

Pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap Pengetahuan Gizi Komunitas Remaja Putri : Quasi Experiment

Fransiska Novita Sari¹, Maria Floriana Ping¹

¹Program Studi Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda

Article info:

Received: 28 Juni 2024

Revised: 24 Juli 2024

Accepted: 27 Juli 2024

Corresponding author:

Fransiska Novita Sari

Program Studi Keperawatan STIKES

Dirgahayu Samarinda

Fransiskans.93@gmail.com



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0

International License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

E-ISSN: 2962-8946

Abstrak

Pendahuluan: Kebutuhan gizi yang tidak sesuai dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan remaja putri. Pengetahuan gizi perlu dimiliki remaja putri untuk meminimalkan masalah kesehatan yang akan terjadi

Tujuan: Menganalisis pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri.

Metode: Penelitian ini merupakan *quasi eskperiment pre-test post-test with one group design*. Sampel diperoleh menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 52 remaja putri di salah satu asrama siswa putri, Kota Samarinda. Analisis data bivariat menggunakan *uji paired sample t-test*.

Hasil: ada pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri (*p value*=0,000).

Kesimpulan: permainan UTS dapat rutin digunakan selain untuk mengisi waktu luang di asrama, dapat membantu remaja putri dalam mengingat informasi mengenai gizi dalam jangka waktu yang lebih lama.

Kata Kunci: Ular Tangga Sehat, Gizi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan penting seseorang ketika terjadi transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Hal ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan yang cepat salah satunya pada remaja putri ditandai dengan *menarche*. Perubahan yang terjadi ini harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang baik secara kuantitas maupun kualitas (Kahssay et al., 2020). Apabila terjadi ketidakseimbangan gizi pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, gizi kurang dan obesitas (Yuningsih, 2023). Berdasarkan hal tersebut, remaja putri perlu mendapatkan gizi yang cukup untuk memastikan pertumbuhan dan pematangan optimal dalam mendukung kesehatan dan fungsi reproduksi mereka di masa depan.

World Health Organization WHO (2024) memaparkan data pada tahun 2019 ditemukan kejadian anemia pada perempuan usia 15-49 tahun sebanyak 29,9%. Data dari *National Comorbidity Survey Adolescent Supplement* (NCS-A), menunjukkan prevalensi gangguan makan di kalangan remaja Amerika Serikat dalam rentang usia 13-18 tahun sebesar 2,7%. Gangguan makan dua kali lipat terjadi pada perempuan (3,8%) dibandingkan laki-laki (1,5%). Gangguan makan tersebut meliputi anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan (National Institute of Mental Health, 2024). Dampak dari gangguan makan tersebut adalah kekurangan atau kelebihan gizi pada remaja putri. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan data serupa yaitu terkait masalah gizi pada remaja putri usia 13-15 tahun yang mengalami status gizi menurut IMT/U yaitu obesitas sebesar 4,3% dan kurus 4,5%. Rentang usia 16-18 tahun yaitu obesitas sebesar 4,5% dan kurus sebesar 3,8%. Data kejadian anemia tahun 2018 berdasarkan rentang usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hal ini menunjukkan remaja putri perlu mendapatkan perhatian untuk meminimalkan dampak jangka panjang terkait pemenuhan gizi.

Upaya yang sudah dilakukan untuk meminimalkan faktor risiko gizi berlebih dan obesitas pada kelompok anak usia sekolah telah dilakukan oleh berbagai pihak. Pemerintah mendukung upaya perilaku latihan fisik dan pemenuhan gizi seimbang melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Program di puskesmas terkait remaja yang termasuk dalam kesehatan anak usia sekolah sampai saat ini masih terbatas di lingkup sekolah melalui Program UKS. Komunitas remaja putri yang tinggal di satu wilayah seperti asrama putri belum sepenuhnya terjangkau pelayanan dari fasilitas pelayanan kesehatan primer. Hal ini perlu mendapatkan perhatian perawat komunitas untuk mengatasi kondisi gizi pada kelompok remaja putri di masyarakat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kota Samarinda yang dilakukan Salsabela & Hardiningsih (2023) terbatas pada pengetahuan gizi pada kelompok remaja putri di salah satu sekolah menengah pertama di kota Samarinda. Responden dalam penelitian tersebut yaitu remaja putri di salah satu tingkat kelas SMP. Penelitian secara khusus mengenai komunitas remaja putri yang tinggal di satu tempat seperti di asrama putri, belum pernah dilakukan di Kota Samarinda. Anggota asrama putri tersebut terdiri dari siswi SMP dan SMA. Kegiatan edukasi gizi remaja putri juga belum pernah dilakukan sehingga penting untuk dilakukan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada komunitas remaja putri. Karakteristik responden yang lebih bervariasi dapat memberikan gambaran lebih luas mengenai pengetahuan gizi remaja putri. Penggunaan media pembelajaran permainan edukasi Ular Tangga Sehat (UTS) juga dipilih untuk memberikan daya tarik kepada remaja putri untuk memahami pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode yang berbeda. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena jenis pertanyaan yang ada pada UTS memiliki tambahan materi khusus mengenai gizi untuk mencegah anemia pada remaja putri.

