

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG KEPADA ORANG DEWASA PADA KOMUNITAS PEDULI HIV AIDS KOTA TERNATE TAHUN 2019

\*Andiani, Nani Supriyatni, Agustin Rahayu

\*Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate, Indonesia

Corresponding author : Andiani  
\*E-mail : andianimahbub@gmail.com

Diterima 16 Juni 2020, Disetujui 28 Juni 2020

### ABSTRAK

Gizi pada dewasa awal lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Perubahan yang terjadi pada masa ini salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Gizi Dewasa awal terutama wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar terhadap masalah penampilan fisik. Pengetahuan gizi membuat mereka lebih mengetahui tentang asupan zat gizi dan *prakteknya* Untuk itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Metode penelitian yaitu menggunakan desain *pre eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Diketahui nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0.001 ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistik deskriptif diketahui nilai rata-rata pengetahuan pada tes awal (*pretest*) sebesar 6.7 dan nilai rata-rata pengetahuan pada tes akhir (*posttest*) sebesar 8.3, terbukti bahwa tes akhir lebih tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan responden.

**Kata kunci:** *penyuluhan, gizi, orang dewasa*

### ABSTRACT

Nutrition in early adulthood is more needed to prevent disease and improve health. One of the changes that occur at this time is the change in body composition and energy needs. Nutrition Early adults, especially women, have a greater concern for physical appearance problems. Nutrition knowledge makes them more aware of nutrient intake and practice. For this reason, it is necessary to conduct health education in the form of health education to improve public knowledge. The research method is to use a pre-experimental design using a one-group pre-post test design approach—the sampling technique in this study Purposive sampling. Data collection are carried out using a questionnaire. The significance value (2-tailed) is 0.001 ( $p < 0.05$ ). This show that the results of the initial and final tests underwent significant changes. Based on descriptive statistics it is known that the average score of knowledge on the initial test (*pretest*) is 6.7 and the average value of knowledge on the final test (*posttest*) is 8.3, it is proven that the final test is higher. From these results, it can be concluded that counselling conducted can increase respondents' knowledge.

**Keywords:** *counseling, nutrition, adults*

### PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Fitriani, 2011 dalam Asfar and AsnaniaR 2018). Penyuluhan kesehatan pada hakikatnya merupakan satu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu agar mereka dapat memperoleh pengetahuan tentang

kesehatan yang berimbang pada perubahan perilaku. (Notoatmodjo, 2010)

Gizi mempunyai peranan besar untuk kesehatan optimal seorang individu. Gizi yang cukup dan seimbang dibutuhkan untuk dapat melakukan kegiatan dengan optimal tanpa mengalami kelelahan. Jika gizi tidak terpenuhi secara cukup dan seimbang maka akan mengganggu proses metabolisme dan berakibat pada masalah gizi. Sebaliknya jika gizi diasup secara berlebihan akan menimbulkan masalah kesehatan seperti peningkatan yang tidak normal pada berat badan, tekanan darah, glukosa darah

dan profil lipida darah (kolesterol, trigliserida, LDL, HDL, VLDL) (Pitasari, 2017).

Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Individu sering kali mulai merasa sadar tentang arti kesehatan tubuhnya ketika ia sedang mengalami sakit, tak terkecuali untuk orang yang memasuki masa dewasa muda. Dewasa muda adalah mereka yang berusia 19-24 tahun, yaitu ketika, seseorang sedang mengalami peralihan dari masa remaja ke masa tua.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) secara nasional, prevalensi obesitas sentral pada usia dewasa sebesar 26.6%, lebih tinggi dari prevalensi pada tahun 2007 (18,8%). Sedangkan Riskesdas, 2018 menunjukkan bahwa angka nasional prevalensi obesitas dewasa pada usia lebih dari 15 tahun sebesar 31,0%. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang cara mencegah penularan HIV pada wanita umur 15-49 tahun di provinsi Maluku Utara mengalami peningkatan dari 37 % pada SDKI 2012 menjadi 49% pada SDKI 2017. Peningkatan pengetahuan cara pencegahan penularan HIV pada pria kawin lebih rendah dibandingkan wanita, yaitu 49% pada SDKI 2012 menjadi 55% pada SDKI 2017.

Peningkatan jumlah penderita HIV/AIDS di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah, 12-19 juta orang rawan untuk terkena HIV dan diperkirakan ada 184.929 penduduk yang tertular HIV (Stigma et al. 2017). Menurut data WHO (World Health Organization) (2014) akhir tahun 2013, sekitar 2,4 juta orang telah terinfeksi HIV, dan pada tahun 2012 sebanyak 1,7 juta orang meninggal karena AIDS, termasuk 230.000 anak-anak meninggal dan hampir 75 juta orang telah terinfeksi HIV (Asfar and AsnaniaR 2018).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Pengabdian dilakukan di Pantai Kastela, dengan jumlah responden penyuluhan sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. (Notoatmodjo,2005).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 dibawah ini menunjukkan bahwa distribusi responden yang mengikuti penyuluhan mengenai pengetahuan gizi pada orang dewasa berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai

berikut:, paling banyak jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (53,3%) sedangkan (paling rendah yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (46,7%).

**Tabel 1.**

Distribusi Responden (Penyuluhan, rev)  
Pengetahuan Gizi pada Orang Dewasa pada  
Komunitas Peduli HIV Kota Ternate Tahun 2019  
Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	8	53.3
Perempuan	7	46.7
Total	15	100

**Tabel 2.**

Distribusi Responden Penyuluhan Pengetahuan Gizi pada Orang Dewasa pada Komunitas Peduli HIV Kota Ternate Tahun 2019 Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Pendidikan	N	%
SD	1	6,7
SMP	1	6,7
SMA	11	73,3
S1	2	13,3
Total	15	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi responden yang mengikuti penyuluhan tentang pengetahuan gizi pada orang dewasa berdasarkan pendidikan responden adalah paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 11 responden (73,3%) sedangkan paling rendah yaitu pendidikan SD sebanyak 1 responden (6,7%).

**Tabel 3.**

Distribusi Responden Penyuluhan Pengetahuan Gizi pada Orang Dewasa pada Komunitas Peduli HIV Kota Ternate Tahun 2019 Berdasarkan Kelompok Umur

Umur	N	%
< 30 tahun	4	26,7
30 – 40 tahun	10	66,7
> 40 tahun	1	6,7
Total	15	100

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa distribusi responden yang mengikuti penyuluhan tentang pengetahuan gizi pada orang dewasa berdasarkan umur responden adalah sebagai berikut: paling banyak umur 30-40 tahun sebanyak 10 responden (66,7%) sedangkan paling sedikit umur lebih 40 tahun responden sebanyak 1 responden (6,7%).

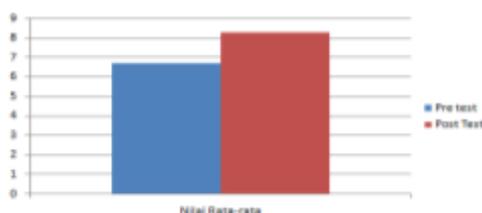
**Tabel 4.**

Distribusi Responden Penyuluhan Pengetahuan Gizi pada Orang Dewasa pada Komunitas Peduli HIV Kota Ternate Tahun 2019 Berdasarkan Pretest dan Posttest

No	Pertanyaan	Pretest				Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Apakah anda mengetahui apa itu gizi?	13	86,7	2	13,3	15	100	0	0
2	Apakah anda mengetahui apa itu kesehatan?	15	100	0	0	15	100	0	0
3	Apakah anda mengetahui apa itu gizi seimbang?	12	80	3	20	15	100	0	0
4	Berapakah jumlah pesan gizi seimbang?	4	26,7	11	73,3	9	60	6	40
5	Gambar apakah di bawah ini?	7	46,7	8	53,3	12	80	3	20
6	Selalu makan menu 3 BH (Beragam, Bergizi, Berimbang dan Halal), selalu berolah raga, selalu menjaga kebersihan dan menjaga berat badan ideal merupakan 4 pilar gizi seimbang?	12	80	3	20	15	100	0	0
7	Hindari minum minuman beralkohol merupakan salassatu dari pesan gizi seimbang?	15	100	0	0	14	93,3	1	6,7
8	Berapakah Angka Kecukupan Energi usia 19-20 tahun untuk wanita?	13	86,7	2	13,3	9	60	6	40
9	Berapakah anjuran jumlah porsi nasi berdasarkan kecukupan energi untuk laki-laki usia 19-29 tahun?	15	100	0	0	10	66,7	5	33,3
10	Berapakah anjuran jumlah porsi sayuran berdasarkan kecukupan energi untuk laki-laki dan perempuan usia 19-29 tahun?	10	66,7	5	33,3	10	66,7	5	33,3

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Dari hasil penyuluhan mengenai pengetahuan gizi seimbang pada orang dewasa, setelah dilakukan penyuluhan (post test) ada peningkatan pada responden peserta penyuluhan mengetahui mengenai pengetahuan Gizi (100%), pengetahuan gizi seimbang (100%), peningkatan pada pengetahuan mengenai kesehatan (100%), pengetahuan reponden Selalu makan menu 3 BH (Beragam, Bergizi, Berimbang dan Halal), selalu berolah raga, selalu menjaga kebersihan dan menjaga berat badan ideal merupakan 4 pilar gizi seimbang mengalami peningkatan setelah penyuluhan sebesar 100%.



**Gambar 1.** Hubungan antara pengetahuan gizi pada orang dewasa sebelum (pretest) diberikan penyuluhan dan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan terhadap Komunitas Peduli HIV Kota Ternate Tahun 2019

Diketahui nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0.001 ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistic deskriptif diketahui nilai rata-rata pengetahuan pada tes awal (*pre test*) sebesar 6.7 dan nilai rata-rata pengetahuan pada tes akhir (*post test*) sebesar 8.3 terbukti bahwa tes akhir lebih tinggi. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan responden.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistik deskriptif diketahui nilai rata-rata pengetahuan pada tes awal (*pretest*) sebesar 6.7 dan nilai rata-rata pengetahuan pada tes akhir (*posttest*) sebesar 8.3, terbukti bahwa tes akhir lebih tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan responden.

#### DAFTAR RUJUKAN

Asfar, Akbar, and Wa Ode Sri AsnaniaR. 2018. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan

Sikap Tentang Penyakit Hiv/Aids Di Smp Baznas Provinsi Sulawesi Selatan.”  
Journal of Islamic Nursing 7(1): 26–31.

- Fitriani. 2011. Promosi Kesehatan. ED 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Notoatmodjo, S, 2010, Ilmu Perilaku kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta;
- Notoatmodjo,S, 2005, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta;
- Kemenkes RI. 2014. Statistik Kasus HIV/AIDS I Indonesia Dilaporkan s/d Desember 2012. Jakarta : Ditjen PP& PL Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2013. Kementerian Kesehatan 2013. Indonesia. Jakarta, Badan Litbang Depkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2018. Kementerian Kesehatan 2018. Indonesia. Jakarta, Badan Litbang Depkes RI.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, 2017. Provinsi Maluku Utara. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Jakarta, Indonesia
- Stigma, Terhadap et al. 2017. “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Hiv-Aids Terhadap Stigma Masyarakat Di Desa Watumea Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa.” Jurnal Keperawatan 5(2): 1–5.
- Pitasari, Dayanti dan Lestari, 2017. Gizi dalam Daur Kehidupan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Edisi tahun 2017