

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya durasi pelaksanaan intervensi, yakni penyuluhan yang hanya diberikan sebanyak dua kali. Waktu untuk penyuluhan gizi dilakukan satu minggu sekali dalam waktu 20 menit setiap tatap muka. Waktu dapat mempengaruhi hasil intervensi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terutama pada perubahan perilaku, karena perubahan perilaku pada remaja membutuhkan proses dalam waktu yang lama.

Pesan yang disampaikan dalam leaflet juga masih umum belum dikaitkan dengan karakteristik remaja, sehingga peran leaflet tidak maksimal. Selain itu, keterbatasan penelitian lainnya adalah tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga mempunyai keterbatasan dalam pengambilan kesimpulan hasil penelitian.

6.2 Karakteristik Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Padalarang, tepatnya di kelas 7F dengan jumlah siswa 38 orang. Kelas yang dipilih merupakan hasil rekomendasi dari pihak kesiswaan SMP Negeri 1 Padalarang.

Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini minimal sebanyak 31 orang. Pada awal penelitian, sebanyak 35 siswa telah memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian dan mengikuti jalannya penelitian mulai dari penilaian awal sampai dengan intervensi. Namun, pada penilaian akhir terdapat 2 siswa yang tidak hadir dan 1 siswa sedang sakit sehingga siswa tersebut dinyatakan *drop out*. Jumlah akhir sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 32 orang.

Karakteristik sampel diolah berdasarkan jenis kelamin dan usia. Jumlah sampel yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki, yaitu sebanyak 18 orang (56.3%) perempuan dan 14 orang (43.8%) laki-laki. Sampel pada penelitian ini merupakan remaja usia 12-14 tahun. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara 18-21 tahun [48]. Responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori remaja awal, karena berada pada rentang usia 12-15 tahun.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif [16]. Selain itu, pada masa remaja juga terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan zat gizi, sehingga perlu adanya perhatian pada remaja, khususnya terkait gizi [3]. Pada masa ini juga terjadi peningkatan sikap otonomi dalam membuat keputusan untuk memilih makanan. Namun, kemampuan berpikir seperti ini umumnya belum matang menjadikan remaja pada posisi kondisi gizi yang beresiko [18].

6.3 Analisis Univariat

6.3.1 Skor Pengetahuan Sayur dan Buah

Pengukuran pengetahuan siswa-siswi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pengukuran pengetahuan awal sebelum intervensi dan pengukuran pengetahuan sesudah intervensi. Pengukuran pengetahuan awal pada siswa-siswi dilaksanakan sebelum intervensi pertama dan pengukuran pengetahuan kedua dilakukan satu minggu setelah intervensi kedua.

Skor pengetahuan pada siswa-siswi sebelum intervensi penyuluhan gizi meningkat setelah adanya intervensi berupa penyuluhan menggunakan media leaflet. Hal tersebut menunjukkan

bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media berupa leaflet.

Berdasarkan kuesioner yang digunakan, didapatkan hasil skor rata-rata pengetahuan gizi mengalami kenaikan dari 53.44 ± 13.94 sebelum intervensi menjadi 63.44 ± 20.10 setelah intervensi. Sejalan dengan penelitian Nurul (2013) yang menyebutkan, bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penyuluhan dengan 2 minggu sesudah dilakukan penyuluhan (nilai $p=0.000$) [50].

Rata-rata skor pengetahuan saat post-test dalam penelitian ini sudah baik, karena terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Oleh karena itu, adanya penyuluhan gizi menggunakan media leaflet ini dapat mempengaruhi pengetahuan siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah, kandungan gizi dalam sayur dan buah serta manfaatnya, bahan makanan sumber vitamin dan mineral, dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah, dan cara mengonsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan tentang sayur dan buah yang belum berubah, yaitu pada soal mengenai contoh bahan makanan sumber vitamin dan mineral. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor lingkungan. Lingkungan merupakan faktor yang tidak dapat dikendalikan, meskipun media leaflet dapat dibawa pulang ke rumah masing-masing, tetapi tidak menutup kemungkinan sampel tidak mempelajari isi media terkait suasana belajar di rumah, sehingga dapat mempengaruhi daya terima materi yang disampaikan. Pada implementasinya, tidak banyak siswa-siswi yang mempelajari ulang materi yang telah disampaikan dalam leaflet di rumah, masih banyak yang tidak mempelajari ulang materi dalam leaflet.

Selain itu, waktu penyuluhan yang hanya 20 menit dan banyaknya informasi yang diterima dalam satu waktu dapat menyebabkan daya terima informasi tersebut kurang maksimal, seperti halnya materi bahan makanan sumber vitamin dan mineral ini, dimana dalam satu jenis sayur dan/atau buah terkandung berbagai vitamin dan mineral yang mana dapat mempengaruhi daya ingat siswa-siswi yang menyebabkan banyak dari siswa-siswi yang masih keliru. Sebagaimana teori yang disampaikan oleh Notoatmodjo, yang menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, usia, pekerjaan, pengalaman, lingkungan, sosial budaya, status ekonomi, dan sumber informasi [6].

Peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya media. Dilihat dari sifat media, media leaflet termasuk dalam media visual, yaitu media yang hanya melibatkan indera penglihatan atau media yang hanya dapat dilihat saja, tidak mengandung unsur suara. Jenis media visual terbagi dalam tiga jenis, antara lain media visual-verbal (memuat pesan verbal/ pesan linguistik berbentuk tulisan), media visual non-verbal-grafis (berupa simbol-simbol visual atau unsur-unsur grafis), dan media visual non-verbal (memiliki bentuk tiga dimensi/ berupa model). Dilihat dari jenis media visual, media leaflet termasuk jenis media visual-verbal karena hanya memuat pesan linguistik berupa tulisan [47].

Materi yang terdapat dalam media leaflet meliputi anjuran konsumsi sayur dan buah, kandungan gizi dalam sayur dan buah serta manfaatnya, bahan makanan sumber vitamin dan mineral, dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah, dan cara mengonsumsi sayur dan buah. Jika dibandingkan dengan syarat pembuatan leaflet yang baik, leaflet "Ayo Konsumsi Sayur dan Buah" ini memiliki ukuran yang sesuai, yaitu 20x30 cm dan berisi tulisan 200-400 kata. Materi yang terdapat dalam leaflet ini dikemas dengan padat dan jelas. Penyampaian materi pun menggunakan bahasa

yang mudah dimengerti dan desain leaflet dilengkapi dengan warna yang kontras dan gambar-gambar yang membuat media tampak lebih menarik, sehingga memudahkan informasi tersampaikan. Namun, materi pada leaflet ini masih umum belum dikaitkan dengan karakteristik remaja dan belum ada penekanan pesan khusus, sehingga peran leaflet tidak maksimal.

6.3.2 Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Pengukuran konsumsi sayur dan buah siswa-siswi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pengukuran konsumsi awal sebelum intervensi dan pengukuran konsumsi sesudah intervensi. Pengukuran konsumsi awal pada sampel dilaksanakan sebelum intervensi pertama dan pengukuran konsumsi kedua dilakukan satu minggu setelah intervensi kedua.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa konsumsi sayur dan buah tidak mengalami kenaikan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media leaflet, namun mengalami penurunan pada konsumsi buah. Berdasarkan formulir SFFQ yang digunakan, didapatkan hasil jumlah rata-rata konsumsi sayur mengalami kenaikan dari 93.79 ± 94.68 sebelum intervensi menjadi 99.42 ± 101.93 setelah intervensi. Meskipun terdapat kenaikan pada jumlah rata-rata konsumsi sayur, tetapi jumlahnya masih kurang dari anjuran (39.8%) jika dibandingkan dengan anjuran konsumsi sayur dan buah menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu 250 gram sayur per orang per hari [28].

Berbeda halnya pada hasil konsumsi buah. Berdasarkan formulir SFFQ yang digunakan, didapatkan hasil jumlah rata-rata konsumsi buah mengalami penurunan dari 213.11 ± 132.03 sebelum intervensi menjadi 187.60 ± 165.73 setelah intervensi. Meskipun terdapat penurunan pada jumlah rata-rata konsumsi buah, tetapi jumlahnya masih sesuai anjuran (125%) jika dibandingkan dengan

anjuan konsumsi sayur dan buah menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu 150 gram buah per orang per hari [28].

Kurangnya asupan sayur dan buah pada siswa-siswi disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan, terutama untuk sayur dan buah. Siswa-siswi sehari-hari berada di sekolah, sehingga hanya mendapatkan makanan dari kantin sekolah atau membawa bekal dari rumah. Sementara di kantin tidak begitu banyak menyediakan makanan berupa sayuran atau buah-buahan.

Terdapat empat kantin yang disediakan oleh pihak sekolah. Makanan dan minuman yang dijual di keempat kantin tersebut, yaitu gorengan, mie instan, roti, pie buah, pisang keju, makanan kemasan, air mineral, susu, *ice cream*, minuman perasa, dan minuman bersoda. Rata-rata makanan dan minuman yang dibeli oleh siswa-siswi adalah gorengan, mie instan, susu, dan minuman perasa. Dilihat dari jenis makanan yang paling sering dibeli, siswa-siswi lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak, dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut karena masih kurangnya variasi dari olahan sayur dan buah yang disukai oleh siswa-siswi yang dijual di kantin. Hal ini dapat diatasi dengan penyediaan makanan lain yang lebih bervariasi tetapi tetap disukai oleh siswa-siswi, salah satunya olahan makanan instan yang mengandung sayur dan buah, seperti lumpia basah, salad/sop buah, puding buah, pisang coklat dan lain-lain.

Selain itu, tidak adanya kenaikan konsumsi sayur dan buah yang signifikan dapat terjadi karena untuk melihat perubahan perilaku makan memerlukan waktu yang cukup lama agar siswa-siswi dapat menerapkannya secara otomatis di kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2019), bahwa tidak terdapat perbedaan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku responden sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media video maupun leaflet [49]. Menurut penelitian

yang dilakukan oleh Bella dkk (2017), perubahan pada perilaku konsumsi sayur dan buah dapat terlihat setelah satu bulan diberikan intervensi [12].

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah salah satunya dengan pemberian intervensi yang lebih dari dua kali dan dengan durasi yang lebih lama lagi, sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku sampel melalui media leaflet.

6.4 Analisis Bivariat

6.4.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah pada Siswa-siswi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa-siswi sesudah intervensi, yaitu dari 53.44 ± 13.94 meningkat menjadi 63.44 ± 20.10 . Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, diketahui bahwa data pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi adalah $p = 0.013$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang. Sejalan dengan penelitian Nurul (2013) yang menyebutkan, bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penyuluhan dengan 2 minggu sesudah dilakukan penyuluhan (nilai $p=0.000$) [50].

Pendidikan merupakan salah satu alat untuk menghasilkan perubahan pada diri manusia, karena melalui pendidikan manusia akan dapat mengetahui segala sesuatu yang tidak atau belum diketahui sebelumnya [44]. Menurut Notoatmodjo, penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sumber informasi juga berhubungan dengan pengetahuan, baik dari orang maupun media.

Dalam proses peningkatan pengetahuan agar diperoleh hasil yang efektif diperlukan alat bantu. Fungsi media dalam pembentukan pengetahuan seseorang menyampaikan informasi atau pesan pesan [6].

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media visual berupa leaflet. Leaflet digunakan sebagai media pendukung penyuluhan gizi yang digunakan dengan metode ceramah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa media dalam penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap materi penyuluhan. Sejalan dengan penelitian Dakhi (2018), bahwa ada pengaruh pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam menyediakan sayur dan buah untuk keluarga setelah pemberian pendidikan gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah [51].

Menurut Usman (2002), media leaflet memberikan informasi yang dapat langsung dibaca dan dapat dipahami. Pada dasarnya, isi dari media leaflet ini berupa gambar dan tulisan sehingga terlihat lebih menarik bagi sasaran pendidikan agar mempermudah sasaran pendidikan menerima pesan atau informasi. Dengan demikian, fungsi dari media dapat berfungsi untuk mempertinggi daya serap dan retensi seseorang terhadap materi pembelajaran [47].

6.4.2 Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa-siswi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata jumlah konsumsi sayur pada siswa-siswi sesudah intervensi, yaitu dari 93.79 gram menjadi 99.42 gram dan terdapat penurunan rata-rata jumlah konsumsi buah pada siswa-siswi sesudah intervensi, yaitu dari 213.11 gram menjadi 187.60 gram. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, diketahui jumlah konsumsi sayur diperoleh nilai ($p = 0.814$), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan konsumsi sayur pada siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri

1 Padalarang. Hasil analisis uji Wilcoxon pada jumlah konsumsi buah diperoleh nilai ($p = 0.483$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan konsumsi buah pada siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang.

Setelah diberikan penyuluhan gizi berupa leaflet, tidak banyak perubahan perilaku yang dilakukan siswa-siswi terhadap konsumsi sayur dan buahnya, bahkan terdapat penurunan pada konsumsi buah. Terdapat perubahan rata-rata konsumsi sayur, namun hasil penelitian ini belum dapat membuktikan adanya pengaruh setelah di uji dengan uji Wilcoxon. Tidak adanya pengaruh yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cornelia (2015), Kusumaningrum (2014), dan Nurhasanah (2013) [52, 53, 54]. Namun, tidak sejalan dengan penelitian Farisa (2012), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur [13].

Pengetahuan gizi merupakan faktor yang diperlukan tetapi tidak cukup untuk mengubah kebiasaan. Ketika mendapatkan pengetahuan, mereka akan menerjemahkan pengetahuan itu dan hanya melakukan apa yang disukai, seringnya bertahun-tahun kemudian [55]. Salah satu cara untuk menyampaikan pengetahuan agar sasaran dapat merubah perilaku adalah menggunakan media. Media mampu merangsang atau memasukkan informasi melalui berbagai indera, dimana semakin banyak indera yang dirangsang maka masuknya informasi akan semakin mudah [55].

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi sayur dan buah [55]. Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini, karena penyuluhan tentang sayur dan buah yang dilakukan menggunakan

media leaflet tidak terdapat peningkatan secara bermakna terhadap konsumsi sayur dan buah.

Tidak adanya pengaruh media intervensi dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya faktor lingkungan. Lingkungan yang kurang kondusif, baik di rumah maupun di sekolah, dapat membuat informasi yang disampaikan tidak dapat diserap secara maksimal oleh pendengar. Saat dievaluasi, hanya sebagian siswa-siswi yang membaca ulang leafletnya di rumah dan sebagian lagi tidak. Apabila informasi tidak dapat diserap secara penuh maka pengetahuan dan kesadaran tidak akan terbentuk, hal ini dapat menyebabkan perilaku tidak akan berubah dalam waktu yang lama atau tidak berubah sama sekali [26].

Selain itu, frekuensi pemberian media intervensi juga dapat mempengaruhi informasi yang didapatkan oleh siswa-siswi, dimana semakin sering informasi diberikan maka informasi yang didapatkan akan menjadi lebih baik. Selain itu tidak adanya pengaruh ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang diberikan tidak mampu mengubah perilaku makan remaja dikarenakan ketersediaan makanan siswa-siswi bergantung pada penyediaan sayur dan buah yang berada di rumah atau di sekolah. Perubahan perilaku juga dapat dipengaruhi oleh waktu, termasuk waktu penelitian.