TUJUAN

Menganalisis pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment pre-post design with one grup*.

Setting dan Responden

Lokasi penelitian di salah satu Asrama Siswi, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Responden terdiri dari remaja yang sedang menempuh pendidikan SMP dan SMA. Populasi sebanyak 52 siswi sehingga peneliti memilih teknik *total sampling* untuk mendapatkan responden. Kriteria inklusi yaitu siswi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak hadir saat proses pengambilan data. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi dan permainan UTS.

Pengumpulan data

Peneliti telah berkoordinasi dengan pihak penanggung jawab asrama putri dan menjelaskan penelitian yang akan dilakukan. Setelah disetujui, peneliti dipersilahkan untuk bertemu dengan calon responden. Tahap awal yaitu responden mengisi lembar *informed consent* dan mengikuti *pre-test* (10 soal) mengenai pengetahuan gizi. Responden dibagi menjadi 5 kelompok secara acak dengan cara berhitung. Masing-masing anggota kelompok diberikan kesempatan untuk melemparkan dadu dan menggerakkan pion. Setiap kotak memiliki pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang. Pion yang mencapai kotak finish adalah pemenang dalam permainan. Setelah permainan selesai, diakhiri dengan pengisian *post-test*. Data hasil pengisian kuesioner yang sudah lengkap selanjutnya diolah kedalam aplikasi pengolahan data statistik.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik responden yaitu usia dan tingkat pendidikan. Analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh UTS terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri. Aplikasi yang digunakan untuk analisis data adalah *SPSS Statistic 23*. Peneliti menjalankan etika penelitian selama proses penelitian yaitu merahasiakan identitas responden, memberikan kebebasan calon responden untuk memilih menjadi responden dan tidak membedakan perlakuan antar responden.

HASIL

Hasil penelitian dalam penelitian ini terdiri dari:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=52)

Variabel		Jumlah (f)	Persentase (%)
Usia	11-14 tahun (Remaja awal)	11	21,15
	15-17 tahun (Remaja menengah)	41	78,85
	18-21 tahun	0	0
	Remaja akhir		
Tingkat Pendidikan	SMP	11	21,15
	SMA	41	78,85
	Jumlah	52	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori remaja menengah dengan persentase sebesar 78,85%. Hal ini sesuai dengan latar belakang tingkat pendidikan remaja berstatus siswa SMA.

Tabel 2. Pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri

Variabel	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pengetahuan <i>pre-test</i>	5,88	1,35	0,000
Pengetahuan <i>post-test</i>	6,42	1,16	

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2. menunjukkan adanya pengaruh UTS terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri dengan nilai *p value*= 0,000.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden sebagian besar responden adalah remaja menengah (15-17 tahun) yang berstatus siswi SMA. Perubahan fungsi kognitif pada remaja membantu remaja dalam menyerap informasi baru. Metode dan media pembelajaran yang menarik, dapat mendukung minat belajar remaja sehingga dapat membuat kesimpulan atau jawaban terhadap hal yang dipelajari (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Hal ini didukung oleh Dramawan & Wulandari (2022) mengenai kegiatan edukasi kesehatan yang cocok diterapkan pada remaja. Media promosi kesehatan yang diminati remaja adalah audiovisual, pelaksanaan secara berkelompok, kegiatan tatap muka secara langsung, metode promosi kesehatan yang dikombinasi dan dengan durasi 30 menit- 1 jam. Berdasarkan hal tersebut terdapat kesesuaian dalam penelitian ini menggunakan media permainan edukasi Ular Tangga Sehat, dilakukan secara berkelompok dan tatap muka; serta durasi selama 45 menit. Permainan edukasi yang inovatif, memicu rasa penasaran anak untuk bermain dan mencari tahu jawaban terkait pertanyaan tentang gizi yang telah disiapkan.

Sulistiani et al., (2021) dalam penelitiannya menggunakan kombinasi metode ceramah dan team game tournament pada remaja putri untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi yang diberikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan intervensi. Metode ceramah di awal intervensi dan pelaksanaan team game tournament atau cerdas cermat di akhir kegiatan, meningkatkan minat remaja putri untuk mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Hal serupa juga ditemukan Hidayah et al., (2022) yang menggunakan media edukasi video gizi seimbang. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah responden menonton video tersebut. Video edukasi diberikan melalui aplikasi zoom meeting yang ditayangkan selama 8 menit. Hasil akhir ditemukan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media edukasi yang inovatif dapat menarik minat remaja putri untuk mempelajari materi terkait gizi.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan gizi remaja putri sesudah melakukan permainan UTS. Marfuah & Kusudaryati (2020) menggunakan media cetak yaitu *booklet* sebagai

media edukasi gizi pada remaja putri. Hasil penelitian memaparkan adanya peningkatan pengetahuan gizi setelah dilakukan intervensi. Edukasi yang diberikan secara berkelompok, meningkatkan minat bersama remaja untuk mempelajari hal baru secara bersama-sama. Penggunaan media berbeda dilakukan Rusdi et al., (2021) yaitu menggunakan sosial media instagram. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang sering membaca edukasi dalam bentuk postingan di instagram dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Proses membaca secara berulang menjadi salah satu proses untuk mempercepat proses mengingat informasi yang baru. Hal ini menunjukkan bahwa baik media berbasis cetak maupun digital dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja putri perlu didukung oleh pola makan yang sehat dan asupan berbagai zat gizi. Perilaku ini diawali dengan adanya pengetahuan yang dimiliki remaja putri melalui edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang. Handiso et al., (2020) menjelaskan bahwa sejak seseorang beranjak menjadi remaja putri, mulai difokuskan mengenai pemenuhan gizi yang tepat karena kedepannya dapat menentukan status kesehatan serta gizi sebelum dan selama kehamilan. Kondisi ini akan mempengaruhi pertumbuhan janin dan kesehatan bayi baru lahir. Kesehatan remaja dan kekurangan gizi merupakan faktor penting yang berdampak buruk pada janin/neonatal, termasuk berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan bayi lahir mati (*stillbirth*). Berdasarkan hal tersebut, kunci utama untuk meminimalkan dampak merugikan dalam jangka pendek maupun jangka panjang yaitu melalui pendidikan kesehatan gizi remaja putri sejak dini.

Pendidikan gizi remaja dapat menarik minat belajar ketika metode dan media yang disampaikan inovatif. Tenaga kesehatan khususnya perawat perlu memodifikasi media dan menciptakan suasana belajar bersama yang nyaman dapat meningkatkan minat remaja putri untuk menyerap informasi. Penggunaan media Ular Tangga Sehat dimodifikasi dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai gizi remaja dan dilakukan secara berkelompok sehingga remaja semangat mengikuti proses permainan. Setiap kelompok berkompetisi secara sehat untuk menjawab pertanyaan sehingga terbentuk dinamika kelompok. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan kegiatan harus menunggu jadwal kosong dari setiap remaja putri karena ada perbedaan jam pulang sekolah siswi SMP dan SMA.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh Ular Tangga Sehat (UTS) terhadap pengetahuan gizi komunitas remaja putri. Pengetahuan gizi meningkat setelah responden mengikuti permainan edukasi. Modifikasi permainan edukasi dapat meningkatkan daya tarik remaja putri untuk mempelajari hal baru seperti pengetahuan gizi remaja. Penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya untuk menganalisis mengenai faktor-faktor perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang. Pihak asrama putri dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar penyusunan program rutin anggota asrama baru untuk memperhatikan gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dramawan, A., & Wulandari, A. (2022). How does health education media and methods could mostly attract for teen agers ? Cross-sectional study on junior and senior high school students in Bima-nusa Tenggara Barat , Indonesia. *Rawal Medical Journal*, 47(4).
- Handiso, Y. H., Belachew, T., Abuye, C., & Workicho, A. (2020). Low dietary diversity and its determinants among adolescent girls in Southern Ethiopia. *Cogent Food and Agriculture*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/23311932.2020.1832824>
- Hidayah, N. M., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i1.55246>
- Kahssay, M., Mohamed, L., & Gebre, A. (2020). Nutritional Status of School Going Adolescent Girls in Awash Town, Afar Region, Ethiopia. *Journal of Environmental and Public Health*, 2020, 9. <https://doi.org/10.1155/2020/7367139>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>

- Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri Effectiveness of Nutrition Education on Improving Iron Intake In Adolescents Girls. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116–123.
- National Institute of Mental Health. (2024). *Eating Disorder*. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>
- Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di sman 2 padang. *Journal of Nutrition College*, 10(November 2020), 31–38.
- Salsabela, A. E., & Hardiningsih, E. F. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 877–887. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Adolescent Development Explained. *U.S. Department of Health and Human Services*, 1–36. opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained
- WHO. (2024). *Anemian in Children and Women*. WHO. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Yuningsih, D. E. (2023). *Masalah Gizi pada Remaja*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja