



Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Atlit Petanque Makassar

M. Rachmat Kasmad¹

{m.rachmat.k@unm.ac.id¹}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidorong, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-experimental design dengan desain one-group pre-test-post-test untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada Atlit petanque makassar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlit petanque makassar, sedangkan respondennya sebanyak 52 atlit yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan pre-test dan post-test pengetahuan dan wawancara Food Frequency Quotionnaire (FFQ). Teknik Analisis data yang digunakan berupa analisis univariat dan bivariat. Teknik analisis data yaitu dengan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan sayur dan buah pada Atlit petanque makassar dengan nilai p-value 0,002 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi terhadap konsumsi sayur dan buah pada Atlit petanque makassar dengan nilai p-value konsumsi sayur dan buah adalah 0,874 dan 0,726 yang lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$.

Keywords: Edukasi gizi, pengetahuan, konsumsi sayur dan buah

1 Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Kelompok usia remaja juga banyak disebut sebagai masa emas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan kesehatan. Pertumbuhan fisik dan kesehatan dapat dinilai dari pola makan dan status gizi seseorang. Menurut World Health Organization (WHO) kriteria usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020)..

Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja merupakan proses tercepat kedua setelah masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Asupan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang normal padayang akan berdampak pada masa sekarang maupun masa yang akan datang. Pemenuhan zat gizi

remaja perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Zat-zat gizi yang diperlukan pada masa remaja diantaranya protein, kalsium, seng, zat besi, vitamin dan serat. Selain pemenuhan zat gizi makro, juga diperlukan zat gizi mikro untuk remaja terutama asupan serat dan vitamin. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap asupan gizi remaja adalah lingkungan seperti keluarga, sekolah dan teman sebaya (peer group) (Hidayanti et al., 2020).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian paling penting dalam mewujudkan gizi seimbang dalam tubuh. Sayur dan buah merupakan dua hal yang tidak bisa terpisahkan. Sayur dan buah ini mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya. Beberapa vitamin dan mineral penting yang terkandung dalam sayur dan buah seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam folat. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Mustamin, Manjilala & Fadhiilah R., 2022).

Salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Liasih & Rohani, 2019).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula keadaan gizinya. Pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur pada (Jafar & Mansur, 2021).

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Israeli et al., 2020).

Proporsi kurang konsumsi sayur dan buah pada Kota Makassar masih tergolong tinggi. Hal ini dibuktikan pada penelitian Herman, menunjukkan hasil bahwa dari 43 responden di SMAN 10 yang memiliki konsumsi sayur kategori kurang yaitu sebanyak 88,4%, konsumsi buah kategori kurang 100%. Responden di SMAN 10 yang berpengetahuan cukup sebanyak 65,1% sedangkan responden dari yang berpengetahuan kurang sebanyak 34,9% (Herman et al., 2020) pengaruh edukasi gizi tentang sayur dan buah pada dapat ditentukan berdasarkan perubahan pengetahuan dan konsumsi.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pre-experimental design.. Penelitian ini bertempat Universitas Negeri Makassar dengan sampel berjumlah 52 atlit. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara dan pengisian kuesioner dan dokumentasi. mempersiapkan form Food Frequency Quotionnaire (FFQ), dan mepersipakan kuesinoer identitas responden sekaligus pre-test dan post-test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Uji statistic yang digunakan adalah uji parametric (Paired Sample T-test).

3 Hasil

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang gambaran responden Atlit petanque makassar. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Gambara Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	38,5
Perempuan	32	61,5
Usia		
15 Tahun	5	9,6
16 Tahun	44	84,6
17 Tahun	3	5,8
Total	52	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 52 responden. Usia responden paling banyak yaitu berusia 16 tahun (84,6%) dan usia responden paling sedikit yaitu berusia 17 tahun (5,8%). Jenis kelamin yang paling banyak yaitu perempuan (61,5%) dan jenis kelamin paling sedikit yaitu laki-llaki (38,5%).

Tabel 2. Deskripsi Pengetahuan padadi Atlit petanque makassar Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	27	51,9	42	80,8
Kurang	25	48,9	10	19,2
Total	52	100,0	52	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan bahwa sebelum edukasi gizi pengetahuan sayur dan buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 orang

(51,9%) dan pengetahuan kurang sebanyak 25 orang (48,9%). Setelah diberikan edukasi gizi mengalami peningkatan pengetahuan sayur dan buah yaitu dalam kategori baik sebanyak 42 orang (80,8%) dan pengetahuan kurang menurun menjadi sebanyak 10 orang (19,2%).

Tabel 3. Deskripsi Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Atlit petanque makassar Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Konsumsi Sayur				
Baik	14	26,9	14	26,9
Cukup	10	19,2	10	19,2
Kurang	28	53,8	28	53,8
Konsumsi Buah				
Baik	15	28,8	16	30,8
Cukup	10	19,2	11	21,2
Kurang	27	51,9	25	48,1
Total	52	100,0	52	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum edukasi gizi konsumsi sayur Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (53,8%) dan kategori cukup sebanyak 10 orang (19,2%). Konsumsi buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (51,9%) dan kategori cukup sebanyak 10 orang (19,2%). Setelah diberikan edukasi gizi konsumsi sayur Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (53,8%) dan kategori cukup sebanyak 10 orang (19,2%). Konsumsi buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 25 orang (48,1%) dan kategori cukup sebanyak 11 orang (21,2%).

4 Pembahasan

Pada penelitian ini data yang digunakan adalah data primer yang diambil dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test pada responden. Penelitian ini terdiri dari 52 responden yang diberikan edukasi menggunakan powerpoint dan video edukasi sayur dan buah dari Kemenkes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada atlit petanque makassar. Hasil analisis penelitian ini adalah dengan cara dianalisis menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui nilai signifikan pada setiap perlakuan yang diberikan kepada kelompok yang dilakukan eksperimen berupa pemberian edukasi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi Atlit petanque makassar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 siswa (61,5%) dan berusia 16 tahun (84,6%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa sebelum edukasi gizi pengetahuan sayur dan buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 orang (51,9%). Setelah diberikan edukasi gizi mengalami peningkatan

pengetahuan sayur dan buah yaitu dalam kategori baik sebanyak 42 orang (80,8%) dengan memberikan edukasi melalui powerpoint, ceramah dan penayangan video pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada responden yang terdiri dari 52 siswa dan 7 soal pertanyaan pengetahuan sayur dan buah. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi rata-rata nilai pengetahuan responden adalah sebesar 63,42, sesudah diberikan edukasi terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden sebesar 12,91 yaitu dengan rata-rata setelah diberikan edukasi sebesar 76,33.

Bahwa sebelum edukasi gizi konsumsi sayur Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (53,8%), konsumsi buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (51,9%). Setelah diberikan edukasi gizi konsumsi sayur Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (53,8%), konsumsi buah Atlit petanque makassar termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 25 orang (48,1%). Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon rank test pada kelompok eksperimen dengan media edukasi powerpoint, ceramah dan video diperoleh p-value sayur dan buah 0,874 dan 0,726 yang menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi terhadap konsumsi sayur dan buah padadi Atlit petanque makassar.

Dengan perkataan lain tidak ada perbedaan secara signifikan antara frekuensi konsumsi buah remaja sebelum dan sesudah pemberian leaflet. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian leaflet tidak mampu memengaruhi frekuensi konsumsi buah siswa.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa 1. Ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan sayur dan buah padadi Atlit petanque makassar dengan nilai p-value 0,002 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Nilai rata-rata pengetahuan reaponden sebelum diberikan edukasi adalah 63,42. Sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai rata-rata 76,33, berdasarkan hasil tersebut diperoleh peningkatan nilai rata-rata sebesar 12,91. 2. Tidak ada pengaruh signifikan pemberian edukasi gizi terhadap konsumsi sayur dan buah padadi Atlit petanque makassar dengan nilai p-value konsumsi sayur dan buah adalah 0,874 dan 0,726 yang lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$.

Daftar Pustaka

- Herman, Citrakesumasari, H., Hidayanti, Jafar, N., Virani, D. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Padadi Atlit petanque makassar. JGMI : The Journal of Indonesian Coummminity Nutrition, 9(1), 39-50.
- Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah padadi SMA 10 Makassar. In JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition, 9(1), 39-50
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. 2020. bermain vegetable eating motivation (Vem) terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 879-890.

- John M. Pettifor. The Roles of Vitamin D and Dietary Calcium in Nutritional Rickets. 2018. *Journal of Elsevier Bones Reports*. 8(2), 81-89
- Liasih, Y., & T. Rohani. 2019. Dampak Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Putri Kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu kebidanan*, 6(1), 38-44.
- Mustamin, Manjilala, & Fadhiilah R. 2022. Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Konsumsi Sayur dan Buah di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa Menengah Atas, *Media Gizi Pangan*, 29(2), 62-71
- WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3