

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

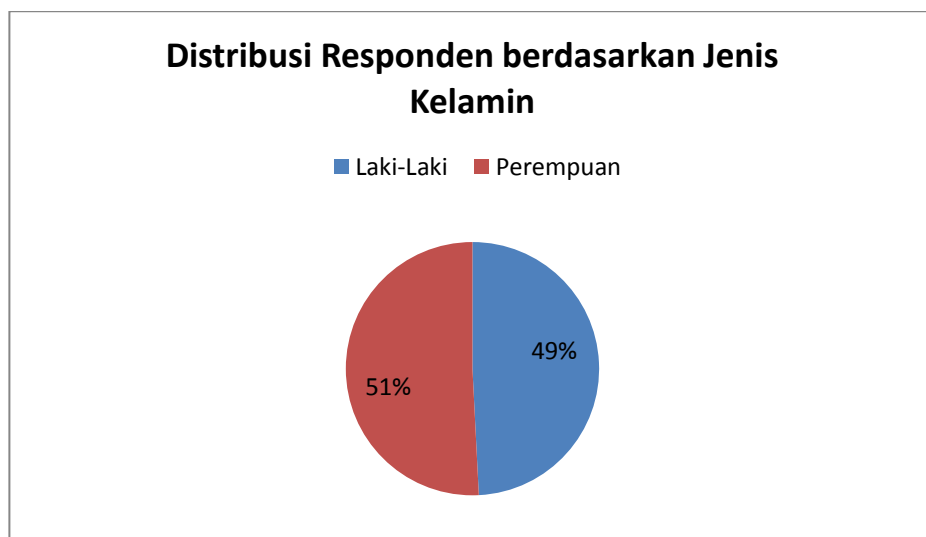
Nama Sekolah SMP Negeri 1 Wagir, Alamat Jl. Raya Wagir No.71 Kec. Wagir Kab. Malang, Status Sekolah : Negeri, Katagori Sekolah : Sekolah Standar Nasional (SSN), Tahun didirikan / Th. Beroperasi : 1983, Luas Tanah / Status : 11.900 m² / Sertifikat Hak Milik (SHM), Luas Bangunan : 3.820m².

1.2 Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Wagir kelas 7A dan 7B, yang berjumlah 32 siswa pada kelas 7A, dan 27 Siswa pada kelas 7B, dengan total keseluruhan responden adalah 59 siswa.

1. Distribusi siswa berdasarkan jenis kelamin

Distribusi jenis kelamin responden dibedakan berdasarkan dua kelompok, yaitu Laki-Laki dan Perempuan. Hasil distribusi responden berdasarkan jenis kelamin bisa dilihat pada tabel 1.

