JURNAL GIZI ILMIAH

https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI/index
Volume 11| Nomor 2| Mei - Agustus | 2024
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa di Sekolah Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang

Nadhira Hasna Khairunnisa[1], Rani Nurmayanti[2], Indri Hapsari[3]
[1] Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang
[2,3] Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang

Keywords :
Nutrition education, Knowledge, Attitude, Balanced Nutrition
Kata Kunci:
Edukasi gizi, pengetahuan, sikap, gizi seimbang

Corespondensi Author
Nadhira Hasna Khairunnisa
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Malang
Email: *nadhirahasna09@gmail.com*

Abstrak
Penyelenggaraan makanan khusus melayani pusat pelatihan atau lembaga khusus contohnya pusat pelatihan olahraga. ASIFA merupakan pusat pelatihan olahraga dengan rata-rata usia 13 – 18 tahun yang menyediakan asrama dan penyelenggaraan makanan dengan pemberian makan 1 hari sebanyak 3 kali. Penyajian makanan dilakukan secara prasmanan sehingga siswa dapat memilih dan mengambil sesuai selera. Studi pendahuluan yang dilakukan di ASIFA diperoleh dari hasil wawancara kepada 30 siswa, diperoleh bahwa siswa masih mengonsumsi makanan sesuai kebiasaan dan yang disukai sehingga pengambilan makanan belum memenuhi gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan siswa. Penelitian pra-eksperimen dengan desain one group pre-post test design telah dilakukan. Pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sebanyak siswa yang berada di asrama Sekolah Bola ASIFA, Kota Malang. Hasil uji statistik paired sample t-test pada tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 (<0,05). Hasil uji statistik wilcoxon, diperoleh nilai Z sebesar -3,677 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,000 (<0,05). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan siswa di sekolah bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang.

Absctract
Specialized food services cater to specialized training centers or institutions, such as sports training centers. ASIFA is a sports training center with an average age of 13 - 18 years old that provides dormitories and organizes food with 1 day feeding 3 times. Food presentation is done in a buffet so that students can choose and take according to taste. Preliminary studies conducted at ASIFA obtained from the results of interviews with 30 students, it was

found that students still consumed food according to their habits and preferences so that food intake did not meet balanced nutrition. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education on the level of knowledge and attitude towards choosing the type of food of students. Pre-experimental research with a one group pre-post test design was conducted. The sampling used was purposive sampling as many as students who were in the ASIFA Ball School dormitory, Malang City. The results of the paired sample t-test statistical test at the 95% confidence level, obtained a Sig value. (2-tailed) is 0.000 (<0.05). The results of the Wilcoxon statistical test, obtained a Z value of -3.677 and a Sig value. (2-tailed) 0.000 (<0.05). The results showed that there was an effect of balanced nutrition education on the level of knowledge and attitude towards choosing the type of food for students at the ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) soccer school in Malang City.

PENDAHULUAN

Menurut Bakri, dkk. (2018), penyelenggaraan makanan khusus di pusat pelatihan olahraga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan dan performa atlet, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pusat pelatihan tidak hanya menyediakan fasilitas untuk berlatih, tetapi juga asupan gizi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Masa remaja, yang berlangsung antara usia 10 hingga 18 tahun, adalah periode dimana pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh berlangsung pesat. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

Penelitian Penggalih et al (2019), bahwa banyak atlet muda di Indonesia yang belum memenuhi standar kebutuhan gizi yang diperlukan, terutama dalam hal asupan energi dan karbohidrat. Edukasi gizi menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang.

Aji Santoso International Football Academy (ASIFA) di Kota Malang merupakan salah satu contoh pusat pelatihan olahraga yang menyediakan fasilitas asrama dan penyelenggaraan makanan bagi calon atlet. Dengan frekuensi penyajian makanan tiga kali sehari, ASIFA berusaha memenuhi kebutuhan gizi siswa. Namun, berdasarkan penelitian Putri (2020), bahwa dalam pemilihan jenis makanan oleh siswa, dimana mereka cenderung memilih makanan yang disukai dan jarang mengonsumsi sayuran dan buah.

