan dan penyuluhan gizi. Kegiatan pendidikan dan penyuluhan gizi pada remaja yang diberikan sejak dulu akan memberikan dampak besar pada Kesehatan anak di masa mendatang. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyuluhan gizi yaitu metode, materi, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan.⁵ Melalui kegiatan pendidikan dan penyuluhan gizi dibantu alat bantu berupa media *power point* animasi di mana hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norfa'i bahwa terjadi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *power point*.⁶ Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Asmarudin tahun 2014 bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi sebelum diberi edukasi gizi (32,4%) dan setelah edukasi gizi (97,1%) menggunakan media.¹ Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi landasan remaja dalam berperilaku hidup sehat, sehingga dapat mengonsumsi makanan yang sehat.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan pengetahuan dan perilaku makan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan isi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Tangerang tahun 2022? Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan perilaku makan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan isi piringku pada remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Tangerang tahun 2022. Hasil penelitian ini diharapkan agar menambah pengetahuan serta perilaku makan pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang dalam memahami Isi Piringku dengan baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan perilaku makan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Isi Piringku pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang. Pengambilan data ini dilakukan selama 1 minggu dimulai dari 10 Mei hingga 17 Mei 2022 dengan dibantu 4 orang enumerator. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan desain *one group pretest-post-test* untuk mengetahui hasil perbedaan pengetahuan dan perilaku makan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Isi Piringku dengan media *power point* animasi. Penelitian ini bisa dilakukan tanpa atau dengan kelompok pembanding (*control group*).⁷

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Anak pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kota Tangerang yang berusia 14 – 18 tahun dengan jumlah 72 orang. Subjek pada penelitian diambil dari jumlah populasi dalam penelitian ini. Untuk menentukan besarnya subjek yang diambil dalam penarikan subjek jumlahnya harus *representative* agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya tidak memerlukan tabel jumlah subjek, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana. Berdasarkan perhitungan subjek penelitian ini adalah 43 orang subjek. Pengambilan subjek dilakukan menggunakan Teknik *simple random sampling* metode undian (*lottery*) sehingga mewakili satu populasi, dengan kriteria inklusi yaitu (1) Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) berusia 14-18 tahun; (2) Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*; (3) Hadir pada saat penelitian berlangsung hingga selesai. Sedangkan kriteria eksklusinya terdiri atas: (1) anak binaan yang sedang melaksanakan puasa; (2) bersedia menjadi subjek penelitian tetapi hanya dapat mengikuti Sebagian kegiatan penelitian.

Bentuk intervensi yang diberikan adalah intervensi penyuluhan dilakukan selama ± 35 menit termasuk dengan pemberian *pre-test*. Sebelum intervensi dimulai, responden telah mengisi *informed consent* di mana responden telah menyetujui untuk mengikuti penelitian. Intervensi diberikan dengan pemberian penyuluhan Isi Piringku dengan media *power point* animasi. Alur intervensinya sebagai berikut: Dilakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) serta *recall* asupan 24 jam sebelum dilakukannya penyuluhan. Keesokan harinya diberikan Penyuluhan Isi Piringku dengan media *power point* animasi dengan gambaran materi meliputi : pengertian anjuran makan menurut Isi Piringku, pembagian kelompok bahan pangan anjuran makan menurut Isi Piringku, contoh penerapan anjuran makan menurut Isi Piringku, pentingnya menerapkan anjuran

makan menurut Isi Piringku, manfaat anjuran makan menurut Isi Piringku, penyebab langsung dan tidak langsung untuk menjadi sehat dari status gizi, waktu untuk menerapkan anjuran makan menurut Isi Piringku, akibat jika mengonsumsi makan berlebih dan tidak seimbang, pengertian cuci tangan pakai sabun, Langkah yang benar dalam melakukan cuci tangan pakai sabun, waktu penting untuk melakukan cuci tangan pakai sabun, anjuran minum air putih dalam sehari, anjuran melakukan aktivitas fisik dalam sehari, dan contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan yang diberikan secara luring di aula Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Tangerang. Serta dilakukan pemantauan selama 1 minggu, setelah 2 hari dilakukan intervensi penyuluhan Isi Piringku dilakukan pemberian penguatan dengan memberikan selebaran sebanyak 2 kali yang dibagikan pada tiap kamar Remaja yang dititipkan kepada pihak Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang. Lalu dilakukan pemberian *post-test* pada akhir penelitian dan *recall* asupan makan 24 jam sesudah diberikan penyuluhan.

Cara pengumpulan terdiri atas pengambilan data primer berlangsung di aula Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang disupervisi langsung oleh kepala LPKA, pembina Anak di LPKA, pihak Direktorat Jenderal Permasarakatan, pihak jajaran Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia yang menangani masalah gizi dan makanan. Serta dibantu dan diawasi oleh petugas LPKA, dan calon ASN di LPKA. Sedangkan data sekunder terdiri atas data penunjang atau pelengkap data dalam penelitian yang diperoleh berdasarkan arsip data dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan wawancara dengan pihak Direktorat Jenderal Pemasyarakatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden

Total responden pada penelitian ini adalah 43 orang, dapat dilihat bahwa 43 responden didapatkan hasil yang memiliki usia rentang 13-15 tahun berjumlah 10 responden atau 23,3 persen masuk ke dalam golongan remaja pertengahan, usia 16-18 tahun berjumlah 33 responden atau 76,7 persen masuk ke dalam golongan remaja akhir. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan pada tingkat SMA/K sebanyak 34 orang atau sebesar 79,1 persen.

Analisis Univariat

Data yang ditampilkan pada tabel 2 memperlihatkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada responden. Terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Di awal penelitian tidak ada sama sekali responden yang tingkat pengetahuannya baik (0%). Namun, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan penguatan sebanyak 2x setelah 2 hari dilakukannya penyuluhan lalu setelah 1 minggu diberikan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan pada responden, responden dengan tingkat pengetahuan baik naik menjadi 67,4 persen. Sedangkan responden dengan kategori kurang pada awal penelitian sebanyak 79,1 persen dan di akhir penelitian berkurang menjadi 7 persen.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi, semakin banyak informasi yang didapat maka mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pengetahuan Sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%).⁸ Media *power-point* juga merupakan salah satu alat peraga yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memaparkan atau mempresentasikan sebuah materi menjadi lebih menarik, dengan segala keunggulannya seperti adanya animasi baik teks ataupun gambar. Sehingga hal ini mendorong anak untuk mengetahui lebih jauh informasi mengenai bahan ajar yang tersaji.⁹ Hal ini dapat terlihat dengan meningkatnya pengetahuan responden dari sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *power point* animasi. Peningkatan pengetahuan dikarenakan adanya kemauan dalam diri untuk mengetahui perlunya menerapkan isi piringku. Menurut Notoadmodjo (2012) berbagai faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengubah pengetahuan yang diketahuinya, salah satunya adalah faktor pendidikan.¹⁰

Berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa soal yang responden menjawab salah pada kuesioner. Di mana terdapat kesamaan soal yang mempunyai jawaban paling banyak salah dari *pre-test* dan *post-test*, yaitu pada soal mengenai pengertian dari makanan yang sehat dan bergizi dan mengenai banyaknya bagian piring yang berisi makanan pokok. Pengukuran makan berdasarkan jenis zat gizi yang dilakukan adalah energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat). Dapat dilihat bahwa tabel di atas menggambarkan data perilaku makan berdasarkan jenis zat gizi, di mana terjadi peningkatan pada kategori adekuat yaitu pada energi sebesar 53,5 persen, protein 44,2 persen, lemak 41,8 persen dan karbohidrat 41,9 persen dan didapatkan peningkatan paling tertinggi terdapat di energi.

Tabel 3
Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia (Tahun)		
13-15 Tahun	10	23,3
16-18 Tahun	33	76,7
Tingkat Pendidikan		
SMP	9	20,9
SMA/K	34	79,1

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Pengetahuan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test		% Kenaikan Pengetahuan
	n	%	n	%	
Baik (> 75%)	0	0	29	67,4	+67,4
Cukup (56-74 %)	9	20,9	11	25,6	+4,7
Kurang (< 55 %)	34	79,1	3	7,0	-72,1
Total	43	100	43	100	

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pengukuran Makan Berdasarkan Jenis Zat Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

	Zat Gizi							
	Energi		Protein		Lemak		Karbohidrat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Awal Penelitian								
Berlebih	20	46,5	16	37,2	2	4,7	26	60,5
Adekuat	12	27,9	17	39,5	15	34,9	5	11,6
Defisit	11	25,6	10	23,3	26	60,5	12	27,9
Akhir Penelitian								
Berlebih	7	16,3	4	9,3	1	2,3	19	44,2
Adekuat	35	81,4	36	83,7	33	76,7	23	53,5
Defisit	1	2,3	3	7	9	20,9	1	2,3
% Perubahan Awal dan Akhir Penelitian								
Berlebih	-	-30,2	-	-27,9	-	-2,4	-	-16,3
Adekuat	+	+53,5	+	+44,2	+	+41,8	+	+41,9
Defisit	-	-23,3	-	-16,3	-	-39,6	-	-25,6

+ ; terjadi peningkatan, - ; terjadi penurunan

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Pengukuran Makan Berdasarkan
Panduan Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

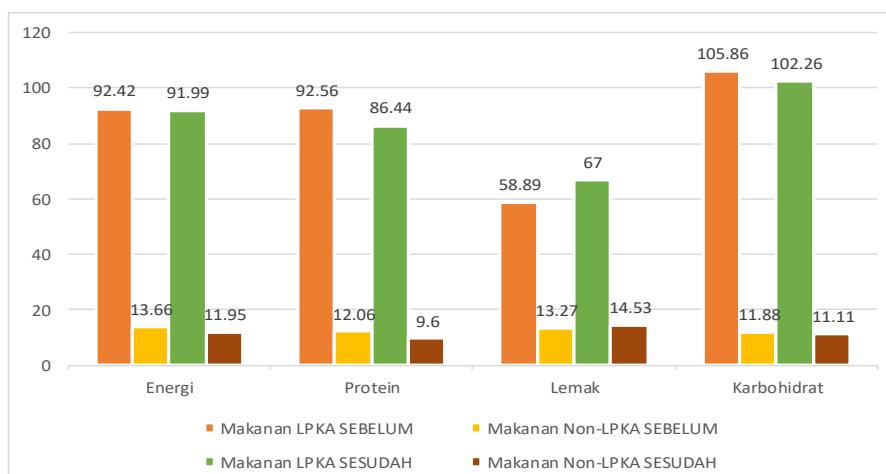
	Kelompok Bahan Pangan							
	Makanan Pokok		Lauk Pauk		Sayur		Buah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Awal Penelitian								
Lebih	13	30,2	1	2,3	0	0	0	0
Cukup	21	48,8	22	51,2	6	14	1	2,3
Kurang	9	20,9	20	46,5	37	86	42	97,7
Akhir Penelitian								
Lebih	7	16,3	1	2,3	0	0	0	0
Cukup	31	72,1	34	79,1	20	46,5	0	0
Kurang	5	11,6	8	18,6	23	53,5	43	100
% Perubahan Awan dan Akhir Penelitian								
Lebih	-	-13,9	-	=	-	=	-	=
Cukup	-	+23,3	-	+27,9	-	+32,5	-	-2,3
Kurang	-	-9,3	-	-27,9	-	-32,5	-	+2,3

+ ; terjadi peningkatan, - ; terjadi penurunan

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Jumlah Minum Air Putih Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Waktu Penelitian	Lebih		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Awal Penelitian	5	11,6	17	39,5	21	48,8	43	100
Akhir Penelitian	8	18,6	28	65,1	7	16,3	43	100
% Perubahan		+7,0	+25,6		-32,5			

+ ; terjadi peningkatan, - ; terjadi penurunan



Gambar 1
Persentase Pemenuhan Asupan Makanan LPKA dan Non-LPKA Sebelum dan
Sesudah Diberikan Penyuluhan

Pengukuran makan berdasarkan panduan isi piringku dijabarkan dalam kelompok bahan pangan yaitu sumber makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Jika dilihat dari tabel 4 peneliti ingin melihat perilaku makan responden berdasarkan panduan Isi Piringku, bahwa terjadi perubahan persentase zat gizi kategori cukup yaitu mengalami peningkatan untuk makanan pokok sebesar 23,3 persen, lauk pauk 27,9 persen, dan sayur 32,5 persen. Sedangkan pada buah mengalami penurunan yaitu sebesar 2,3 persen. Peningkatan tertinggi terdapat pada sayur, di mana untuk sumber vitamin dan mineral hanya dapat terpenuhi dari kelompok bahan pangan sayur, karena dari kelompok bahan pangan buah tidak dapat terpenuhi. Jika dilihat dari menu yang disajikan pada awal dan akhir penelitian, menu yang diberikan memang belum memenuhi panduan makan Isi Piringku karena untuk pemberian buah hanya diberikan 1x pada jam makan siang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden bahwa responden mengatakan alasan mengapa konsumsi sayur tidak pernah habis ataupun tidak dimakan, karena menu sayur yang terdapat di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas IA Tangerang tidak disukai oleh remaja di sana, dan beberapa remaja juga tidak terlalu menyukai sayur. Sehingga diperlukan penyuluhan atau edukasi lanjutan mengenai pentingnya asupan yang dikonsumsi.

Hasil penelitian sejenis yang dilakukan oleh Endrika (2015) mengenai kecukupan konsumsi sayur dan buah pada remaja, bahwa konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit *degenerative*.¹¹ Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah adalah remaja, karena masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. karena merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat agar tidak berdampak pada Kesehatan yang akan datang.

Berdasarkan pemilahan asupan yang dilakukan oleh peneliti yaitu asupan makanan LPKA dan Non-LPKA, didapatkan bahwa untuk persentase asupan makanan untuk zat gizi energi, protein dan karbohidrat baik sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Isi Piringku tergolong dalam kategori adekuat atau cukup (80-110% AKG). Sedangkan untuk zat gizi lemak mengalami peningkatan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 8,11 persen, namun masih tergolong dalam kategori defisit dikarenakan masih <80 persen AKG. Untuk asupan makanan yang berasal dari Non-LPKA hanya memberikan kontribusi ± 15 persen, sehingga hal ini tidak terlalu berkontribusi besar dalam makanan yang disajikan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya optimalisasi asupan makanan yang berasal dari LPKA untuk memenuhi pemenuhan kebutuhan gizi responden.

Terdapat perubahan konsumsi air putih pada responden yaitu penurunan dikategori kurang dari 48,8 persen menjadi 16,3 persen dan ada peningkatan pada kategori cukup yaitu dari 39,5 persen menjadi 65,1 persen dan kategori lebih dari 11,6 persen menjadi 18,6 persen. Di mana air putih merupakan hal penting bagi tubuh, karena tubuh memerlukan konsumsi air putih satu hingga dua setengah liter atau setara dengan 8 gelas seharinya.

Hasil penelitian sejenis yang dilakukan oleh Ningsih (2014) mengenai kebiasaan minum terhadap status hidrasi pada remaja, bahwa Sebagian besar remaja mempunyai frekuensi kebiasaan minum sehari yang kurang dari 8 gelas, sehingga mempunyai status hidrasi ringan.¹² Hal ini dapat menyebabkan faktor risiko terjadinya dehidrasi pada remaja, di mana terjadi ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dan dapat menyebabkan menurunnya asupan cairan dalam tubuh. Hasil penelitian sejenis yang dilakukan oleh Ningsih (2014) mengenai kebiasaan minum terhadap status hidrasi pada remaja, bahwa Sebagian besar remaja mempunyai frekuensi kebiasaan minum sehari yang kurang dari 8 gelas, sehingga mempunyai status hidrasi ringan.¹² Hal ini dapat menyebabkan faktor risiko terjadinya dehidrasi pada remaja, di mana terjadi ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dan dapat menyebabkan menurunnya asupan cairan dalam tubuh.

Analisis Bivariat

Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang Isi Piringku dengan media *power point* Animasi mengalami peningkatan. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang Isi Piringku sebesar 48,32, sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan tentang Isi Piringku meningkat menjadi 76,35.

Didapatkan pada hasil *post-test* sebanyak 3 responden masih dalam kategori kurang. Hasil uji statistik uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Rank Sum Test* dengan hasil *negative ranks* sebanyak 0, *positive ranks* sebanyak 946, dan rata-rata nilai peningkatan atau (*mean rank*) sebesar 22,00. Serta didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan Isi Piringku dengan media *power point* Animasi. Hasil penelitian sejenis yang dilakukan oleh Salsabila mengenai Edukasi Dengan Media *power point* Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi Sayur dan Buah (2019) didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pengetahuan gizi melalui media *power point*.¹³

Di mana penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi, semakin banyak informasi yang didapat maka mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

Penyuluhan Isi Piringku yang dilakukan memberikan respons positif, sehingga dapat memberi dampak positif pada pengetahuan remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Tangerang. Dengan hal ini dapat dilakukan sarana edukasi Kesehatan secara bertahap lainnya guna meningkatkan pengetahuan responden. Salah satunya bisa dengan memberikan selebaran mengenai materi edukasi Kesehatan yang disampaikan saat kegiatan sekolah atau mengadakan edukasi mengenai Kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku makan berdasarkan *checklist* isi piringku.

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa ada penurunan gram jumlah asupan pada lauk hewani. Sedangkan terjadi peningkatan gram asupan makanan pokok, dan lauk nabati. Serta untuk asupan sayur dan buah tidak mengalami perubahan. Sesuai dengan wawancara *recall* pada responden di awal penelitian bahwa responden sering mengonsumsi makanan pokok dan lauk saja, serta suka mengonsumsi makanan yang berasal dari luar LPKA seperti biscuit, wafer, indomie dan lainnya. Hal ini dikarenakan responden kurang suka mengonsumsi sayur pada menu yang tersedia di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang. Namun setelah diberikan penyuluhan mengenai Isi Piringku, responden mulai mengubah pola makannya secara bertahap sesuai dengan isi piringku, responden dianjurkan untuk mengonsumsi banyak sayur serta makanan pokok dan lauk yang cukup. Untuk pola konsumsi buah, berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan HAM RI Nomor 40 Tahun 2017 bahwa pemberian buah hanya 1x dalam 1x waktu makan.

Berdasarkan uji *Wilcoxon Rank Sum Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ($p<0,05$) terhadap asupan lauk hewani pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Untuk lauk hewani mengalami kenaikan jumlah asupan. Sedangkan pada konsumsi makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah belum ada pengaruh yang signifikan ($p>0,05$) sebelum dan sesudah intervensi. Namun dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan asupan pada makanan pokok dan lauk nabati, serta untuk sayur dan buah tidak mengalami perubahan.

Tabel 8.
Analisis Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Penyuluhan	Mean	Min	Max	Mean Rank	Sum of Rank	p-value
Pre-Test	48,32	30,33	66,67			
Post-Test	76,35	50,00	86,67	22,00	946,00	0,000

Tabel 9
Analisis Perubahan Perilaku Makan Pengukuran Makan Berdasarkan Jenis Zat Gizi
Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Zat Gizi	Kelompok Responden		p-value
	Awal Penelitian	Akhir Penelitian	
Energi (kkal)	4351 ± 1336	3357 ± 1111	0,923
Protein (g)	$123,13 \pm 33,11$	$72,53 \pm 31,13$	0,201
Lemak (g)	$147,16 \pm 29,44$	$107,15 \pm 31,13$	0,003
Karbohidrat (g)	$602,72 \pm 204,52$	$508,26 \pm 154,43$	0,744

Tabel 10
Analisis Perubahan Perilaku Makan Pengukuran Makan Berdasarkan Panduan Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Jenis Makanan	Kelompok Responden		<i>p</i> -value
	Awal Penelitian	Akhir Penelitian	
Makanan Pokok	1208 ± 491	1221 ± 346	0,158
Lauk Hewani	237 ± 67	210 ± 47	0,021
Lauk Nabati	145 ± 0	300 ± 0	0,13
Sayur	300 ± 0	300 ± 0	0,08
Buah	187 ± 0	187 ± 0	0,764

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu menu makanan yang sudah ditentukan kurang bervariasi, karena mengacu pada Peraturan Menteri Hukum dan HAM RI Nomor 40 Tahun 2017. Sehingga hal ini, membuat Isi Piringku tidak dapat diterapkan, peneliti tidak membandingkan Isi Piringku berdasarkan makanan yang diberikan di LPKA, serta uji coba kuesioner dan uji coba media hanya dilakukan kepada remaja biasa yang berusia 14-18 tahun, dan tidak disesuaikan dengan responden dimana merupakan remaja LPKA.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Perilaku makan kuantitatif (berdasarkan jenis zat gizi) sebelum diberikan penyuluhan memiliki persentase tertinggi proporsi makan kategori berlebih pada karbohidrat, adekuat pada protein, dan defisit pada lemak. Setelah dilakukan penyuluhan, untuk persentase proporsi makan kategori berlebih pada karbohidrat menurun, adekuat pada protein mengalami peningkatan dan kategori defisit pada lemak mengalami penurunan. Ada perbedaan yang signifikan pada perilaku makan kuantitatif (berdasarkan jenis zat gizi) pada lemak setelah diberikan penyuluhan. Perilaku makan kualitatif (berdasarkan panduan isi piringku) sebelum di berikan penyuluhan memiliki persentase tertinggi proporsi makan kategori lebih pada makanan pokok, cukup pada lauk pauk, dan kurang pada buah. Setelah dilakukan penyuluhan, untuk persentase proporsi makan kategori lebih ada pada makanan pokok menurun, cukup pada lauk pauk mengalami peningkatan dan kategori defisit pada buah mengalami peningkatan. Ada perbedaan yang signifikan pada perilaku makan kualitatif (berdasarkan panduan isi piringku) pada lauk hewani setelah diberikan penyuluhan.

SARAN

Diperlukan pemberian penyuluhan atau edukasi lebih lanjut mengenai Kesehatan salah satunya seperti Isi Piringku kepada responden dengan menggunakan media seperti *powerpoint* ataupun selebaran. Agar asupan yang dikonsumsi bisa lebih signifikan dan diperlukan dorongan pemberian motivasi serta pemantauan lebih lanjut. Perbaikan Teknik pengolahan diperlukan terlebih dalam menu sayur, agar pemberian sayur pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas IA Tangerang dapat dihabiskan dan tidak adanya kemungkinan untuk tidak dikonsumsi. Dalam pembagian buah saat jam makan perlu dilakukan pengawasan, karena terdapat beberapa anak yang tidak mendapat buah karena ketersediaan buah kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Ibu Sa'diah Multi Karina serta seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II, Ibu Lily dan Kak Retno selaku perwakilan dan penghubung kepada Ditjen PAS dan pihak Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang yang berperan dalam penelitian ini.

RUJUKAN

1. Dinkes R. Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia. 2017.
2. Dewi, N. R., & Rusiyanto, S. K. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Balita Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

3. Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. Sport and Nutrition Journal, 2(2), 73-80.
4. Mardhina, Saferi & Rahmawati, Tuti. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di SMK N 4 Surakarta. Jurnal Kebidanan, VI (2): 40-47
5. Handayani, F. H., Suparman, S., Gumilar, M., & Aminah, M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Real Food Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Menyusun Isi Piringku Pada Siswa Kelas V Sdn Pakusarakan Kabupaten Bandung Barat (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
6. Norfai, N., & Abdullah, A. (2019). Program Kemitraan Edukasi Tentang Slogan "Isi Piringku" Dalam Aspek Peningkatan Konsumsi Buah Dan Sayuran Pada Siswa SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. Al-Khidmah, 2(1), 22-29.
7. Suryono (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Makan Gizi Seimbang Pada Prajurit PUSKESAD TNI-AD Jakarta Timur Tahun 2019.
8. Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
9. Prasetyo, M. S. (2013). Perbedaan Pengertahanan Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Power Point Di Sd Negeri III Karangasem Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
10. Notoatmodjo, S. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
11. Endrika, A., Christianto, E., & Nazriati, E. (2015). Kecukupan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sma Negeri 1 Kuantan Hilir (Doctoral dissertation, Riau University).
12. Ningsih, S. W. K., Muwakhidah, S. K. M., Rakhma, L. R., Gz, S., & Gizi, M. (2014). Perbedaan Kebiasaan Minum Dan Status Hidrasi Pada Remaja Overweight Dan Non Overweight Di SMK Batik 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
13. Salsabila, S. T., Rahmat, M., Suprihartono, F. A., Gumilar, M., Ni'mah, E. S., & Jannah, E. W. (2019). Edukasi dengan media video animasi dan powerpoint meningkatkan pengetahuan dan asupan konsumsi sayur dan buah. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11(1), 183-190.
14. Nurcahyani, I. D. (2020). Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol, 2(3).