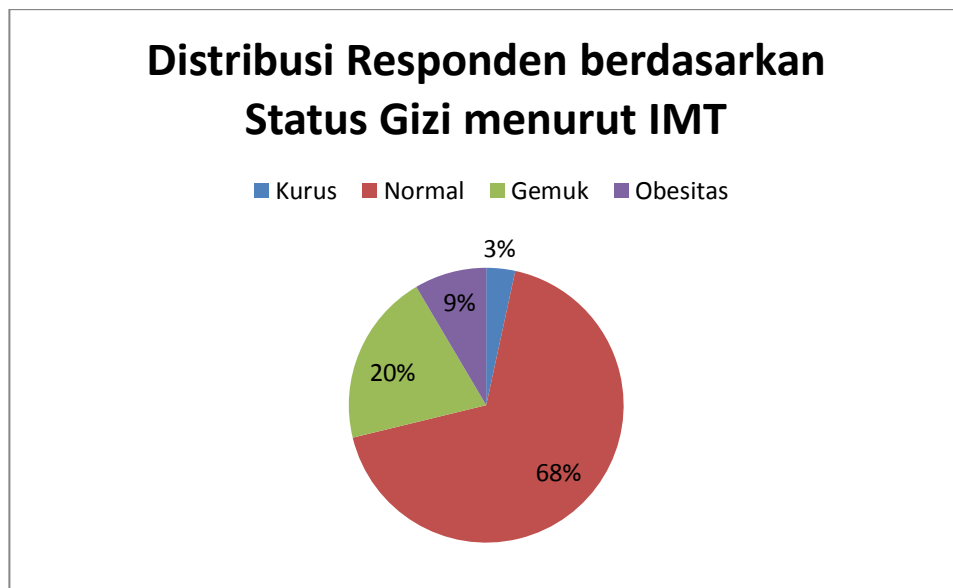


Gambar 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 1 menunjukkan bahwa dari 59 responden di SMPN 1 Wagir, 49,2% adalah berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sisanya yaitu 50,8% berjenis kelamin perempuan.

2. Distribusi Siswa berdasarkan Status Gizi Menurut IMT

Distribusi Status Gizi siswa berdasarkan IMT dibedakan berdasarkan 4 kategori, yaitu Kurus, Normal, Gemuk dan Obesitas. Hasil distribusi responden berdasarkan jenis kelamin bisa dilihat pada tabel 2.



Gambar 2. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi menurut IMT

Gambar 2 menunjukkan bahwa dari 59 siswa yang menjadi responden, 3,4% siswa dengan status gizi kurang, 67,8% siswa dengan status gizi Normal, 20,3% siswa dengan status gizi Gemuk, dan 8,5% siswa dengan status gizi Obesitas.

1.3 Pengetahuan Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang Gizi Remaja

Metode yang digunakan dalam penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja siswa SMPN 1 Wagir adalah dengan metode ceramah

dan tanya jawab. Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu informasi secara lisan oleh seorang pembicara ahli kepada sasaran (kelompok peserta pelatihan) dengan dibantu oleh alat peraga yang diperlukan. Ceramah bertujuan untuk menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan (Supriasa, 2013).

Menurut Notoatmodjo (2011), pengetahuan adalah hasil 'tahu', dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Sebab penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 2006). Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan memberikan Penyuluhan kepada remaja berupa penyuluhan gizi seimbang untuk Remaja 1 kali setiap minggu.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat diketahui tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut Tabel 1 yang menunjukkan hasil tingkat pengetahuan Responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Pengetahuan Siswa SMPN 1 Wagir

Kategori	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
> 70% (Baik)	12	20,3	51	86,4
60%-70% (Cukup)	20	33,9	1	1,7
< 60% (Kurang)	27	45,8	7	11,9
Total	59	100	59	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa SMPN 1 Wagir kelas VII sebelum diberikan penyuluhan dengan menggunakan media Power Point dan Poster dengan kategori baik sebanyak 12 responden atau 20,3%, pada kategori cukup sebanyak 20 responden atau 33,9%, dan pada kategori kurang sebanyak 27 responden atau 45,8%. Nilai terendah pada pre-test yaitu sebesar 21,4 dan nilai tertinggi sebesar 78,6.

Sedangkan pada tingkat pengetahuan siswa SMPN 1 Wagir setelah diberikan penyuluhan menggunakan media power point dan poster, siswa yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik meningkat menjadi 51 responden atau 86,4%, pada kategori cukup mengalami penurunan yaitu sebanyak 1 responden atau 1,7%, dan pada kategori kurang juga mengalami penurunan yaitu menjadi 7 responden atau 11,9%.

Bila dilihat dari hasil pretest dan posttest pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster ada yang mengalami peningkatan, namun ada juga yang masih tetap. Penyuluhan dengan penggunaan media dapat mempengaruhi, hal ini dapat dilihat dari nilai terendah pada post-test yaitu sebesar 28,6 dan nilai tertinggi yaitu 100. Sehingga penyuluhan efektif dalam meningkatkan nilai post-test yang artinya ada peningkatan pengetahuan siswa SMPN 1 Wagir.

Hal ini dikarenakan beberapa faktor , menurut WHO dalam Notoatmodjo (2010), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian penyuluhan guna meningkatkan peningkatan sehingga timbul kesadaran dan pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek atau stimulus. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga, dengan kata lain dari hasil pendengaran dan juga penglihatan.