Hasil wawancara langsung di ASIFA kepada 30 siswa, menyebutkan bahwa sebagian besar mengonsumsi makanan sesuai kebiasaan, kesukaan, dan kemauan individu. Hasil pengamatan secara langsung diperoleh sistem penyajian makanan menggunakan sistem prasmanan dimana siswa diperbolehkan memilih dan mengambil makanan yang diinginkan sesuai selera. Namun, ada beberapa jenis makanan yang diporsikan dikarenakan penyesuaian kebutuhan perorangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan siswa di sekolah bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen one group pre-post test*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2024 di Sekolah Bola ASIFA, Kota Malang. Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi seimbang dengan media booklet diberikan sebanyak 2 kali pertemuan dengan durasi waktu 15-30 menit/pertemuan.

Populasi penelitian adalah siswa yang berada di asrama sekolah bola dengan rata-rata usia 13-18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 30 siswa. Kriteria siswa yaitu berada di asrama sekolah bola dan mengonsumsi makanan penyelenggaraan sebanyak 3 kali.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Paired T-Test* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi sembang terhadap tingkat pengetahuan siswa dan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap pemilihan jenis makanan siswa.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden digambarkan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama bersekolah. Informasi lebih rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Total	
	n	%
Usia (tahun)		
a. 13 – 14	13	43,3
b. 15 – 16	11	36,6
c. 17 – 18	6	20,1
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	30	100
Total	30	100
Lama Bersekolah		
a. 1 – 11 bulan	2	6,67
b. 1 – 2 tahun	18	60
c. 3 – 4 tahun	8	26,67
d. ≥5 tahun	2	6,67
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Diperoleh dari tabel 1. bahwa dari 30 siswa, mayoritas karakteristik responden berada pada rentang usia 13-14 tahun sebanyak 13 siswa. Mayoritas jenis kelamin yaitu laki-laki karena asrama calon atlet sepakbola. Lama bersekolah di ASIFA yaitu 1-2 tahun sebanyak 18 siswa.

Analisis Univariat

Distribusi skor dan tingkat pengetahuan, sikap pemilihan jenis makanan sebelum dan sesudah dimasukkan dalam analisis univariat. Berikut informasi lebih lanjut:

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	n	%
Sebelum Edukasi Gizi		
Kurang	11	36,6
Cukup	12	40
Baik	7	23,4
Total	30	100
Setelah Edukasi Gizi		
Kurang	0	0
Cukup	6	20
Baik	24	80
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tergolong cukup sebanyak 12 siswa (40%). Sedangkan sesudah edukasi gizi, tingkat pengetahuan gizi sebagian besar tergolong baik sebanyak 24 siswa (80%).

Tabel 3.
Distribusi Skor Pengetahuan

Variabel	n	Mean	Min	Max
Pengetahuan				
Pre test	30	65,83	25	95
Post test	30	84,33	70	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. diperoleh bahwa nilai rata-rata skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan *pre test* 65,83 dan *post test* 84,33. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah edukasi gizi seimbang sebesar 18,5.

Tabel 4.
Distribusi Sikap Pemilihan Jenis Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Sikap Pemilihan Jenis Makanan	n	%
Sebelum Edukasi Gizi		
Kurang	3	10
Cukup	6	20
Baik	21	79
Total	30	100
Setelah Edukasi Gizi		
Kurang	0	0
Cukup	2	6,67
Baik	28	93,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa sikap pemilihan jenis makanan responden sebagian besar tergolong baik sebanyak 21 siswa (79%). Setelah diberikan edukasi gizi, sikap pemilihan jenis makanan tergolong baik sebanyak 28 siswa (93,3%). Sikap masih tergolong baik dan tidak terjadi perubahan namun mengalami peningkatan pada jumlah siswa yaitu 7 responden.

Uji Normalitas

Kuesioner yang mencakup informasi untuk digunakan sebagai tes, dilakukan pemeriksaan menggunakan uji yaitu *Saphiro-wilk* dikarenakan sampel kurang dari 50. Uji tersebut bertujuan untuk menentukan apakah informasi berdistribusi normal atau tidak. Hasil Tingkat signifikansi <0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Jika tingkat signifikansi <0,05, makan data berdistribusi normal.

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Uji Saphiro-Wilk		
	n	Statistik	Sig.
Pengetahuan			
Pre test	30	0,948	0,146
Post test	30	0,958	0,270
Sikap			
Pre test	30	0,807	0,000
Post test	30	0,731	0,000

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5. menunukkan bahwa hasil uji statistik *saphiro-wilk* untuk pengetahuan yaitu *pre-test* 0,146 dan *post-test* 0,270 > 0,05 maka data berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji *Paired T-Test*. Untuk hasil uji statistik variabel sikap yaitu *pre-test* 0,000 dan *post-test* 0,000 < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon.*

Analisis Bivariat

Tabel 6.
Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan

	Uji ***Paired Sample T-Test***	
Variabel	**n**	***p-Value***
Tingkat Pengetahuan		
Pre test	30	0,000
Post test	30	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6. bahwa hasil uji *paired sample t-test* untuk variabel tingkat pengetahuan dengan *p-value* 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh pada tingkat pengetahuan siswa sekolah bola ASIFA, Kota Malang.

Tabel 7.
Hasil Analisis Sikap Pemilihan Jenis Makanan

	Uji ***Wilcoxon***
Variabel	**Sikap Pemilihan Jenis Makanan**
Z	-3,677[b]
Asymp. Sig (2-tailed)	0,000

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7. bahwa hasil uji *Wilcoxon* untuk variabel sikap pemilihan jenis makanan siswa yaitu nilai Z sebesar -3,677 dan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh pada sikap pemilihan jenis makanan siswa sekolah bola ASIFA, Kota Malang.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Menurut Notoatdmodjo (2010), bahwa sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera penglihatan yaitu mata dan indera pendengaran yaitu telinga.

Berdasarkan hasil *pre-test* responden, diperoleh skor minimum yaitu 25 atau 5 jawaban benar dan skor maximum yaitu 95 atau 19 jawaban benar yang dijawab oleh responden. Hasil tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi sebagian besar tergolong cukup (40%) dan setelah diberikan edukasi gizi sebagian besar tergolong baik (80%).

Setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media booklet, hasil *post-test* responden diperoleh skor minimum yaitu 70 atau 14 jawaban benar dan skor maximum yaitu 100 atau 20 jawaban benar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Krisdiani et al (2020), bahwa rata-rata pengetahuan tentang gizi seimbang responden termasuk kategori cukup dan masih sedikit remaja yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik.

Fatikhani dan Setiawan (2019), menjelaskan bahwa di Indonesia memiliki pengetahuan gizi rendah sebesar 40%, pengetahuan gizi sedang sebesar 43,8%, dan pengetahuan gizi tinggi sebesar 16,2% untuk remaja yang duduk di bangku sekolah.

Pada saat pengisian kuesioner pengetahuan mengenai edukasi gizi seimbang, butir soal yang memiliki jawaban paling sedikit benar yang pertama yaitu contoh menu makanan seimbang. Responden masih menawab makanan yang penting adalah makanan pokok dan lauk baik hewani atau nabati. Kedua, butri soal mengenai makanan yang diperbolehkan bagi siswa sepakbola dan sebagian menjawab makanan manis dan segar. Ketiga, butir soal mengenai jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Siswa belum pernah mendapatkan dan mengetahui hal tersebut. Sesuai dengan Notoadmodjo (2003) dalam Ma'munah (2015), bahwa semakin banyak informasi yang diperoleh dengan pemahaman yang benar, berpengaruh pada pengetahuan.

Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa

Sikap merupakan tahapan lanjut dari pengetahuan seseorang. Suprapto et al (2022), mengemukakan bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif akan baik pula dalam kegiatan sehari-hari. Siswa dalam memilih dan mengatur pola makan dapat dilihat dari pemilihan jenis makanannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dikarenakan tergolong baik namun terdapat peningkatan pada sikap jumlah responden yaitu 21 siswa menjadi 28 siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia (2021), bahwa sikap pemilihan makanan yang baik dikarenakan mampu menerima atau menyukai makanan yang dipilihnya dan lingkungan berperan penting dalam asupan makan. Sesuai yang dikemukanan oleh Azwar (2013), bahwa perasaan seseorang yang mencakup rasa suka atau tidak dapat berpengaruh terhadap pemilihan makanan.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000, maka terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan siswa.

Penelitian ini sejalan dengan Irnani & Sinaga (2017), bahwa teknik ceramah dengan media power point yang diberikan dan beberapa materi disampaikan secara langsung dan lisan tentang pengetahuan gizi seimbang dengan uji wilcoxon rank test diperoleh p-value (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi dengan media power point terhadap pengetahuan responden.

Pemberian edukasi atau pembinaan yang tepat, akan memudahkan peningkatkan pengetahuan bagi seorang atlet (Afriani et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan Afriani et al (2021), kepada atlet sepakbola berusia 10 – 11 tahun di SSB Baturetno dengan edukasi menggunakan metode ceramah secara langsung mengenai gizi seimbang memberikan pengaruh yang signifikan (p-value=0,001).

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) 0,000 (<0,05), maka terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap sikap pemilihan jenis makanan siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nita & Mayangsari (2023), bahwa pemberian edukasi isi piringku kepada 30 anak sekolah menggunakan kuesioner bahwa terdapat perubahan perilaku pemilihan makanan (p-value=0,001). Penelitian Kasma (2022), menunjukkan bahwa bahwa pmberian edukasi gizi kepada 46 siswa melalui media booklet terhadap perubahan pilihan makanan camilan pada remaja di Makassar terbukti ada perbedaan yang sifnifikan dengan nilai sig = 0,0s00 (<0,05).

Pada penelitian inim terdapat perbedaan sikap pemilihan makanan bahwa faktor yang memiliki pengaruh besar yaitu meniru perilaku teman baik sebayanya (Febriyanto, 2016). Mengingat siswa bertempat tinggal di asrama dan sebagian besar waktu bersama teman sebaya sehingga pemilihan makanan menyesuaikan kebiasaan dan kemauan.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan siswa di sekolah bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang.

SARAN

Bagi instansi, dapat dilakukan pemantauan secara rutin dan pemberian edukasi seputar gizi secara berkala menggunakan media yang lain dan dapat dipelajari kembali oleh siswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengamatan mengenai sisa makanan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR RUJUKAN

Afriani, Y., Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., & Mukarromah, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Asupan Cairan Pada Atlet Sepak Bola Di Ssb Baturetno. *Sport and Nutrition Journal*, *3*(1), 15–22. https://journal.unnes.ac.id/sju/ind ex.php/spnj/

Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, *2*(02), 31–35. https://doi.org/ 10.46772/jigk.v2i02.454

Azwar, S. (2011). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

Bakri, B., Intiyati, A., & Widartika. (2018). Sistem penyelenggaraan makanan institusi. Bahan Ajar Gizi: Kementerian Kesehatan RI.

Fatikhani, D., & Setiawan, D. (2019). The relationship between the level of knowledge regarding fast food and the dietary habits among adolescents in Jakarta, Indonesia. Enfermeria Clinica, 29(S2), 172175. https://doi.org/10.1016 /j.enfcli.2019.04.025

Febriyanto, M., & Aminuddin. (2020). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang [Skripsi, Universitas Airlangga FKM].

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, *6*(1), 58–64. https://doi.org/ 10.32382/mgp.v26i2.1231

Kasma, A. S. R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet terhadap Perubahan Pilihan Makanan Camilan pada Remaja di Makassar. *Nutrition Science and Health Research*, *1*(1), 10–16. https://doi.org/10.31605/nutrition. v1i1.1818

Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., & Ilmi, I. M. B. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge At Harjamukti Junior High School in Depok. *Jurnal Ikesmas, 16 (2)*, 95–102.

Ma'munah, M. (2015). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan booklet terhadap pengetahuan nutrisi ibu laktasi di wilayah kerja Puskesmas Ciputat Timur [Skripsi, Fakultas Kedokteran].

Nita, V., & Mayangsari, A. (2023). Edukasi Isi Piringku pada Anak usia Dini dengan Media Permainan Food Model terhadap Perilaku Pemilihan Makanan. *Jikes: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 60–65. http://qjurnal.my.id/index.php/jik/a rticle/view/741

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.

Putri, Z. M. (2020). Biaya makan dan nilai gizi yang terbuang akibat sisa makanan (Plate Waste) pada penyelenggaraan makanan di Sekolah Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) di Kota Malang [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Malang].

Penggalih, M. H. S. T., Juffrie, M., Sudargo, T., & Sofro, Z. M. (2019). Pola Konsumsi Atlet Sepak Bola Remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), 101. https://doi.org/ 10.22146/ijcn.41185

Suprapto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, *3*(1), 96–102. https://doi.org/10.36590/ kepo.v3i1.303.