

EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN ENERGI PADA REMAJA

¹Erina Masri, ²Milati KHusna
Universitas Perintis Indonesia
erina.masrid9@gmail.com

Abstract: *Nutritional problems that occur during adolescents aged 10-19 years is an imbalance between food intake and needs. The causes of nutritional problems in adolescents include lack of information or knowledge about balanced nutrition. Efforts are made by developing Peer Counseling, with peer counseling that has been given training and counseling skills are able to overcome peer problems, especially those related to balanced nutrition problems in adolescents. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Peer Counseling on Changes in Knowledge and Energy Intake of Adolescents. The type of research is Quasi Experimental with one group Pretest – Posttest non equivalent control group design. A sample of 56 adolescents determined by the technique of Proportionate Stratified Random Sampling data analysis using paired sample t test. The results showed that the knowledge level of pre-test 60 adolescents increased to 70.8 during the post-test and was strengthened by paired t-test knowledge results $p = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$) so that there was an influence of peer counseling on changes in knowledge about balanced nutrition and in adolescent girls aged 10-12 and men aged 10-12 and 13-15 there was no effect of peer counseling on energy intake ($p\text{-value} > 0.05$) while in adolescent girls aged 13 – 15 years there is an effect of peer counseling on energy intake which is strengthened by paired t-test results ($p\text{-value} < 0.05$). Conclusion Peer counseling is effective in increasing the knowledge and energy intake of adolescent girls compared to boys.*

Keywords: *Peer Counselor, Knowledge, Energy Intake, Adolescence*

Abstrak: Permasalahan gizi yang terjadi saat usia remaja 10-19 tahun salah satunya yaitu ketidakseimbangan antara Asupan makanan dengan kebutuhan. Penyebab masalah gizi pada remaja diantaranya kurangnya Informasi atau pengetahuan tentang gizi seimbang. Upaya yang dilakukan dengan mengembangkan Konseling Sebaya (*Peer Counseling*), dengan konseling sebaya yang sudah diberikan pelatihan dan keterampilan konseling mampu mengatasi masalah teman sebayanya khususnya yang berhubungan dengan masalah gizi seimbang pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Konseling Sebaya Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Energi Remaja. Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperiment* dengan *one group Pretest – Posttest non equivalent control group design*. Sampel 56 remaja yang di tentukan dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* analisa data menggunakan *paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja *pre-test* 60 meningkat menjadi 70,8 saat *post-test* dan diperkuat dengan hasil paired t-test pengetahuan $p=0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga adanya pengaruh konseling sebaya terhadap perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pada remaja perempuan usia 10-12 dan laki-laki usia 10-12 dan 13- 15 tidak terdapat pengaruh konseling sebaya terhadap asupan energi ($p\text{-value} > 0,05$) sedangkan pada remaja perempuan usia 13 – 15 tahun terdapat pengaruh konseling sebaya terhadap asupan energi yang mana di perkuat dengan hasil *paired t-test* ($p\text{-value} < 0,05$). Kesimpulan konseling sebaya efektif dalam peningkatan pengetahuan dan asupan energi remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Kata kunci: *Konselor Sebaya, Pengetahuan, Asupan Energi, Remaja*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang terjadi saat usia remaja 10-19 tahun salah satunya yaitu ketidakseimbangan antara Asupan makanan dengan kebutuhan. Kebanyakan remaja tidak memperhatikan jumlah makanan atau porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebagian remaja masih adanya anggapan “asal kenyang” padahal sebenarnya kenyang yang dirasakan belum tentu memenuhi kebutuhan tubuh yang berakibat kekurangan gizi. Perilaku ini sudah banyak dijumpai pada usia remaja yang banyak mengkonsumsi jajanan kekinian dengan nilai energi yang tinggi, tinggi karbohidrat ditambah gula dan lemak sehingga lebih lezat namun lebih murah (Safitri et al., 2017).

Remaja lebih suka makan jajanan yang kurang bergizi seperti makan goreng gorengan, coklat, junkfood dan snack lainnya, remaja sering membatasi frekuensi makan, jumlah makanan bahkan jarang sarapan pagi sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang ada di dalam tubuh dan dapat memicu timbulnya berbagai masalah gizi serta penyakit yang dialami remaja pada saat ini (Kirana et al, 2011).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 bahwa remaja di Indonesia dengan rentang usia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi status gizi sangat pendek sebesar 7,2%, prevalensi pendek sebesar 18,5%, prevalensi sangat kurus sebesar 1,9%, prevalensi kurus sebesar 6,8%, prevalensi gemuk sebesar 11,2% dan prevalensi Obesitas sebesar 4,8% (Riskesdas, 2018).

Data status gizi remaja Provinsi Jambi dengan rentang usia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi status gizi sangat pendek sebesar 12,8%, prevalensi pendek sebesar 21,6%, prevalensi sangat kurus sebesar 2,1%, prevalensi kurus sebesar 5,4%, prevalensi gemuk sebesar 10,4% dan prevalensi obesitas sebesar 3,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi, 2018). Selain itu berdasarkan data Dinas Kabupaten Tebo tahun 2020 remaja dengan

status gizi sangat kurus sebesar 3%, status gizi kurus sebesar 5,7%, status gizi gemuk sebesar 2,3% dan status gizi obesitas sebesar 0,3%.

Kecukupan gizi remaja didapatkan dari keseimbangan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yang sesuai dengan kebutuhan, sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal. apabila kekurangan konsumsi makanan baik jumlah dan jenis makanan akan menyebabkan kurang gizi seperti Kekurangan Energi Protein (KEP), Selain itu konsumsi makanan yang berlebihan tanpa diimbangi kegiatan fisik yang cukup juga akan mengakibatkan masalah gizi seperti kelebihan berat badan dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyebab masalah gizi pada remaja diantaranya kurangnya Informasi atau pengetahuan tentang gizi seimbang, adanya anggapan/asumsi remaja yang salah tentang gizi dan sikap yang tidak tepat dalam memutuskan tentang ilmu gizi sehingga berakibat terhadap perilaku yang tidak benar dalam menerapkan ilmu gizi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidaktahuan remaja, kurangnya pengetahuan dan informasi tentang kesehatan remaja dalam menghadapi permasalahan remaja maka diperlukan Konseling Sebaya (Kemenkes RI, 2018).

Pengetahuan konselor diharapkan mampu menurunkan permasalahan dan memberikan solusi pemecahan atas permasalahan sebaya. Peran konselor sebaya sangatlah krusial mengingat adanya pertimbangan bahwa pada usia remaja berbagai perubahan terjadi, tidak hanya pada aspek fisik, namun juga sosial, psikologis, akademik dan banyak aspek lainnya. Masalah remaja yang krusial saat ini adalah banyaknya kejadian perilaku menyimpang pada remaja putri sehingga harus menempuh jalan melalui pernikahan dini sedangkan asupan gizi yang dimiliki remaja putri belum mencukupi untuk dirinya sendiri namun ditambah dengan asupan calon bayi yang dikandung remaja putri, sehingga peran konseling sebaya sangatlah

penting dalam mengatasi status gizi remaja di sekolah tentang asupan gizi yang benar sesuai anjuran dan kebutuhan tubuh agar tercapai status gizi yang optimal sebagai calon ibu generasi yang akan datang (Kirana et al, 2011).

Berdasarkan data yang di tunjukkan dalam Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 yang tertuang dalam buku Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) bahwa remaja laki laki lebih suka berdiskusi dengan teman sebayanya sebesar 48,7%, Perempuan sebesar 58,5%, berdiskusi dengan Ibu 10,45% dan curhat dengan Internet 17,4%, selain itu wadah atau tempat untuk berdiskusi tentang kesehatan 34% Perempuan dan 33% laki laki menyebutkan Puskesmas dengan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) serta 16% Perempuan, 11% laki laki menyebutkan Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Remaja (PIK-R) yang ada di SLTP/SLTU dan kader kesehatan yang telah dilatih oleh tenaga kesehatan mewakili remaja lainnya disebut dengan Konselor (Kemenkes RI, 2018).

Konseling sebaya dapat menjembatani permasalahan yang dialami diantara sesamanya sehingga diperlukan adanya kompetensi yang memadai agar siswa dapat saling memahami dan berkontribusi bagi lingkungan. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa adanya kelompok teman sebaya dapat membantu permasalahan yang terjadi pada remaja. Penelitian (Normate et al, 2017) menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konseling sebaya dengan status gizi remaja. Selain itu menurut Penelitian (Eni Lestari, 2016) juga menunjukkan hasil bahwa konseling gizi sebaya memiliki pengaruh terhadap penurunan asupan lemak jenuh, namun tidak berhasil meningkatkan asupan serat pada remaja obesitas. Penelitian (Andina Rachmayani et al, 2018) Juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak terhadap Status gizi.

Survei awal dilakukan pada bulan Juni 2021 yang dilakukan di SMPN 3 Kabupaten Tebo sebanyak 20 remaja. Menunjukkan bahwa remaja memiliki Pengetahuan kurang tentang gizi seimbang sebanyak 70% (14 remaja), Pengetahuan cukup tentang gizi seimbang sebanyak 30% (6 remaja) dan tidak ada remaja atau 0% yang memiliki pengetahuan baik. Sedangkan untuk sikap remaja tentang gizi seimbang dari 20 remaja ada 35% (7 remaja) yang bersikap kurang benar tentang gizi seimbang, 60% (12 remaja) bersikap cukup benar dan 5% (1 remaja) yang bersikap baik tentang gizi seimbang. Selain itu, dilakukan pengukuran berat badan tinggi badan untuk melihat status gizi remaja, dari 20 remaja dengan kategori status gizi normal ada 14 remaja, status gizi kategori kurus 5 remaja dan kategori gemuk sebanyak 1 remaja, kemudian dilakukan recall 24 jam berkaitan dengan asupan makanan remaja dan dibandingkan dengan AKG 2019, dari 20 remaja hanya 2 remaja yang sesuai asupan energinya berdasarkan AKG dan 18 remaja asupan energi dibawah standar AKG.

Berdasarkan survei awal tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa masih tingginya masalah remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo yaitu asupan energi yang tidak sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang. Dari 20 remaja yang di wawancarai 18 remaja tidak sarapan pagi, remaja sering sarapan di kantin sekolah (sate ayam + lontong + minum es teh), cemilan siang (Sostel + permen), makan siang (Mie goreng + es teh), minuman (Es Boba, Thai Tea, Coklat) makan malam (Nasi + laSuk hewani + martabak manis/Somay/batagor). Gambaran Asupan energi remaja tersebut dapat disebabkan oleh rendahnya pemahaman dan sikap remaja tentang gizi seimbang, remaja juga sering makan makanan di luar rumah sehingga frekuensi makan remaja tidak terkontrol dengan baik, tergesa gesa dan takut terlambat masuk jam sekolah, selain itu remaja takut kegemukan/obesitas sehingga ada beberapa remaja melakukan diet yang tidak benar, jika

masalah ini tidak segera diatasi maka akan berdampak terhadap pendidikan dan kesehatan remaja yang akan datang. Untuk mengatasi masalah tersebut tim kesehatan mengambil kebijakan akan memberikan informasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap remaja agar bisa merubah perilaku kearah yang lebih baik dan menjadi generasi yang berkualitas (Kirana et al, 2011).

Upaya yang telah dilakukan sejauh ini adalah penyuluhan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Rimbo Bujang II. Penyuluhan yang dilakukan biasanya dengan mengumpulkan semua remaja di halaman atau aula sekolah secara serentak dan biasanya ada materi program lainnya disampaikan dalam waktu dan jadwal yang sama. Selain itu, waktu yang diberikan oleh sekolah terbatas sehingga petugas tidak bisa memantau seberapa besar materi yang terserap oleh remaja, dan berefek pada tingkat pengetahuan yang belum paham secara menyeluruh. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan Konseling Sebaya (*Peer Counseling*), dengan konseling sebaya yang sudah diberikan pelatihan dan keterampilan konseling mampu mengatasi masalah teman sebayanya khususnya yang berhubungan dengan masalah gizi remaja, remaja juga bisa lebih leluasa dalam menyampaikan masalah yang di alami karena dengan face to face. Melalui konseling sebaya ini diharapkan juga dapat terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku remaja tentang gizi seimbang sehingga mampu merubah asupan energi yang tidak tepat menjadi tepat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

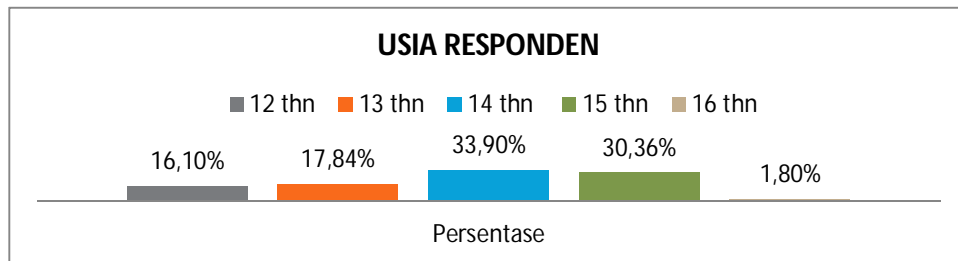
METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one*

group Pretest – Posttest non equivalent control group. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2021 di SMPN 03 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo berjumlah 620 orang. Besar sampel pada penelitian ini di hitung dengan menggunakan rumus Lameshow. Dari perhitungan tersebut, didapatkan sampel sebanyak 56 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Terlebih dahulu dilakukan pemilihan dan pelatihan konselor sebaya dengan kriteria bisa menjadi *role model* bagi teman sebayanya, memiliki prestasi akademik, dikenal baik oleh teman-temannya atau populer secara positif, bisa menjaga privasi teman sebayanya dan mampu menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Pelatihan konselor sebaya diberikan oleh konselor gizi dari Puskesmas. Setelah pelatihan dan lulus uji maka konselor dapat menjalankan tugas konseling pada teman sebaya untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan energi. Penelitian ini menggunakan metode wawancara, dengan instrumen penelitian berupa kuisioner untuk perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi serta formulir *Semi Quantitative Food Frequency Quesioner* (SQ-FFQ) untuk mengetahui asupan energi sebelum dan sesudah di berikan konseling gizi oleh teman sebaya. Data dianalisis secara univariat dan bivariat, sebelum melakukan analisa bivariat, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, jika data terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan menggunakan uji *paired sample t test* dan jika data tidak berdistribusi normal maka di lanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

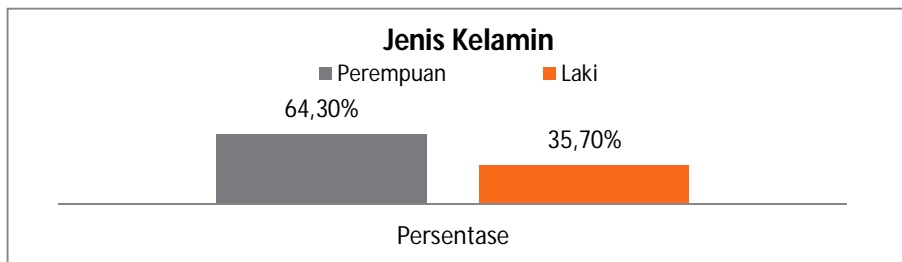
HASIL

Grafik 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia



Berdasarkan grafik 1 diketahui bahwa disimpulkan sebageian besar responden berusia usia 12 tahun (16,10%), usia 13 tahun (17,84%), 14 tahun. usia 14 tahun (33,9%), usia 15 tahun (30,36%) dan usia 16 tahun (1,80%) sehingga dapat

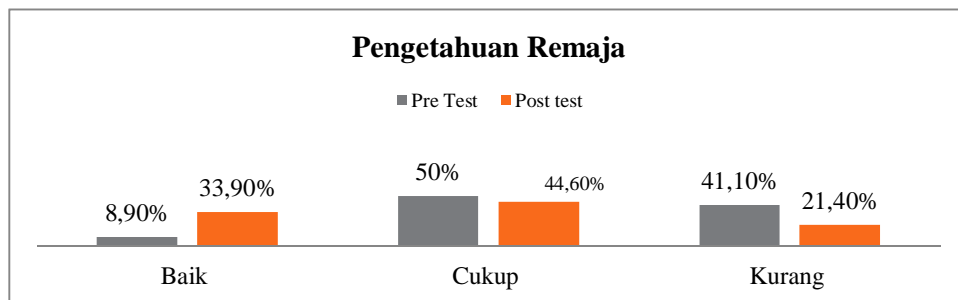
Grafik 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik 2 diatas dapat kelamin laki-laki (35,70%). Sehingga diketahui bahwa frekuensi responden dengan disimpulkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan (64,30%) dan berjenis berjenis kelamin perempuan.

Pengetahuan

Grafik 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Gizi



Berdasarkan grafik 3 diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja meningkat sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Persentase perubahan pengetahuan sebelum konseling dan setelah konseling pada kategori baik sebanyak 8.9% atau 5 orang menjadi 33.9% atau 19 orang dengan kenaikan pengetahuan sebanyak 25%, pengetahuan remaja kategori cukup sebanyak 50% atau 28 orang menjadi 44.6% atau 25 orang dengan penurunan 5,4% dan pengetahuan kategori kurang sebanyak 41.1% atau 23 orang menjadi 21.4% atau 12 orang dengan penurunan 19.7%.

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Gizi

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling					
		Benar	Salah	Benar	Salah				
		F	%	f	%	f	%		
1.	Pengertian Gizi Seimbang	55	98.2	1	1.8	55	98.2	1	1.8
2	Zat Gizi yg dibutuhkan Tubuh	56	100	0	0	56	100	0	0
3	Sumber Makanan dari KH	36	64.3	20	35.7	40	71.4	16	28.6
4	Takaran 1 porsi nasi	32	57.1	24	42.9	40	71.4	16	28.6
5	Zat gizi pada Tahu dan Tempe	38	67.9	18	32.1	41	73.2	15	26.8
6	Takaran 1 porsi sayur	36	64.3	20	35.7	42	75	14	25
7	Anjuran minum air putih/hari	47	83.9	9	16.1	50	89.3	6	10.7
8	Bhn Makanan pengganti nasi	49	87.5	7	12.5	53	94.6	3	5.4
9	Bhn mknn mengandung Lemak	32	57.1	24	42.9	39	69.6	17	30.4
10	Batasan konsumsi gula	29	51.8	27	48.2	40	71.4	16	28.6
11	PersentasikebutuhanKarbohidrat	12	21.4	44	78.6	14	25	42	75
12	Batasan konsumsi minyak	23	41.1	33	58.9	37	66.1	19	33.9
13	Persentasi kebutuhan lemak	11	19.6	45	80.4	12	21.4	44	78.6
14	Porsi konsumsi telur 1x makan	34	60.7	22	39.3	45	80.4	11	19.6
15	Batasan konsumsi garam	29	51.8	27	48.2	39	69.6	17	30.4
16	Takaranporsidagingsapi 1x mkn	23	41.1	33	58.9	41	73.2	15	26.8
17	Frekuensi makan dalam sehari	40	71.4	16	28.6	49	87.5	7	12.5
18	Persentasi kebutuhan protein	14	25	42	75	14	25	42	75
19	Contoh menu gizi seimbang	25	44.6	31	55.4	35	62.5	21	37.5
20	Upaya mencegah penyakit	51	91.1	5	8.9	51	91.1	5	8.9

Berdasarkan tabel 1 diatas menggambarkan bahwa dari 20 pertanyaan yang dinyatakan kepada remaja yang paling banyak kesalahan adalah pertanyaan nomor 11 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah persentase kebutuhan zat gizi karbohidrat dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 78.6% dan sesudah konseling 75%, kemudian pertanyaan nomor 13 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah persentase kebutuhan zat gizi lemak dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 80.4% dan sesudah konseling 78.6%, dan pertanyaan nomor 18 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah persentase kebutuhan zat gizi protein dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 75% dan sesudah konseling 75%.

Asupan Energi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Usia (Thn)	Jumlah	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
			Energi AKG	Energi Remaja	%	Energi AKG	Energi Remaja	%
Perempuan	10-12 Thn	6 orang	1900 Kkal	1571.1	82.7	1900 Kkal	1707.9	89.9
	13-15 Thn	29 orang	2050 Kkal	1688.5	82.4	2050 Kkal	1865.1	90.9
	16-18 thn	1 orang	2100 Kkal	1630.5	77.6	2100 Kkal	1920.7	91.5
Laki-Laki	10-12 Thn	3 orang	2000 Kkal	1427.2	71.4	2000 Kkal	1556.9	77.8
	13-15 Thn	17 orang	2400 Kkal	1553.4	64.7	2400 Kkal	1648.2	68.7

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa asupan energi remaja perempuan usia 10-12 tahun sebanyak 6 orang mengalami kenaikan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya sebesar 7.2% dengan kategori Asupan Energi Normal/baik, remaja perempuan usia 13-15 tahun sebanyak 29 orang juga mengalami kenaikan sebanyak 8.5% dengan kategori asupan energi normal/baik dan remaja putri usia 16-18 tahun sebanyak 1 orang mengalami

kenaikan asupan energi sebesar 13.9% dengan kategori asupan energi normal/baik. sedangkan untuk remaja laki laki usia 10-12 tahun sebanyak 3 orang mengalami kenaikan 6.4% namun masih termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat sedang dan remaja laki laki usia 13-15 tahun sebanyak 17 orang mengalami kenaikan 4% juga termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat berat.

Tabel 3 Rata-Rata Asupan Energi Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Gizi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Jumlah (n)	Energi Min – Maks
Asupan Energi Sebelum Konseling				
Perempuan 10-12 thn	1560.0	410.3	6	1098.1 - 1969.1

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Jumlah (n)	Energi Min – Maks
Perempuan 13-15 thn	1688.4	241.0	29	1089.9 - 2147.5
Perempuan 16-18 thn	1630.5	-	1	1630.5 - 1630.5
Laki-laki 10-12 thn	1427.1	169.5	3	1323.7 - 1622.8
Laki-laki 13-15 thn	1553.3	220.3	17	1144.5 - 2046.4
Asupan Energi Setelah Konseling				
Perempuan 10-12 thn	1739.8	371.6	6	1288.4 - 2078.1
Perempuan 13-15 thn	1865.0	290.6	29	1226.7 - 2287.8
Perempuan 16-18 thn	1920.6	-	1	1920.6 - 1920.6
Laki-laki 10-12 thn	1556.9	236.3	3	1312.8 - 1784.6
Laki-laki 13-15 thn	1648.2	266.7	17	1211.3 - 1988.9

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai asupan energi remaja sebelum konseling gizi remaja perempuan usia 10-12 tahun 1560.0, perempuan usia 13-15 tahun 1688.4, perempuan usia 16-18 tahun 1630.5, laki-laki usia 10-12 tahun 1739.8 dan laki-laki usia 13-15 tahun 1533.3 sedangkan asupan energi remaja sesudah konseling gizi remaja perempuan usia 10-12 tahun 1739.8, perempuan usia 13-15 tahun 1865.0, perempuan usia 16-18 tahun 1920.6, laki-laki usia 10-12 tahun 1556.9 dan laki-laki usia 13-15 tahun 1648.2. Asupan energi minimum dan maximum setiap usia dan jenis kelamin mengalami kenaikan setelah diberikan konseling gizi oleh teman sebaya.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre Test</i> Pengetahuan	0.109	56	0.096
<i>Post Test</i> Pengetahuan	0.131	56	0.067
<i>Pre Test</i> Asupan Energi	0.07	56	0.20
<i>Post Test</i> Asupan Energi	0.113	56	0.07

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa variabel *pre test* pengetahuan, *post test* pengetahuan, *pre test* asupan energi dan *post test* asupan energi memiliki nilai signifikansi > 0.05. Hal ini memperlihatkan variabel tersebut terdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan Uji Paired T-Test.

Tabel 5 Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Gizi

Variabel	Mean		Mean Difference	n	p-value
	Pretest	Posttest			
Pengetahuan	60	70.8	10.8	56	0.000

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan konseling gizi dan sesudah diberikan konseling gizi adalah 10,8. Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan pada remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021 hal ini disebabkan karena hasil p-value < 0,05.

Tabel 6 Perbedaan Asupan Energi Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Gizi

Remaja	Usia	Mean Asupan Energi		Mean Difference	N	p-value
		Pre	Post			
Perempuan	10-12 Tahun	1560.07 Kkal	1739.8 Kkal	1.25	4	0.718
Perempuan	13-15 Tahun	1688.47 Kkal	1865.09 Kkal	0.806	29	0.000
Perempuan	16-18 Tahun	1630.51 Kkal	1920.69 Kkal	.	1	.
Laki-laki	10-12 Tahun	1739.8 Kkal	1556.9 Kkal	1.52	3	0.742
Laki-laki	13-15 Tahun	1533.3 Kkal	1648.2 Kkal	0.78	17	0.083

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata asupan energi remaja sebanyak 56 responden sebelum konseling gizi dan sesudah konseling gizi. Hasil uji statistik terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,718 (p-value > 0,05), laki-laki usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,742 (p-value > 0,05), laki-laki usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,083 (p-value > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja laki laki di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021. Sedangkan Hasil uji statistik terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,000 (p-value < 0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang didapatkan *Pre-test* 60 dan *Post-test* 70,8 Hasil uji *paired t-test* terhadap rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,000 (p-value < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ahmad, Kadar Kuswandi tahun 2016 yang mendapatkan hasil Perbedaan rata – rata pengetahuan siswa pada kelompok perlakuan pada pengukuran pertama dan kedua menunjukkan bahwa pemberian informasi tentang obesitas dengan metode konseling sebaya dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang obesitas (Ahmad & Kuswandi, 2017)

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Kadar Kuswandi tahun 2016 yang mendapatkan hasil rata – rata pengetahuan siswa tentang obesitas pada kelompok Kontrol untuk pengukuran pertama adalah 5,755 dengan standar deviasi 1,04. Pada pengukuran kedua didapat rata-rata pengetahuan 6.475 dengan standar deviasi 1.21. Terlihat nilai mean perbedaan antara

pengukuran pertama dan kedua adalah 0,72 dengan standar deviasi 0.17. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.003$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata – rata pengetahuan siswa pada pengukuran pertama dan kedua (Ahmad & Kuswandi, 2017)

Hasil penelitian ini juga relevan dengan teori Menurut Tindall dan Gray (1985) konseling sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, *tutorial*, dan semua aktivitas *interpersonal* manusia untuk membantu atau menolong. Menurut Varenhorst (1984) mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu upaya yang dapat memengaruhi perubahan (*intervention*) sikap dan perilaku yang cukup efektif untuk membantu siswa yang mengikuti pembekalan dalam menyelesaikan masalah (Astuti, 2019)

Dari hasil kuesioner dapat dilihat adanya peningkatan yang baik dari remaja tentang gizi seimbang. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum konseling remaja 60 sedangkan pengetahuan sesudah konseling pada 70,8.

Pada saat wawancara lebih dari separoh remaja tidak mampu menjawab dengan benar baik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya yaitu pada pertanyaan nomor 11 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah Persentase kebutuhan zat gizi karbohidrat dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 78.6% dan sesudah konseling 75%, pertanyaan nomor 13 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah persentase kebutuhan zat gizi lemak dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 80.4% dan sesudah konseling 78.6%, dan pertanyaan nomor 18 yaitu pertanyaan yang berbunyi "Berapakah persentase kebutuhan zat gizi protein dari kebutuhan kalori total pada remaja?" dengan kesalahan sebelum konseling 75% dan sesudah konseling 75%. Namun,

masih ada remaja yang nilai pengetahuannya pada kategori kurang, banyak faktor yang bisa menyebabkan pengetahuan remaja tidak meningkat seperti pemahaman setiap anak tidak sama, kemampuan berfikir setiap anak berbeda, dan kemauan untuk belajar yang kurang.

Perbedaan rata – rata pengetahuan remaja pada remaja sebelum diberikan konseling gizi dan sesudah diberikan konseling gizi menunjukkan bahwa pemberian informasi tentang gizi seimbang kepada remaja dengan metode konseling sebaya dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Hal ini berarti bahwa konseling terhadap teman sebaya mampu diserap oleh remaja dan lebih mudah dipahami/dimengerti oleh remaja itu sendiri.

Asupan energi remaja diperoleh dari hasil wawancara peneliti kepada remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi pada tahun 2021 baik sebelum diberikan intervensi/konseling gizi seimbang dan setelah diberikan konseling gizi seimbang oleh konselor sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa asupan energi remaja putri usia 10-12 tahun sebanyak 6 orang mengalami kenaikan setelah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya sebesar 7.2% dengan kategori Asupan Energi Normal/baik, remaja putri usia 13-15 tahun sebanyak 29 orang juga mengalami kenaikan sebanyak 8.5% dengan kategori asupan energi normal/baik dan remaja putri usia 16-18 tahun sebanyak 1 orang mengalami kenaikan asupan energi sebesar 13.9% dengan kategori asupan energi normal/baik. sedangkan untuk remaja putra usia 10-12 tahun sebanyak 3 orang mengalami kenaikan 6.4% namun masih termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat sedang dan remaja putra usia 13-15 tahun sebanyak 17 orang mengalami kenaikan 4% juga termasuk dalam kategori asupan energi defisit tingkat berat.

Hasil uji *paired t-test* terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling

gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,718 (p -value $> 0,05$), laki-laki usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,742 (p -value $> 0,05$), laki-laki usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,083 (p -value $> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja laki laki di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021. Sedangkan Hasil uji statistik terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan p-value sebesar 0,000 (p -value $< 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja perempuan di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa efektivitas konseling sebaya lebih berpengaruh pada remaja perempuan karena asupan energi meningkat sebesar 6.4% -8.5% yang termasuk dalam kategori asupan energi normal/baik ($>80\%$), sedangkan pada remaja laki laki kurang berpengaruh karena asupan energi meningkat 4% - 6.4% yang termasuk dalam kategori defisit tingkat berat ($<80\%$) hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi asupan remaja putra rendah diantaranya faktor ekonomi keluarga rendah sehingga daya beli orang tua remaja juga rendah. kualitas bahan makanan, waktu persiapan makanan pada saat akan berangkat sekolah biasanya karena terburu buru sehingga remaja tidak sarapan pagi dan tidak sempat membawa bekal ke sekolah, jenuh dengan masakan rumah dan faktor lain yang menghalangi individu untuk merubah perilaku makannya misalnya malas dan malu atau tidak percaya diri dengan membawa bekal dari rumah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni Lestari dan Fillah pada tahun 2016 mendapatkan hasil bahwa nilai rata-rata asupan lemak jenuh 25,84

$g \pm 7,03$ dan presentase asupan lemak jenuh dari total energi 13,31 % $\pm 2,62$ setelah intervensi mengalami penurunan jika dibandingkan dengan nilai rata-rata asupan lemak jenuh 48,88 $g \pm 8,55$ dan presentase asupan lemak jenuh dari total energi 18,54% $\pm 2,02$ sebelum intervensi. Hasil perubahan rata-rata asupan lemak jenuh antara sebelum dan sesudah penelitian terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kelompok perlakuan dan kontrol. Penurunan asupan lemak jenuh lebih besar terdapat pada kelompok perlakuan 23,04 $g \pm 1,33$ dibandingkan dengan kelompok kontrol 7,75 $g \pm 1,53$ (Eni Lestari, 2016)

Remaja usia 10-19 tahun (Pra-pubertas dan Pubertas) merupakan usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Pada usia ini sangat banyak membutuhkan zat gizi karena untuk pertumbuhan dan perkembangan, selain itu zat gizi di butuhkan dalam memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (body image) terutama pada remaja puteri (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 bahwa kebutuhan asupan gizi antara anak laki-laki dan perempuan berbeda. Anak laki-laki umur 10-12 tahun energi sebesar 2000 kkal, usia 13-15 tahun energi sebesar 2400 kkal dan umur 16-18 tahun sebesar 2650 kkal sedangkan anak perempuan umur 10-12 tahun sebesar 1900 kkal, umur 13-15 tahun sebesar 2050 kkal dan umur 16-18 tahun sebesar 2100 kkal.

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai asupan energi remaja sebelum konseling gizi remaja perempuan usia 10-12 tahun 1560.07, perempuan usia 13-15 tahun 1688.47, perempuan usia 16-18 tahun 1630.51, laki-laki usia 10-12 tahun 1739.8 dan laki-laki usia 13-15 tahun 1533.3 sedangkan asupan energi remaja setelah konseling gizi remaja perempuan usia 10-12 tahun 1739.8, perempuan usia 13-15 tahun 1865.09, perempuan usia 16-18 tahun 1920.69, laki-laki usia 10-12 tahun 1556.9 dan laki-laki usia 13-15 tahun 1648.2. Asupan

energy minimum dan maximum setiap usia dan jenis kelamin mengalami kenaikan setelah diberikan konseling gizi oleh teman sebaya.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah konseling gizi, untuk *pre-test* 60 meningkat menjadi 70,8 saat *post-test* dan diperkuat dengan hasil *paired t-test* $p=0,000$ ($p\text{-values}<0,05$) sehingga menunjukkan adanya pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan pada remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021

Terdapat perbedaan rata-rata asupan energi remaja sebelum dan sesudah konseling gizi. Hasil uji *paired t-test* terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,718 ($p\text{-value} > 0,05$), laki-laki usia 10-12 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,742 ($p\text{-value} > 0,05$), laki-laki usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,083 ($p\text{-value} > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja laki laki di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021. Sedangkan Hasil uji statistik terhadap rata-rata asupan energi remaja perempuan usia 13-15 tahun sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi oleh konselor sebaya didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Tahun 2021.

Adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan konseling sebaya. Adanya perbedaan yang signifikan antara asupan energi remaja perempuan sebelum diberikan konseling dan sesudah diberikan konseling sebaya pada

remaja di SMPN 3 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi tahun 2021.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A., & Kuswandi, K. (2017). Pengaruh Metoda Konseling Teman Sebaya Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri I Rangkasbitung Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(1), 34–41.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi. (2018). Laporan Risesdas Provinsi Jambi 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jambi* (p. 500).
- Dahlan, S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*.
- Deddy Muchtadi, Made Astawan, N. S. P. (2019). *Metabolisme Zat Gizi Pangan*.
- Eni Lestari, F. F. D. (2016). PENGARUH KONSELING GIZI SEBAYA TERHADAP ASUPAN SERAT DAN LEMAK JENUH PADA REMAJA OBESITAS DI SEMARANG. *Journal of Nutrition College*, 5(1).
- I Putu Suiroaka, A.A. Gde Raka Kayanaya, H. N. (2019). *PENGARUH MODEL PENDIDIKAN SEBAYA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG ANEMIA GIZI BESI DI SMK*

- NEGERI 4 DENPASAR. 44(12), 2–8.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1).
- Judy Gable, dip. counselling, & Tamara Herrmann rd, msc, U. (2013). *Counselling_Skills_for_Dietitians-_3_edition*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemendes RI. (2014). *Angka Kecukupan Gizi yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kirana, R., Damajanti, M., Juwitasari, M., & Sari, unita R. (2011). *Modul pelatihan pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)* (M. drg. Ratna Kirana, M. dr. Marina Damajanti, M. drg. Melly Juwitasari, & dr. Y. R. Sari (eds.)).
- Kusumaningrum, H. D. (2014). *pengaruh Konseling gizi terhadap pengetahuan pasien hipertensi*. 59(9–10), 62–68.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Penguatan Kapasitas Konselor Sebaya di Sekolah. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140–146.
- Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya* (2014th ed.).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Risikesdas. (2018). *Risikesdas Nasional 2018.pdf*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Safitri, A., Jahari, A. B., & Ernawati, F. (2017). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia Ditinjau Dari Norma Gizi Seimbang (Food Consumption in Term of the Norm of Balanced Nutrition). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 87–94. <https://doi.org/10.22435/pgm.v39i2.6971>. 87-94
- Syarifah, Y. R. N. (2020). IMPLEMENTASI KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI P4K IAIN PURWOKERTO. *Human Relations*, 3(1), 1–8.