Penelitian para ahli indera dalam Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa kurang lebih 75-87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata sehingga dapat disimpulkan bahwa alat-alat media visual mempermudah cara penyampaian dan penerimaan pesan atau informasi.

Oleh karena itu, terkait dengan penelitian ini, penyuluhan dilakukan dengan beberapa metode ceramah menggunakan audio visual yang diikuti dengan penampilan slide power point dan pemajangan poster.

Semakin banyak remaja yang mengetahui tentang zat-zat berbahaya apa saja yang terkandung makanan yang kurang sehat, dampak apa saja yang mungkin timbul dari pola makan yang kurang baik dan sembarangan, serta contoh makanan apa saja yang baik dan sehat untuk dikonsumsi. Maka dampak positif yang dapat timbul adalah semakin banyak remaja yang lebih selektif dalam memilih makanan jajanan apa saja yang akan dikonsumsi. Selain itu dengan baiknya pengetahuan siswa mengenai gizi usia remaja akan membuat remaja tersebut lebih sadar akan menjaga kesehatan tubuh dengan menjaga pola makan yang baik terutama pola makan dan aktivitas fisik.

Dengan semakin tingginya pengetahuan siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama mengenai pola konsumsi makanan yang baik. Tidak menutup kemungkinan akan semakin banyak siswa/siswi yang lebih memilih untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi. Karena dengan membawa lebih memilih makanan yang akan dikonsumsi, bisa menjadi salah satu alternative pencegahan terjadinya masalah gizi pada remaja.

Karena dengan mengetahui gizi seimbang pada remaja dan mengatur pola makan dengan baik akan menjadi salah satu cara mengantisipasi agar remaja terhindar dari obesitas, terlalu kurus atau bahkan anemia pada remaja. Dengan pengetahuan yang cukup tentang gizi remaja yang baik maka akan membuat remaja memiliki wawasan status gizi yang baik sehingga termotivasi untuk memiliki tubuh yang ideal.

Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa SMPN 1 Wagir diukur dengan membandingkan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistic untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Pengetahuan Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan

Variabel	Rata-Rata		t-hitung	P
Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	-8,644	0,000
	58,2373	84,4983		

Berdasarkan uji statistic menggunakan paired sample t-test karena data pengetahuan siswa berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Kolomogorov. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah -8,644, dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$. Sehingga H_0 ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai Pre-test dan Post-test yang artinya penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa SMPN 1 Wagir, ada pengetahuan siswa yang semakin meningkat, ada juga yang tetap. Pada penelitian ini nilai rata-rata Pre-test siswa yaitu 58,2 dan nilai rata-rata Post-test 84,5. Sehingga ada pengaruh penggunaan power point dan poster terhadap tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rachmawati (2014) Penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 2 Sidoarjo, pengaruh ini ditunjukkan dari adanya nilai t hitung yaitu -11,400 dan nilai signifikansi atau $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hal ini juga didukung oleh pendapat Sudjana dan Rivai (2001) yang menyatakan bahwa manfaat media dalam penyuluhan antara lain, penyuluhan akan lebih menarik perhatian responden, sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan minat responden, materi penyuluhan akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh responden dan memungkinkan responden menguasai tujuan penyuluhan yang lebih baik, metode penyuluhan akan lebih bervariasi tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh penyuluh sehingga responden tidak bosan.

Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa adanya informasi atau pengetahuan yang sering dan berulang-ulang dapat meningkatkan retensi pengetahuan seseorang.

1.4 Tingkat Konsumsi Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

1.4.1 Tingkat Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti, baik dalam kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah. Widyakarya Nasional Pangan Gizi VI (WKNPG VI) menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat yaitu: beras, terigu dan hasil olahannya (mie, spagetti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain (Jafar, 2012).

