

PERBEDAAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN KONSUMSI MAKANAN MANIS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN KESEHATAN PADA WARGA DI RW 08 CLUSTER TAMPAK SIRING PERUMAHAN DUTA BINTARO TAHUN 2022

Dwi Nurmawaty

^{a, b} Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat, dwi.nurmawaty@esaunggul.ac.id, Universitas Esa Unggul

ABSTRACT

The high consumption of sweetened foods and beverages contributes to high rates of death and illness due to overweight, obesity, and non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes and cardiovascular disease. Currently, forty-three million children aged 0–5 years worldwide are obese or overweight. The prevalence of obesity in children is estimated to increase from 4.2% in 1990 to 9.1% in 2020. Based on the results of initial interviews with 50 respondents, it was found that there were 21 people (42%) who consumed sweet foods and drinks in one month, 33 people (66%) who consumed sweet foods. This research, which was conducted in May 2022, was aimed at finding out whether there were differences in knowledge about the application of balanced nutrition and consuming of sweet foods after being given an intervention in the form of health education. This research is descriptive analytic by using pretest – posttest design. The dependent variable studied was knowledge and the independent variable was health education. The population in this study were all residents of RW 08 Cluster Tampak Siring, Duta Bintaro Housing who were willing to take the pretest - posttest in this study with a sample of 13 people. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed that there was a difference in knowledge between before and after being given an intervention through health education with a PValue <0.05. There are 4 items out of 10 questions asked that get low scores from both the pretest and posttest. It is hoped that the RW in collaboration with the local health center can hold routine socialization related to the application of balanced nutrition and consumption of sweet foods.

Keywords: Obesity, Knowledge, Health Counseling.

Abstrak

Tingginya konsumsi makanan dan minuman berpemanis berkontribusi pada tingginya angka kematian dan sakit akibat kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Saat ini, empat puluh tiga juta anak usia 0–5 tahun di seluruh dunia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas pada anak diperkirakan meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 9,1% pada tahun 2020. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 50 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 21 orang (42%) yang mengonsumsi makanan dan minuman manis dalam satu bulan, 33 orang (66%) yang mengonsumsi makanan manis. Penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2022 ini ditujukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan tentang penerapan gizi seimbang dan konsumsi makanan manis setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan pretest – posttest. Variabel dependen yang diteliti adalah pengetahuan dan variabel independennya adalah penyuluhan kesehatan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro yang bersedia mengikuti pretest – posttest pada penelitian ini dengan jumlah sampel 13 orang. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui penyuluhan kesehatan dengan nilai PValue < 0,05. Terdapat 4 butir dari 10 butir pertanyaan yang diajukan yang mendapatkan nilai rendah baik dari pretest dan posttest. Diharapkan pihak RW bekerjasama dengan puskesmas setempat dapat mengadakan sosialisasi rutin terkait dengan penerapan gizi seimbang dan konsumsi makanan manis.

Kata Kunci: Obesitas, Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan

sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Seseorang yang sehat pasti juga memiliki asupan gizi yang baik dan benar serta mengetahui bagaimana konsumsi makanan yang seimbang sehingga dapat menjaga derajat kesehatan mereka sendiri.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang adalah bagian dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya seseorang dikatakan memiliki gizi seimbang ketika dapat menjaga pola makanannya. Pola makanan yang berisiko yang mengakibatkan penyakit tidak menular meliputi pola konsumsi makanan, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak yang melebihi batas rekomendasi. Pola konsumsi seperti ini akan merujuk pada beberapa kasus penyakit kardiometabolik seperti penyakit hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus.

International Diabetes Federation (IDF) mencatat bahwa pada tahun 2021 terdapat setidaknya 537 juta orang dewasa (umur 20 - 79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 tiap 5 detik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman berpemanis di Asia Tenggara, dengan jumlah konsumsi sebanyak 20,23 liter/orang/tahun. Tingginya konsumsi makanan dan minuman berpemanis berkontribusi pada tingginya angka kematian dan sakit akibat kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Saat ini, empat puluh tiga juta anak usia 0–5 tahun di seluruh dunia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dan prevalensi obesitas pada anak diperkirakan meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 9,1% pada tahun 2020. Di Indonesia, kasus PTM telah menjadi beban bagi masyarakat karena BPJS Kesehatan harus membayar 14,4 triliun pada 2017 untuk menangani kasus tersebut.

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang dimana seseorang yang memiliki aspek pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikapnya dalam memelihara kesehatan (Rahmawati, 2019). Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan maupun sikap baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam memelihara serta meningkatkan kesehatannya. Konsep pendidikan kesehatan adalah proses belajar pada individu, kelompok maupun masyarakat dari yang tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu (Utari et al., 2018).

Wilayah RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro terletak di Kelurahan Kunciuran, Kecamatan Pinang Kota Tangerang, Provinsi Banten, Indonesia. Wilayah RW 08 Tampak Siring memiliki 14 RT dan 402 KK dengan jumlah penduduk total ialah 1.648 jiwa dimana pada penduduk perempuan berjumlah 892 jiwa dan penduduk laki-laki sebanyak 756 jiwa. Berdasarkan hasil kegiatan di lapangan, ditemukan beberapa permasalahan yang didasarkan atas gaya hidup yaitu banyaknya masyarakat RW 08 yang mengonsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Berdasarkan dari hasil wawancara awal terhadap 50 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 21 orang (42%) yang mengonsumsi minuman manis dalam satu bulan, 33 orang (66%) yang mengonsumsi makanan manis.

Oleh karena adanya permasalahan konsumsi makanan manis yang terjadi sebagaimana tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui adanya “Perbedaan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Konsumsi Makanan Manis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Pada Warga Di RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro Tahun 2022”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan dari responden terkait dengan gizi seimbang dan bahaya mengonsumsi makanan manis setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di RW 08 tepatnya Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro, Tangerang pada Bulan Mei 2022. Metode pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan pretest – posttest. Variabel dependen yang diteliti adalah pengetahuan dan variabel independennya adalah penyuluhan kesehatan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga Cluster Tampak Siring yang bersedia mengikuti pretest – posttest pada penelitian ini. Sampel dari penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 13 orang. Hasil ukur variabel pengetahuan menggunakan skor pengetahuan dengan skala ukurnya yaitu rasio. Data pada penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan software pengolahan data statistik (SPSS). Untuk melihat perbedaan antara variabel dependen dengan

independen digunakan uji Wilcoxon, oleh karena diketahui data tidak berdistribusi secara normal dimana nilai PValue < 0.05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis univariat dan bivariat.

Tabel 1. Descriptive Statistics Analysis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	13	0	8	6.00	2.000
Posttest	13	5	10	8.46	1.664
Valid N (listwise)	13				

3.1 Interpretasi

Berdasarkan hasil analisis distribusi didapatkan bahwa gambaran perolehan skor pengetahuan tentang gizi seimbang dan makanan manis sebelum diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata skornya adalah sebesar 6,00. Akan tetapi setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata skor pengetahuan menjadi meningkat yaitu sebesar 8,46.

Tabel 2. Wilcoxon Rank Test Analysis

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	3 ^c		
	Total	13		

a. Posttest<Pretest

b. Posttest>Pretest

c. Posttest = Pretest

3.2 Interpretasi

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai pengetahuan dari responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan mengalami peningkatan, dimana terdapat 10 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata peningkatan pengetahuan adalah sebesar 5.5. Terdapat 3 responden saja yang memiliki tingkat pengetahuan yang sama sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

3.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil pretest – posttest yang dilakukan terhadap 13 responden pada penelitian ini diketahui bahwa terjadi peningkatan terhadap rata-rata skor pengetahuan tentang gizi seimbang dan makanan manis sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Dimana sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata skor pretest responden adalah sebesar 6,00. Akan tetapi setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi sebesar 8,46. Selain itu dari 10 (sepuluh) pertanyaan yang diajukan di sesi pretest dan posttest terdapat tiga pertanyaan yang memiliki skor yang paling rendah dan tidak mendapatkan peningkatan yang cukup signifikan setelah dilakukannya penyuluhan kepada responden. Ketiga pertanyaan tersebut yaitu: (1) Pengetahuan batas konsumsi gula rata-rata sehari yang disarankan oleh WHO, (2) Pengetahuan tentang presentase isi piringku yang tepat dan (3) Pengetahuan tentang 10 pedoman gizi seimbang.

3.3.1 Pengetahuan Tentang Batas Konsumsi Gula Rata-Rata Sehari Yang Disarankan Oleh WHO.

Pada sesi pretest mengenai pengetahuan tentang batas konsumsi gula hanya sekitar 15% responden yang menjawab benar, sementara pada sesi posttest hanya mengalami kenaikan menjadi sebesar 29% saja. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan masyarakat tentang konsumsi gula per harinya masih sangat rendah. Pola konsumsi gula merupakan bagian dari penyumbang masalah kesehatan terbesar di Indonesia, masalah kesehatan yang paling sering terjadi akibat pola konsumsi gula yang salah adalah Diabetes type 2,

obesitas, kanker dan masih banyak penyakit tidak menular lainnya. Oleh sebab itu masyarakat Indonesia perlu sekali mengetahui batas konsumsi gula per harinya.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) anjuran untuk konsumsi gula per hari untuk orang dewasa adalah sebesar 200 kkal atau sama dengan 4 sendok makan. Hal tersebut juga tercantum dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang informasi konsumsi gula juga berpengaruh menyebabkan penyakit akibat konsumsi gula seperti diabetes tipe II dan obesitas dapat meningkat hal ini sejalan dengan teori Widiyoga, dkk (2020) bahwa ada hubungan yang signifikan antara kurangnya pengetahuan dengan penyakit diabetes tipe II.

Hal yang perlu dilakukan agar informasi yang diberikan mengenai konsumsi gula dapat diterima dan dipahami oleh masyarakat yaitu dengan penyampaian informasi rutin seperti sosialisasi yang harus selalu diadakan di Wilayah RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro dimana nantinya bekerja sama dengan pihak RW dan puskesmas terkait, selain penyuluhan akan dilakukan penyebaran banner di Kawasan perumahan agar setiap saat masyarakat dapat membaca dan menerapkan batas konsumsi gula yang benar.

3.3.2 Pengetahuan Tentang Isi Piringku Yang Tepat

Pada sesi pretest mengenai pengetahuan tentang isi piringku, hanya sekitar 20% responden yang menjawab dengan benar, sementara pada sesi posttest hanya mengalami kenaikan menjadi sebesar 38% saja. Kenaikan peningkatan pengetahuan yang tidak terlalu tinggi terkait dengan isi piringku menandakan bahwa masyarakat kurang mempedulikan nilai gizi seimbang yang terdapat dalam isi piringnya.

Isi piringku adalah suatu slogan gizi seimbang yang menjadi patokan seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari dimana ada pembagian yang sama rata seperti 50% sayur dan buah dan 50% lagi karbohidrat dan protein. Konsep isi piringku diharapkan mampu untuk merubah pola makan masyarakat dan dapat menerapkan gizi seimbang. Menurut Kemenkes RI (2014), upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang salah satunya melalui pemberian pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang itu sendiri yaitu keanekaragaman pangan, dimana keanekaragaman pangan saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku.

Hal yang menyebabkan mengapa masyarakat masih tidak memahami mengenai konsep isi piringku karena mereka masih menerapkan konsep bahwa makanyang penting kenyang tidak perlu ada item buah dan sayur pun sudah cukup bagi mereka, karena konsep yang masyarakat terapkan hanya bagaimana mereka dapat merasa kenyang. Menurut Rahmy, dkk (2020), Masyarakat Indonesia masih perlu dilakukan sosialisasi mengenai penerapan gizi seimbang karena sampai sekarang yang mereka tahu hanya dua item makanan yaitu nasi sebagai makanan pokok dan lauk pauk. Hal yang perlu dilakukan di wilayah RW 8 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro adalah mensosialisasikan tentang apa saja yang harus di konsumsi masyarakat setiap harinya dan mengubah stigma masyarakat “yang penting kenyang”, Memperkenalkan kepada masyarakat bahwa ada yang namanya isi piringku dimana buah dan sayur juga termasuk dalam bagian penting yang harus di konsumsi. Sosialisasi ini harus rutin dilakukan dimana bekerja sama dengan para kader dan puskesmas setempat dengan sasaran ibu rumah tangga.

Diharapkan dengan adanya pemberian sosialisasi secara rutin kepada ibu rumah tangga mereka jadi mengerti dan paham apa saja yang harus di konsumsi anggota keluarganya setiap hari. Alasan mengapa ibu rumah tangga menjadi sasaran sosialisasi isi piringku karena yang akan mengatur makanan di setiap keluarga adalah ibu dan mereka harus mengetahui apa saja yang harus di konsumsi anggota keluarganya setiap hari.

3.3.3 Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Pada sesi pretest mengenai pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang hanya sekitar 21% responden yang menjawab benar, sementara pada sesi posttest hanya mengalami kenaikan yang rendah yaitu menjadi sebesar 33% saja. Sejalan dengan adanya tumpeng gizi seimbang yang merupakan gambaran konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan manusia, ada pula 10 pedoman gizi seimbang yang juga diharapkan mampu menjadi tolak ukur masyarakat dalam menerapkan gizi seimbang. 10 pedoman gizi seimbang juga tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang dimana dalam peraturan tersebut berisikan 10 pedoman dalam menerapkan gizi seimbang.

Hal yang perlu dilakukan agar pesan dari 10 pedoman gizi seimbang ini dapat diterapkan, didengar dan dipahami masyarakat perlu dilakukan kembali sosialisasi 10 pedoman gizi seimbang oleh puskesmas setempat yang dilaksanakan secara langsung atau offline sehingga masyarakat dapat mendengarkan secara

langsung dan dapat memahami selain itu pelaksanaan juga harus dilaksanakan dihari weekend dimana masyarakat tidak melakukan aktivitas pekerjaan lain. Selain itu dilakukan penyebaran poster 10 pedoman gizi seimbang di papan pengumuman yang ada di RW setempat sehingga masyarakat dapat dengan mudah membaca dan memahami isinya secara langsung.

3.3.4 Pengetahuan Tentang Dampak Konsumsi Makanan Manis Berlebihan

Makanan Manis merupakan makanan yang sangat di gandrungi oleh banyak orang dari berbagai usia pun gemar sekali mengonsumsi yang namanya makanan manis. Seringnya mengonsumsi makanan/minuman manis akan meningkatkan risiko kejadian DM tipe 2 karena meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah (Betteng, Pangemanan, & Mayulu, 2014).

Berdasarkan hasil PreTest, hanya 20% peserta yang menjawab dengan benar yang menandakan minimnya pengetahuan masyarakat akibat kurangnya paparan informasi mengenai dampak konsumsi makanan manis berlebihan yang salah satunya adalah Diabetes Melitus Tipe 2. Selanjutnya, hasil PostTest menunjukkan kenaikan menjadi 48%. Ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan hanya saja masih lebih banyak peserta yang menjawab salah. Hal ini bisa diakibatkan kurangnya pemaparan secara mendalam terkait dampak makanan manis berlebih khususnya terkait penyakit DM tipe 2.

Materi yang kompleks dan sulit dipahami oleh masyarakat juga kiranya menjadi suatu alasan mengapa pada saat post-test peserta yang menjawab benar masih <50% Oleh sebab itu perlu adanya penyuluhan khusus untuk membahas informasi ini kepada masyarakat. Penyuluhan dilakukan dapat dengan metode diskusi dua arah agar pemateri juga dapat mendengar secara langsung dan masyarakat juga dapat berbagi seputar konsumsi makanan manis. Selain metodenya yang diganti, penyuluhan dapat juga dilakukan dengan penyebaran pamplate mengenai bahaya konsumsi manis yang berlebihan, dengan adanya pamplate dapat memudahkan masyarakat dalam memahami isi dari materi yang akan disampaikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Terdapat perbedaan pengetahuan responden tentang gizi seimbang dan konsumsi makanan manis sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan terhadap 13 responden diketahui bahwa terdapat 4 butir pertanyaan yang mempunyai nilai terendah dan mengalami peningkatan skor pengetahuan yang tidak terlalu tinggi yaitu kurang dari 50%.

4.2 Saran

Diharapkan pihak RW melalui upaya kerjasama dengan puskesmas setempat dapat mengadakan sosialisasi rutin terkait dengan penerapan gizi seimbang dan konsumsi makanan manis sehingga tingginya kasus obesitas yang terjadi pada warganya tidak terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Auliya Rahmy, Hafifatul. 2020. "Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batangani Kabupaten Padang Pariaman." *Health 3*.
- Kemkes, R. I. N.D. "Berapa Anjuran Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Per Harinya? -Direktorat P2ptm." *Kementrian Kesehatan*. Retrieved July 31, 2022 ([Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Hipertensi-Penyakit-Jantung-Dan-Pembuluh-Darah/Page/31/Berapa-Anjuran-Konsumsi-Gula-Garam-Dan-Lemak-Per-Harinya](http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Hipertensi-Penyakit-Jantung-Dan-Pembuluh-Darah/Page/31/Berapa-Anjuran-Konsumsi-Gula-Garam-Dan-Lemak-Per-Harinya)).
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. "Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik.
- Rahmy, Hafifatul Auliya, Nurul Prativa, Rahmania Andrianus, And Mesa Putri Shalma. 2020. "Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman". *Buletin Ilmiah Nagari Membangun 3(2)*. Doi: 10.25077/Bina.V3i2.208.
- Setyaningsih, Aryanti, And Zuhria Ismawanti. 2020. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terkait Pembatasan Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Melalui Kegiatan Konseling Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambisari." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) 3(2):437-45*. Doi: 10.33024/Jkpm.V3i2.33