

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kelurahan Bener merupakan salah satu Kelurahan yang ada di wilayah Kecamatan Tegalrejo Kota Yogyakarta dengan luas wilayah kurang lebih 0,57 km². Secara geografis Kelurahan Bener berada pada 7,7800 Garis Lintang Selatan dan 110,3500 Garis Bujur Timur dengan ketinggian 114 m dari permukaan laut. Kelurahan Bener terdiri dari 7 RW dan 26 RT dengan wilayah perbatasan:

No	Arah Batas	Wilayah Perbatasan
1.	Utara	Desa Trihanggo Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman mengikuti batas antar batas Kota Yogyakarta dengan Kabupaten Sleman
2.	Selatan	Kelurahan Tegalrejo mengikuti Jalan Kyai Mojo
3.	Barat	Desa Ngestiharjo Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul mengikuti batas antara Kota Yogyakarta dengan Kabupaten Bantul
4.	Timur	Kelurahan Kricak mengikuti Sungai Winongo kota

Sumber: Situs Resmi Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta 2021

Persentase penduduk di Kelurahan Bener pada tahun 2019 sebesar 13,24% dari jumlah penduduk di Kecamatan Tegalrejo atau sebanyak 4.922 jiwa dengan kepadatan penduduk 8.635%. Perkembangan jumlah penduduk bisa dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah kelahiran dan kematian yang biasa disebut perkembangan alamiah. Selain itu perkembangan jumlah penduduk juga dipengaruhi oleh adanya penduduk yang datang dan pergi atau pindah. Banyaknya penduduk menurut jenis kelamin di Kelurahan Bener yaitu sebanyak

2.418 laki-laki dan 2.504 berjenis kelamin perempuan dengan sex rasio 96,57.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun yang ada di Kelurahan Bener dengan jumlah 22 responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin, dan pendidikan yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	7	31,8%
16 tahun	6	27,2%
17 tahun	7	31,8%
18 tahun	2	9,0%
Total	22	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	45,4%
Perempuan	12	54,5%
Total	22	100%
Pendidikan		
SMP	12	54,5%
SMA	10	45,4%
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja usia 15 dan 17 tahun yaitu masing-masing sebanyak 7 orang (31,8%) serta didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 12 orang (54,5%). Selain itu, pada jenjang pendidikan menunjukkan bahwa responden didominasi dari jenjang pendidikan SMP yaitu sebanyak 12 orang (54,5%).

3. Uji Normalitas Data

Data hasil *pretest*, *posttest* serta selisih nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan dan asupan makronutrien responden dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Saphiro-Wilk* karena jumlah

sampel ≤ 50 sampel, yaitu 22 sampel. Hasil uji normalitas data disajikan pada tabel di bawah.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Observasi	<i>p</i>	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Pengetahuan	0,016	Tidak normal
<i>Posttest</i> Pengetahuan	0,0001	Tidak Normal
<i>Pretest</i> Asupan Protein	0,069	Normal
<i>Posttest</i> Asupan Protein	0,298	Normal
<i>Pretest</i> Asupan Lemak	0,140	Normal
<i>Posttest</i> Asupan Lemak	0,420	Normal
<i>Pretest</i> Asupan Karbohidrat	0,0008	Tidak normal
<i>Posttest</i> Asupan Karbohidrat	0,115	Normal

Berdasarkan Tabel 3., hasil uji normalitas menunjukkan bahwa ada beberapa data yang berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dan uji *Paired Sample T-Test*.

4. Analisis Univariat

a. Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Gizi Seimbang

Sebelum diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang dilakukan *pretest*. Kemudian setelah diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang dilakukan *posttest*, hal ini bertujuan untuk mengetahui nilai pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 3. Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang *Pretest* dan *Posttest* Diberikan Penyuluhan Menggunakan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker*

Pengetahuan Gizi Seimbang	Mean \pm SD	Min	Max
<i>Pretest</i>	5,104 \pm 1,134	3,30	6,70
<i>Posttest</i>	9,086 \pm 0,998	6,70	10,00

Berdasarkan Tabel 4., dapat diketahui bahwa nilai *pretest* rata-rata 5,104, standar deviasi 1,134, nilai minimum 3,30 dan nilai maksimum 6,70. Sedangkan pada nilai *posttest* rata-rata 9,086, standar deviasi 0,998, nilai minimum 6,70 dan nilai maksimum 10,00.

Hasil nilai pengetahuan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu (Baliwati dkk, 2004):

- 1) pengetahuan baik jika jawaban benar >80%,
- 2) pengetahuan cukup 60-80%,
- 3) pengetahuan kurang jika jawaban benar <60%

Tabel 4. Distribusi Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	0	0	10	5
	Cukup	0	0	11	45
	Kurang	22	100	1	50
Jumlah		22	100	22	100

Berdasarkan Tabel 5., dapat diketahui bahwa hasil *pretest* semua responden tergolong kurang, sedangkan pada saat *posttest* hasil nilai responden menunjukkan bahwa nilai pengetahuan gizi responden dengan kategori baik sebanyak 10 responden, cukup sebanyak 11 responden dan kurang sebanyak 1 responden.

- b. Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Diberikan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker*

Sebelum diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang dilakukan *recall 24 jam*. Kemudian 2 hari setelah diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang dilakukan *recall 24 jam*, hal ini bertujuan untuk untuk mengambil data asupan makronutrien sebelum dan sesudah diberikan diberikan *booklet* gizi seimbang disertai *Form Diet Tracker* pada remaja.

Hasil analisis asupan makronutrien sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 5. Hasil Analisis Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Diberikan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *form diet tracker*

Asupan		Mean ± SD	Min	Max
Protein	Pretest	42,765 ± 1,628	19,55	83,00
	Posttest	50,889 ± 1,485	29,10	86,80
Lemak	Pretest	57,287 ± 2,210	24,60	105,10
	Posttest	56,556 ± 1,699	19,30	82,90
Karbohidrat	Pretest	209,35 ± 4,896	143,20	368,40
	Posttest	203,68 ± 4,500	144,90	287,46

Berdasarkan hasil pada Tabel 6., dapat diketahui bahwa hasil analisis uji statistic pada asupan zat gizi makronutrien remaja sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *booklet* disertai *form diet tracker* didapatkan hasil *pretest* rata-rata asupan protein sebesar 42,765 gram, lemak sebesar 57,287 gram dan karbohidrat sebesar 209,35 gram. Hasil *posttest* rata-rata asupan protein sebesar 50,889 gram, lemak sebesar 56,556 dan karbohidrat sebesar 203,68 gram. Hasil *recall* 24 jam kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok sesuai dengan tabel di bawah ini

Tabel 6. Kategori Asupan Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan AKG

Kategori	Ambang Batas
Baik	80-110%
Kurang	<80%
Lebih	>110%

Sumber: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2004)

Tabel 7. Distribusi Pretest dan Posttest Asupan Makronutrien

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi			
		Sebelum		Setelah	
		n	%	n	%
Protein	Lebih	0	0	0	0
	Baik	0	0	0	0
	Kurang	22	100	22	100
Jumlah		22	100	22	100
Lemak	Lebih	0	0	0	0
	Baik	0	0	0	0
	Kurang	22	100	22	100
Jumlah		22	100	22	100
Karbohidrat	Lebih	0	0	0	0
	Baik	0	0	0	0
	Kurang	22	100	22	100
Jumlah		22	100	22	100

Berdasarkan Tabel 8., dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* asupan makronutrien tidak berbeda jauh apabila dibandingkan dengan standar AKG yaitu pada asupan protein, lemak dan karbohidrat masih tergolong kurang baik sebelum maupun sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker*.

5. Analisis Bivariat

- a. Uji Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Gizi Seimbang

Pada uji perbedaan ini dilakukan uji perbandingan nilai pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang yang dapat dilihat pada Tabel 9

Tabel 8. Perbandingan Data Pretest dan Posttest Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Mean \pm SD	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	5,104 \pm 1,134	0,000
<i>Posttest</i>	9,086 \pm 0,998	

Berdasarkan Tabel 9., dapat diketahui bahwa nilai p -value < 0,05, maka pengambilan keputusan berdasarkan Uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* terhadap pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

b. Uji Perbedaan Data Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Diberikan *Booklet* Gizi Seimbang Disertai *Form Diet Tracker*

Pada uji perbedaan ini dilakukan uji perbandingan asupan makronutrien sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang yang dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 9. Perbandingan Data Asupan Makronutrien

Asupan	Kategori	Mean ± SD	p -value
Protein	Pretest	42,765 ± 1,628	0,015
	Posttest	50,889 ± 1,485	
Lemak	Pretest	57,287 ± 2,210	0,894
	Posttest	56,556 ± 1,699	
Karbohidrat	Pretest	209,35 ± 4,896	0,615
	Posttest	203,68 ± 4,500	

Berdasarkan Tabel 10., dapat diketahui bahwa pada asupan protein yang telah dilakukan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikan p -value = 0,015 (p -value < 0,05). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara asupan protein sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker*. Kemudian pada asupan lemak yang telah dilakukan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikan p -value = 0,894 (p -value > 0,05). Sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker*. Pada asupan karbohidrat yang telah dilakukan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan p -value = 0,615 (p -value > 0,05). Sehingga tidak terdapat pengaruh yang

signifikan antara asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker*.

B. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan memberikan perlakuan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tersebut. Untuk mengetahui nilai pengetahuan responden tentang gizi seimbang, peneliti menggunakan instrument berupa kuesioner yang berisi 12 soal. Pengambilan data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*) responden diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang. Sedangkan untuk mengetahui asupan makronutrien yang meliputi asupan protein, lemak dan karbohidrat, peneliti menggunakan instrument *form recall* 24 jam. Pengambilan data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*) responden diberikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang.

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen/kelompok intervensi. Penelitian ini dilakukan pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalorejo, Kota Yogyakarta dengan jumlah responden 22 orang yang sudah memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 2-4 April 2021.

2. Pengaruh Media *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* terhadap Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Seimbang

Sebelum diberikan penyuluhan, nilai pengetahuan gizi seimbang responden menunjukkan nilai *pretest* rata-rata sebesar 5,10. Untuk mengetahui adanya pengaruh dari media *booklet* terhadap peningkatan nilai pengetahuan maka dilakukan pengukuran nilai *posttest* yang menghasilkan nilai rata-rata menjadi 9,08. Hal ini menunjukkan bahwa

ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* pada pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

Hasil uji statistic menggunakan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *booklet*. Pengaruh yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dkk (2015) yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Zulaekah (2012) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi dengan media *booklet* dapat memperbaiki tingkat pengetahuan gizi responden.

Menurut Iqbal dkk (2007) faktor yang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman dan informasi. Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 15-18 tahun dengan latar belakang jenjang pendidikan yang berbeda-beda yaitu SMP dan SMA. Hal tersebut menyebabkan adanya pengaruh terhadap nilai pengetahuan pada setiap responden. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dalam kelompok. Peneliti menjelaskan isi materi *booklet* disertai *form diet tracker* yang disertai dengan Tanya jawab secara interaktif dengan responden. Menurut Notoatmodjo (2007), metode pendidikan gizi dapat dilakukan dengan metode pendidikan kelompok melalui ceramah dan diskusi, dengan memberikan pendidikan kesehatan secara intensif serta dibantu dengan adanya media maka dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan pada individu, maupun pada kelompok.

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media cetak berupa *booklet*. *Booklet* yang digunakan berisi materi tentang gizi seimbang dan *form diet tracker* yang didukung dengan gambar ilustrasi. Kelebihan dari media *booklet* sendiri menurut Suraoka (2012) yaitu dapat disimpan dalam waktu yang relatif lama, dapat dipelajari secara mandiri, dapat membantu media lain, selain itu *booklet* juga memiliki kelemahan yaitu pembaca dituntut untuk memiliki kemampuan membaca. Menurut Proverawati dan Kusuma (2011), tujuan akhir dari adanya pendidikan gizi yang diberikan pada remaja yaitu dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya semakin sehat.

3. Pengaruh Media *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* terhadap Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Seimbang

Hasil asupan makronutrien responden diperoleh dari wawancara *recall* 24 jam yang dilakukan selama 3 hari saat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang. Dari data tersebut, maka diperoleh data seperti diketahuinya adanya peningkatan rata-rata konsumsi protein dan terjadi penurunan konsumsi lemak dan karbohidrat. Menurut Arisman (2010), mengonsumsi beberapa makanan di pagi hari, mencoba makanan baru dan menyeleksi makanan jajanan yang bergizi dapat menciptakan pola kebiasaan pangan yang baik pada remaja. Sedangkan dari data wawancara *pretest* dan *posttest recall* 24 jam, diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi belum dilakukan oleh semua responden yaitu ada 5 responden yang belum terbiasa sarapan pagi melainkan langsung makan siang.

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pada konsumsi protein ($p\text{-value} = 0,015$) sedangkan pada konsumsi lemak ($p\text{-value} = 0,894$) dan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,615$) tidak ada pengaruh signifikan. Berdasarkan penelitian Nurmasyita,dkk (2015)

menyatakan terdapat perbedaan rerata tingkat kecukupan protein yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan selain meningkatkan pengetahuan juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan protein.

Berdasarkan hasil uji statistic diketahui bahwa asupan lemak dan karbohidrat responden baik sebelum maupun sesudah penyuluhan tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan tidak mampu mengubah pola makan remaja dikarenakan penyediaan makanan bergantung pada penyediaan makanan yang disediakan oleh orang tua di rumah. Orang tua berperan besar dalam mengatur kebiasaan makan anaknya. Meskipun anak mendapatkan pendidikan gizi, bila orang tuanya tidak mendapatkan pendidikan gizi, maka konsumsi makanan cenderung tidak akan berubah. Menurut Hadi (2005), tingkat sosial ekonomi yang membaik dalam keluarga akan semakin mempermudah ibu untuk mendapatkan berbagai macam bahan makanan yang sesuai dengan pilihan dan selera.

Penggunaan *form diet tracker* ternyata tidak memberikan hasil signifikan untuk perubahan sikap responden dalam pemilihan makanan terutama pada asupan lemak dan karbohidrat. Hal tersebut dikarenakan untuk dapat mengubah praktik seseorang diperlukan proses dan waktu yang cukup lama. Perubahan perilaku melalui proses perubahan bertahap: pengetahuan (*knowledge*) – sikap (*attitude*) – praktik (*practice*). Akan tetapi terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa proses perubahan perilaku tidak selalu seperti teori tersebut. Hal ini berarti seseorang telah memiliki perilaku yang positif meskipun pengetahuan dan sikapnya masih termasuk negative (Notoatmodjo, 2014).