Berdasarkan hasil Food Record 2 x 24 jam dapat diketahui tingkat konsumsi energi responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut Tabel 3 yang menunjukkan hasil tingkat konsumsi energi responden.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Defisit Tingkat Berat	56	94,9	57	96,6
Defisit Tingkat Sedang	2	3,4	1	1,7
Defisit Tingkat Ringan	1	1,7	1	1,7
Normal	0	0	0	0
Diatas AKG	0	0	0	0
TOTAL	59	100	59	100

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat konsumsi energi sebelum dilakukan penyuluhan dari 59 siswa, 56 siswa (94,9%) tergolong defisit tingkat berat, 2 siswa (3,4%) tergolong defisit tingkat sedang, dan 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan. hal ini menunjukkan masih banyaknya siswa yang belum mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dilihat dari 94,9% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Setelah penyuluhan tingkat konsumsi energi dari 59 siswa, 57 siswa (96,6%) masih tergolong defisit tingkat berat, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat sedang, dan 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan. hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi masih sama dengan sebelum dilakukannya penyuluhan, ditandai dengan hasil konsumsi energi 96,6% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Bila dilihat pada tabel 5, tidak ada peningkatan tingkat konsumsi energi dibuktikan dengan jumlah siswa dalam kategori defisit tingkat berat justru bertambah 1 siswa, dari 56 siswa menjadi 57 siswa. Hal ini menunjukkan tidak adanya peningkatan tingkat konsumsi energi sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah tanyakan kembali kepada siswa, ternyata banyak siswa yang masih jarang melakukan sarapan, dan membeli makanan di kantin sekolah sehingga kurang memperhatikan kebutuhan energi yang sesungguhnya dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, siswa juga mengaku bahwa kegiatan disekolah cukup menyita waktu, terkadang membuat mereka terlupa untuk makan.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) kebutuhan tenaga pada remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktifitas yang dilakukan. Energi merupakan satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik.

Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat konsumsi energi siswa SMPN 1 Wagir diukur dengan membandingkan tingkat konsumsi energi

siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistic untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan tingkat konsumsi energi dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Tingkat Konsumsi Energi Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan

Variabel	Rata-Rata		T-Hitung	P
	Sebelum	Sesudah		
Tingkat Pengetahuan	46,8102	44,9797	1,134	0,262

Berdasarkan uji statistic menggunakan paired sample t-test karena data tingkat konsumsi energi siswa berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan kolomogorov. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 1,134, dengan nilai p-value $0.000 > 0.05$. sehingga H_0 diterima yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai Pre-test dan Post-test yang artinya penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster tidak mempengaruhi tingkat konsumsi energi siswa SMPN 1 Wagir, ada konsumsi energi siswa yang berubah lebih baik namun masih dalam kategori yang sama dengan sebelum dilakukannya penyuluhan. Pada penelitian ini nilai rata-rata tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan tidak jauh berbeda, dimana Pre-test siswa yaitu 46,8 dan nilai rata-rata Post-test siswa yaitu 44,9, sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan.

Menurut hasil penelitian dewi, dkk (2017) bahwa ada hubungan asupan energi dengan status gizi (IMT), hubungan memiliki 271 korelasi kuat dan arah hubungan positif ($p=0,001$; $r=0,713$). Sehingga pemenuhan tingkat konsumsi energi sangat penting bagi pertumbuhan remaja awal yang juga berkaitan dengan status gizi (IMT).

1.4.2 Tingkat Konsumsi Protein Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) kebutuhan protein yang direkomendasikan pada remaja berkisar antara 44-59 gram tergantung pada jenis kelamin dan umur. Berdasarkan berat badan, remaja usia 11-14 tahun laki-laki atau gadis memerlukan protein 1g/kg BB dan pada usia 15-18 tahun berkurang 0,9 g/kg BB pada laki-laki dan 0.8 g/kg BB pada gadis. Menurut survei NHANES II rata-rata asupan sehari protein untuk laki-laki 107 g/hari dan untuk gadis 65 g/hari.

Berdasarkan hasil Food Record 2 x 24 jam dapat diketahui tingkat konsumsi protein responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut Tabel 5 yang menunjukkan hasil tingkat konsumsi protein responden.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Konsumsi Protein Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Konsumsi Protein	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Defisit Tingkat Berat	56	94,9	55	93,2
Defisit Tingkat Sedang	0	0	2	3,4
Defisit Tingkat Ringan	1	1,7	0	0
Normal	1	1,7	1	1,7
Diatas AKG	1	1,7	1	1,7
TOTAL	59	100	59	100

Dari tabel 5 dapat dilihat tingkat konsumsi protein sebelum diberikan penyuluhan bahwa dari 59 siswa, 56 siswa (94,9%) tergolong defisit tingkat berat, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan, 1 siswa (1,7%) tergolong normal, dan 1 siswa (1,7%) tergolong diatas AKG. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa yang belum mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dilihat dari 94,9% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Setelah penyuluhan tingkat konsumsi protein dari 59 siswa, 55 siswa (93,2%) tergolong defisit tingkat berat, 2 siswa (3,4%) tergolong defisit tingkat sedang, 1 siswa (1,7%) tergolong Normal, dan 1 siswa (1,7%) tergolong diatas AKG. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi Protein sesudah penyuluhan mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum penyuluhan, hal tersebut dibuktikan dengan berkurangnya 1 siswa yang tingkat konsumsi protein tergolong defisit tingkat berat jika dibandingkan dengan sebelum dilakukannya penyuluhan, ditandai dengan hasil konsumsi protein 93,2% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Bila dilihat pada tabel 5, terdapat peningkatan tingkat konsumsi protein dibuktikan dengan jumlah siswa dalam kategori defisit tingkat berat berkurang 1 siswa, dari 56 siswa menjadi 55 siswa. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan 1,7% tingkat konsumsi Karbohidrat sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah tanyakan kembali kepada siswa, ternyata banyak siswa yang masih jarang melakukan sarapan, dan membeli makanan di kantin sekolah sehingga kurang memperhatikan kebutuhan protein yang sesungguhnya dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, siswa juga jarang mengkonsumsi makanan yang bersumber dari lauk hewani.

Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi terbatas, maka protein akan digunakan sebagai energi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat konsumsi protein siswa SMPN 1 Wagir diukur dengan membandingkan tingkat konsumsi protein siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistic untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan tingkat konsumsi protein dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Tingkat Konsumsi Protein Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan

Variabel	Rata-Rata		T-Hitung	P
Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	0,431	0,668
	43,2322	41,9237		

Berdasarkan uji statistic menggunakan paired sample t-test karena data tingkat konsumsi protein siswa berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan kolomogorov. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 0,431, dengan nilai p-value $0.000 > 0.05$. sehingga H_0 diterima yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai Pre-test dan Post-test yang artinya penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster tidak mempengaruhi tingkat konsumsi protein siswa SMPN 1 Wagir, ada konsumsi protein siswa yang berubah lebih baik namun masih dalam kategori yang sama dengan sebelum dilakukannya penyuluhan. Pada penelitian ini nilai rata-rata tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan tidak jauh berbeda, dimana Pre-test siswa yaitu 43,2 dan nilai rata-rata Post-test siswa yaitu 41,9, sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan.

Menurut hasil penelitian Dewi, dkk (2017) bahwa ada hubungan asupan protein dengan status gizi (IMT), hubungan memiliki korelasi kuat dan arah hubungan positif ($p=0,001$; $r=0,721$). Sehingga pemenuhan tingkat konsumsi protein sangat penting bagi pertumbuhan remaja awal yang juga berkaitan dengan status gizi (IMT).

1.4.3 Tingkat Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Menurut Departemen Kesehatan RI dalam Adriani dan Wirjatmadi (2012), konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi per hari, atau paling banyak 3 sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari. Pada hakikatnya cukup makan-makanan yang digoreng

sebanyak satu potong setiap kali makan. Perlu pula diperhatikan asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak adekuat atau tidak mencukupi, karena 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori. Pembatasan lemak hewani dapat menyebabkan asupan Fe dan Zn rendah. Hal ini dikarenakan bahan makanan hewani merupakan sumber Fe dan Zn.

Berdasarkan hasil Food Record 2 x 24 jam dapat diketahui tingkat konsumsi lemak responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut tabel 7 yang menunjukkan hasil tingkat konsumsi lemak responden.

Tabel 7. Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Konsumsi Lemak	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Defisit Tingkat Berat	56	94,9	55	93,2
Defisit Tingkat Sedang	1	1,7	1	1,7
Defisit Tingkat Ringan	1	1,7	0	0
Normal	1	1,7	1	1,7
Diatas AKG	0	0	2	3,4
TOTAL	59	100	59	100

Dari tabel 7 dapat dilihat tingkat konsumsi lemak sebelum diberi penyuluhan bahwa dari 59 siswa, 56 siswa (94,9%) tergolong defisit tingkat berat, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat sedang, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan, dan 1 siswa (1,7%) tergolong normal. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa yang belum mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dilihat dari 94,9% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Setelah penyuluhan tingkat konsumsi lemak dari 59 siswa, 55 siswa (93,2%) tergolong defisit tingkat berat, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat sedang, 1 siswa (1,7%) tergolong Normal, dan 2 siswa (3,4%)

tergolong diatas AKG. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi Lemak sesudah penyuluhan mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum penyuluhan, hal tersebut dibuktikan dengan berkurangnya 1 siswa yang tingkat konsumsinya tergolong defisit tingkat berat jika dibandingkan dengan sebelum dilakukannya penyuluhan, ditandai dengan hasil konsumsi Lemak 93,2% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Bila dilihat pada tabel 7, terdapat peningkatan tingkat konsumsi lemak dibuktikan dengan jumlah siswa dalam kategori defisit tingkat berat berkurang 1 siswa, dari 56 siswa menjadi 55 siswa. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan 1,7% tingkat konsumsi Lemak sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah tanyakan kembali kepada siswa, ternyata banyak siswa yang masih jarang melakukan sarapan, dan membeli makanan di kantin sekolah sehingga kurang memperhatikan kebutuhan lemak yang sesungguhnya dibutuhkan oleh tubuh. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) konsumsi lemak yang berlebih, kurang menguntungkan karena dapat mengakibatkan timbunan lemak dan orang tersebut menjadi gemuk ataupun dapat terjadi sumbatan pada saluran pembuluh darah jantung. Kondisi ini akan mengganggu kesehatan jantung.

Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat konsumsi lemak siswa SMPN 1 Wagir diukur dengan membandingkan tingkat konsumsi lemak siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistic untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan tingkat konsumsi lemak dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Tingkat Konsumsi Lemak Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan

Variabel	Rata-Rata		T-Hitung	P
Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	-0,533	0,596
	39,9305	42,5322		

Berdasarkan uji statistic menggunakan paired sample t-test karena data tingkat konsumsi lemak siswa berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan kolomogorov. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah -0,533, dengan nilai p-value $0.000 > 0.05$. sehingga H_0 diterima yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai Pre-test dan Post-test yang artinya penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster tidak mempengaruhi tingkat konsumsi lemak siswa SMPN 1 Wagir, ada konsumsi lemak siswa yang berubah lebih baik namun masih dalam kategori yang sama dengan sebelum dilakukannya penyuluhan. Pada penelitian ini nilai rata-rata tingkat konsumsi lemak sebelum dan sesudah penyuluhan tidak jauh berbeda, dimana Pre-test siswa yaitu 39,9 dan nilai rata-rata Post-test siswa yaitu 42,5, sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan.

1.4.4 Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Menurut Mahan K. dan Escott-Stump (2008) dalam Hardiansyah, dkk (2013) Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro. Karbohidrat ada yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga menghasilkan glukosa dan energi, dan ada pula karbohidrat yang tidak dapat dicerna yang berguna sebagai serat makanan. Fungsi utama karbohidrat yang dapat dicerna bagi manusia adalah untuk menyediakan energi bagi sel, termasuk sel-sel otak yang kerjanya tergantung pada suplai karbohidrat berupa glukosa. Kekurangan glukosa darah (hipoglikemia) bisa menyebabkan pingsan atau fatal; sementara bila kelebihan glukosa darah menimbulkan

hiperglikemia yang bila berlangsung terus meningkatkan risiko penyakit diabetes atau kencing manis.

Berdasarkan hasil Food Record 2 x 24 jam dapat diketahui tingkat konsumsi karbohidrat responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut Tabel 9 yang menunjukkan hasil tingkat konsumsi karbohidrat responden.

Tabel 9. Distribusi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Defisit Tingkat Berat	50	84,7	51	86,4
Defisit Tingkat Sedang	3	5,1	4	6,8
Defisit Tingkat Ringan	1	1,7	1	1,7
Normal	4	6,8	3	5,1
Diatas AKG	1	1,7	0	0
TOTAL	59	100	59	100

Dari tabel 9 dapat dilihat tingkat konsumsi Karbohidrat sebelum diberi penyuluhan bahwa dari 59 siswa, 50 siswa (84,7%) masih tergolong defisit tingkat berat, 3 siswa (5,1%) tergolong defisit tingkat sedang, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan, 4 siswa (6,8%) tergolong Normal, dan 1 siswa (1,7%) tergolong Diatas AKG. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa yang belum mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dilihat dari 84,7% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Setelah penyuluhan tingkat konsumsi Karbohidrat dari 59 siswa, 51 siswa (86,4%) tergolong defisit tingkat berat, 4 siswa (6,8%) tergolong defisit tingkat sedang, 1 siswa (1,7%) tergolong defisit tingkat ringan, dan 3 siswa (5,1%) tergolong Normal. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat masih sama atau bahkan bertambah 1 siswa yang

tingkat konsumsinya tergolong defisit tingkat berat jika dibandingkan dengan sebelum dilakukannya penyuluhan, ditandai dengan hasil konsumsi karbohidrat 86,4% siswa masih tergolong defisit tingkat berat.

Bila dilihat dari tabel 9, tidak ada peningkatan tingkat konsumsi Karbohidrat dibuktikan dengan jumlah siswa dalam kategori defisit tingkat berat justru bertambah 1 siswa, dari 50 siswa menjadi 51 siswa. Hal ini menunjukkan tidak adanya peningkatan tingkat konsumsi Karbohidrat sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah tanyakan kembali kepada siswa, ternyata banyak siswa yang masih jarang melakukan sarapan, dan membeli makanan di kantin sekolah sehingga kurang memperhatikan kebutuhan energi yang sesungguhnya dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, siswa juga mengaku bahwa kegiatan disekolah cukup menyita waktu, terkadang membuat mereka terlupa untuk makan.

Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat konsumsi karbohidrat siswa SMPN 1 Wagir diukur dengan membandingkan tingkat konsumsi karbohidrat siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistic untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan tingkat konsumsi karbohidrat dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Tingkat Konsumsi Karbohidrat Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum Dan Sesudah Diberi Penyuluhan

Variabel	Rata-Rata		T-Hitung	P
Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	0,798	,428
	54,0797	52,0051		

Berdasarkan uji statistic menggunakan paired sample t-test karena data tingkat konsumsi karbohidrat siswa berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan kolomogorov. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 0,798, dengan nilai p-value $0.000 > 0.05$. sehingga H_0 diterima yaitu tidak terdapat perbedaan

yang signifikan antara nilai Pre-test dan Post-test yang artinya penyuluhan dengan menggunakan media power point dan poster tidak mempengaruhi tingkat konsumsi karbohidrat siswa SMPN 1 Wagir, ada konsumsi karbohidrat siswa yang berubah lebih baik namun masih dalam kategori yang sama dengan sebelum dilakukannya penyuluhan. Pada penelitian ini nilai rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat sebelum dan sesudah penyuluhan tidak jauh berbeda, dimana Pre-test siswa yaitu 54,1 dan nilai rata-rata Post-test siswa yaitu 52,0, sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan.