

## Peningkatan Pengetahuan Warga Mengenai Gizi Seimbang Menggunakan Kerangka Kerja *Theory Of Planned Behavior* (TPB)

**Lisungan Angeline Quincy**

*Email: angeline.lisungan@gmail.com*  
*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya*

### Abstrak

Masalah gizi yang terjadi pada anak-anak di Indonesia masih merupakan sebuah masalah yang belum bisa teratasi dengan baik dan tertinggal jika dibandingkan dengan negara yang lain. Penyebab utamanya dikarenakan adanya kesalahpahaman terhadap konsep gizi seimbang. Dilanjutkan dengan kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap cara mengolah dan menyimpan bahan makanan dengan benar. Tujuan dari penelitian ini adalah pemberian pelatihan yang mencakup aspek pengetahuan, perilaku dan keyakinan dari Ibu-ibu di salah satu lingkungan yang ada di salah satu kota besar di Indonesia dengan analisis berdasarkan *theory of planned behavior*. Pelatihan dirangkai dalam satu rangkaian yang disebut dengan “BERMUDAH (Bergizi, Murah dan Mudah) yang terdiri dari pemaparan pengetahuan mengenai gizi seimbang, cara mengolah dan menyimpan makanan dengan benar, demo masak dari informan yang relevan pada bidang masak dan gizi, serta *roleplay* untuk menduplikasi hidangan sehat yang dicontohkan sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat memunculkan perilaku baru serta niat untuk memperhatikan kecukupan gizi anggota keluarga, serta perlunya menyesuaikan jenis-jenis intervensi yang akan diberikan dengan latar belakang demografis peserta.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, *Theory Of Planned Behavior*

### Abstract

*Compared to other countries, Indonesia is still one step behind in coming up with a good solution to resolve malnutrition issue among children in the country. The root cause of this problem comes from public's misunderstanding on the concept of a wholesome balanced nutrition. Furthermore, lack of public knowledge on the proper way to keep and process food ingredients also contributed to this unresolved malnutrition issue in Indonesia. The goals of this research is to provide trainings that cover common knowledge, behavior and belief from mothers who live in one of the big city in Indonesia based on the theory of planned behavior analysis. This training is built upon an Indonesian abbreviation called “BERMUDAH” (Bergizi, Murah, dan Mudah) -meaning Cheap, Easy and Wholesome. It consist of knowledge sharing about balanced nutrition, how to keep & process food properly, cooking demo from a relevant informant with background in cooking & nutrition as well as roleplay activities on duplicating healthy dishes previously shown in the cooking demo. Result from this research shows that this training can trigger people to develop a new healthy habit and encourage them to be more attentive towards their family members nutritional needs along with how important it is to adjust the intervention types that should be given to participants with different demographic background.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Theory Of Planned Behavior*

### PENDAHULUAN

Menurut UNICEF, selama dua dasawarsa terakhir dapat dikatakan bahwa Indonesia mencapai kemajuan luar biasa dan telah bertransisi dari negara dengan berpendapatan rendah menjadi negara dengan berpendapatan menengah. Idealnya perkembangan Indonesia ini juga diikuti dengan pertumbuhan dalam

beberapa aspek seperti kesehatan, tetapi hal itu tidak sesuai dengan harapan. Apabila dibandingkan dengan negara dengan pendapatan menengah lainnya, pencapaian di bidang gizi yang terkait dengan tumbuh kembang anak masih dapat dikatakan sangat tertinggal. Jutaan anak dan remaja Indonesia masih menderita angka bertubuh pendek

(*stunting*) dan bertubuh kurus (*wasting*) yang tinggi, serta mengalami ‘beban ganda’ akibat malnutrisi, baik dalam bentuk kurang gizi maupun lebih gizi. UNICEF mengatakan bahwa pada tahun 2018, hampir 3 dari 10 anak berusia dibawah lima tahun menderita *stunting* apabila dibandingkan dengan tinggi ideal usianya, sedangkan 1 dari 10 anak kekurangan berat badan dan seperlima anak usia sekolah dasar mengalami kelebihan berat badan (UNICEF, n.d.-b, n.d.-a).

Masalah serupa ditemukan oleh peneliti pada salah satu RT di kelurahan di kota besar di Indonesia yang selanjutnya akan disebut dengan kelurahan KR. Dilihat berdasarkan kondisi demografis kelurahan KR, dapat dibilang bahwa tempat tinggal disana cukup padat terlihat dari rumah yang kecil dan berhimpitan bahkan ada beberapa rumah yang langsung berhadapan dengan jalan kampung. Tidak jarang rumah warga dijadikan *kost-kostan* dan kontrakan, sehingga satu rumah bisa ditinggali oleh lebih dari satu kepala keluarga (Quincy & Triery, 2019c). Hal ini akhirnya membuat penataan ruangan cenderung kurang teratur, seperti kamar tidur dan dapur menjadi satu tanpa adanya sekat. Berdasarkan fakta yang telah dipaparkan, banyak dari rumah warga yang dibentuk

sebagai *kost* dan kontrak yang cenderung sempit untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka (Quincy & Triery, 2019c).

Peneliti juga sempat melakukan wawancara singkat pada beberapa warga yang merupakan ibu rumah tangga di kelurahan KR. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa ibu-ibu memilih untuk menyajikan makanan yang mudah untuk dimasak. Bagi mereka, makan itu hanya untuk mengenyangkan perut saja, tidak lebih. Oleh sebab itu, ibu-ibu lebih memilih memasak yang mudah dan cepat untuk dimasak sehingga mereka dapat melakukan aktivitas lainnya seperti menjaga anak. Kurangnya kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya makanan yang dikonsumsi ini akhirnya mengakibatkan masih adanya anak-anak kurang gizi (Quincy & Triery, 2019b, 2019a, 2019c).

Ketika ditelaah lebih lanjut oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa adanya masalah lain seperti kesalahpahaman Ibu-ibu KR serta minimnya pengetahuan mereka mengenai cara menyimpan dan mengolah bahan makanan dengan tepat. Bagi Ibu-ibu KR, untuk memenuhi gizi seimbang artinya mereka harus mengeluarkan uang lebih karena bahan makanan yang dibutuhkan harus yang bagus, mahal, dan hanya bisa diperoleh di supermarket. Selain itu mereka juga cenderung enggan untuk

mengolah bahan masakan khususnya sayur dan buah karena menurut mereka menu masakan berbahan dasar sayur dan buah cenderung kurang variatif. Terlebih produk makanan berbahan dasar sayur membutuhkan waktu proses yang cenderung tidak menentu dan perlu diperhatikan selama proses memasak, bagi mereka, berbeda dengan gorengan yang bisa ditinggal mengerjakan tugas rumah tangga lainnya (Quincy & Triery, 2019b, 2019a, 2019c).

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang ditemui oleh peneliti. Permasalahan yang pertama adalah kesalahpahaman Ibu-ibu KR mengenai gizi seimbang yang dianggap identik dengan bahan makanan yang mahal, sulit untuk didapat, serta rumit untuk diolah sehingga mereka cenderung enggan untuk mengusahakannya. Kedua, kurangnya pengetahuan Ibu-ibu KR mengenai cara pengolahan bahan makanan untuk menjaga gizi bahan makanan yang diolah. Terakhir, Ibu-ibu KR masih kurang memahami cara menyimpan bahan makanan dengan benar untuk menjaga kualitasnya. Berdasarkan ketiga masalah tersebut, peneliti memutuskan untuk memberikan intervensi yang didasari kerangka kerja *theory of planned behavior*

(TPB) untuk mengkaji hasil penelitian sebelum maupun sesudah penelitian. Adanya penelitian ini diharapkan agar partisipan penelitian, yang merupakan Ibu-Ibu KR, dapat menjadi agen perubahan untuk menyebarkan pengetahuan yang dimiliki serta membantu warga KR untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anak yang tinggal di daerah KR.

## METODE

Penelitian ini menggunakan intervensi berbasis *training* yang sudah dimodifikasi menyesuaikan kondisi partisipan penelitian. Penelitian ini mencakup tidak hanya aspek pengetahuan melainkan juga aspek perilaku, norma, serta keyakinan partisipan terhadap kontrol perilaku melalui metode seperti memberi informasi, memberikan demo masak yang dilakukan oleh *chef* dan juga pemilik dari salah satu catering sehat di kota ini dan meningkatkan *skill* partisipan dengan *roleplay* (Lawson, 2015), membuat tujuan, dan membuat rencana kedepannya berbasis kerangka kerja TPB (Steinmetz et al., 2016). Intervensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian acara dan disebut dengan “BERMUDAH” yang merupakan singkatan dari “Bergizi, Murah, dan Mudah”. Sebelum dan setelah

diadakannya intervensi, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu terhadap partisipan penelitian menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri yang berisikan sepuluh pertanyaan yang menanyakan mengenai pengetahuan partisipan mengenai gizi seimbang dan makanan sehat seperti apa itu gizi seimbang, manfaat terpenuhinya gizi seimbang pada diri, contoh dari gizi karbohidrat, bahan makanan yang sebaiknya diletakkan di kulkas bagian bawah, apa saja kandungan makanan yang kurang sehat jika dikonsumsi secara terus-menerus, dan lain sebagainya. Setelah peneliti memperoleh jawaban tersebut, peneliti menganalisa jawaban partisipan menggunakan kerangka kerja TPB untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada partisipan kemudian mengajak partisipan merencanakan tindakan kedepannya terkait dengan pemenuhan gizi keluarganya serta mengajak partisipan untuk membuat komitmen untuk

mempertahankan perilaku yang sudah terbentuk dari intervensi yang diberikan. Partisipan penelitian berjumlah 19 orang yang merupakan Ibu-Ibu Dasa Wisma dan pengurus salah satu RT di RK. Partisipan tersebut dipilih karena menurut warga mereka memiliki koneksi yang baik dengan warga sekitar dan sering menjalin komunikasi dengan mereka, oleh karena itu peneliti berharap mereka dapat menjadi agen perubahan yang membantu menyebarkan pengetahuan yang telah diperolehnya dari intervensi yang diberikan (Lunenburg, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara sebelum intervensi diberikan, dapat dikatakan bahwa 19 partisipan yang akan diintervensi cenderung memiliki pengetahuan yang tergolong minim terkait gizi seimbang dan cara menyimpan bahan makanan. Hal ini tergambar hasil analisa tematik dibawah (Tabel 1).

**Tabel 1.** Hasil Analisa Tematik Evaluasi Pengetahuan Partisipan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Tingkatan	Sebelum Penyuluhan	Hari Penyuluhan
Pengetahuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan kurang mengerti apa itu gizi seimbang, dampaknya pada tubuh, dan cara menyimpan dan mengolah bahan makanan dengan tepat. Partisipan cenderung membuat masakan yang menurut mereka 'mudah' untuk dibuat sekaligus dikerjakan bersamaan dengan tugasnya yang lain.</li> <li>2. Partisipan mengetahui gizi seimbang adalah 4 sehat 5 sempurna, alhasil partisipan tidak berusaha untuk mencari tahu lebih lagi mengenai gizi seimbang serta kaitannya dengan gizi buruk pada anak-anaknya karena menurut mereka selama 4 sehat 5 sempurna terpenuhi maka tidak</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami perbedaan antara gizi seimbang dan 4 sehat 5 sempurna.</li> <li>2. Partisipan mengetahui dampak dari kurang terpenuhinya gizi seimbang pada tubuh, khususnya pada anak-anak yang masih dalam proses bertumbuh dan berkembang.</li> <li>3. Partisipan mengetahui bahwa gizi seimbang dapat dipenuhi tidak harus dengan bahan makanan yang mahal, melainkan</li> </ol>

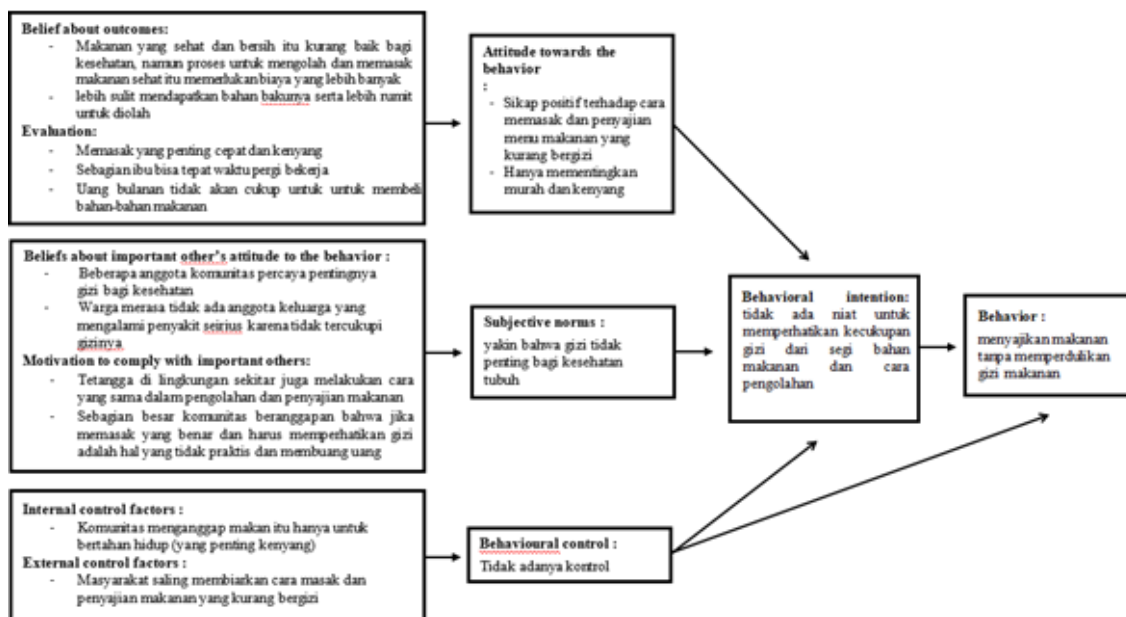
Tingkatan	Sebelum Penyuluhan	Hari Penyuluhan
	akan ada masalah yang timbul.	bisa dengan bahan makanan yang murah dan sederhana.
	3. Partisipan paham bahwa gizi seimbang itu penting namun mereka menganggap bahwa untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang membutuhkan usaha dan biaya lebih sehingga mereka cenderung enggan untuk melakukannya.	4. Partisipan mengetahui berbagai macam resep yang bisa memudahkan mereka untuk mengolah bahan makanan dengan lebih tepat seperti memasak sayuran membutuhkan waktu berapa lama dan lain sebagainya.
	4. Partisipan kurang paham cara menyimpan maupun mengolah bahan makanan sehingga bahan makanan yang dimiliki mudah rusak ataupun ketika diolah kurang menarik dan kurang enak untuk dimakan (seperti sayuran yang terlalu layu karena terlalu lama proses memasaknya).	5. Partisipan mengetahui cara menyimpan bahan makanan dengan tepat pada bagian kulkas.

Berdasarkan analisa tematik yang baru saja dikemukakan, dapat dilihat bahwa intervensi yang diberikan berhasil untuk mengubah pengetahuan yang dimiliki oleh partisipan. Jika ditelaah lebih lanjut, dapat dikatakan sebenarnya partisipan penelitian sudah memiliki dasar pengetahuan terkait gizi seimbang, hanya saja pengetahuan tersebut masih belum dielaborasi dan disesuaikan dengan pemahaman pada umumnya sebagai contoh mereka menganggap bahwa gizi seimbang adalah 4 sehat 5 sempurna. Hal ini yang akhirnya memunculkan anggapan dalam diri mereka bahwa ketika 4 sehat 5 sempurna dapat tercukupi, maka mereka tidak perlu lagi untuk memperhatikan gizi pada tiap-tiap makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Ogden mengenai perilaku manusia bahwa ketika individu memiliki persepsi terkait perilaku tersebut baik itu didasari oleh norma maupun tekanan sosial maka kemungkinan besar individu akan berperilaku sesuai dengan norma yang

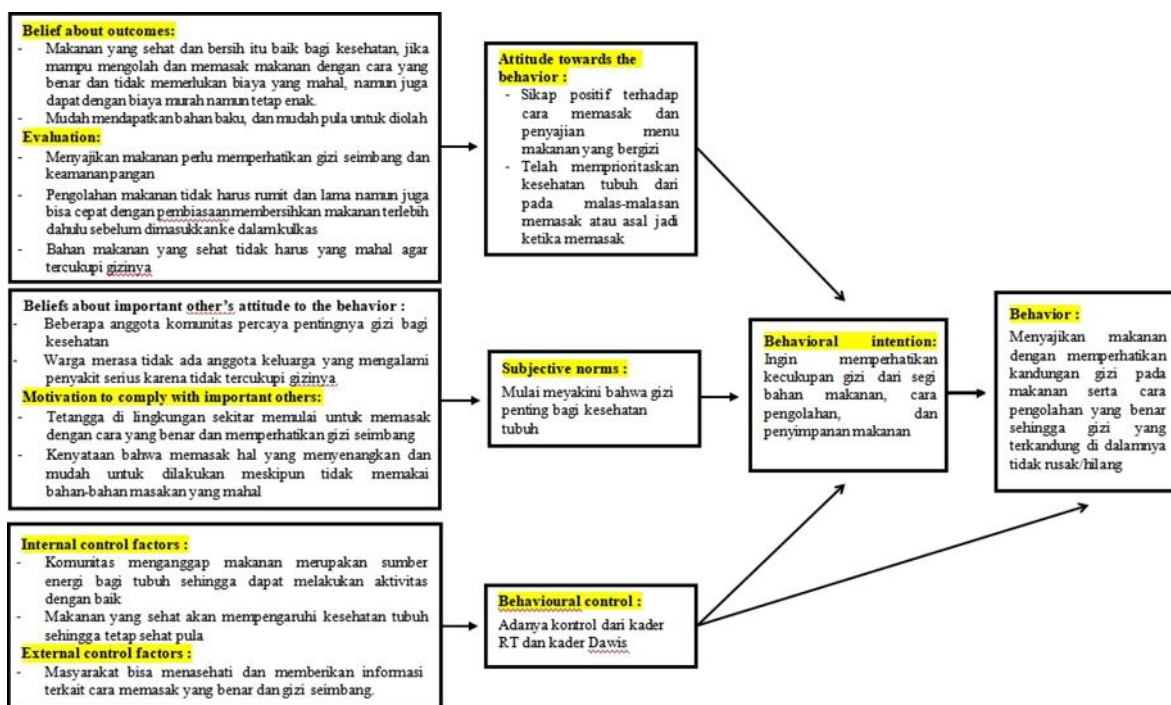
dimiliki (Ogden, 2007). Dalam hal ini perubahan pengetahuan pada partisipan dapat mendorong partisipan untuk memiliki norma yang baru yang kemudian memunculkan niatan yang akhirnya direalisasikan dalam tindakan nyata (Ajzen, 2002; Fauk et al., 2018; Steinmetz et al., 2011, 2016).

Perubahan pengetahuan yang memunculkan sebuah tindakan nyata tampak lebih jelas ketika dianalisa menggunakan kerangka kerja TPB (Gambar 1 & 2). Tampak bahwa sebelum intervensi diberikan, secara keseluruhan partisipan yakin bahwa makanan yang sehat dan bersih itu mahal dan sulit untuk diperoleh maupun diolah. Partisipan juga tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi pada tiap makanan yang dikonsumsi karena bagi mereka makan hanya untuk bertahan hidup. Tidak hanya itu, dengan mengolah makanan yang mudah diolah seperti gorengan, maka mereka dapat mengerjakan hal lain secepat mungkin atau bahkan dikerjakan bersamaan seperti

memasak dan menjaga anak ataupun mencuci baju.



Gambar 1. Bagan Theory of Planned Behavior Partisipan Sebelum Intervensi



Gambar 2. Bagan Theory of Planned Behavior Partisipan Setelah Intervensi

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya (Gambar 1 & 2) dapat dilihat bahwa terdapat tiga penyebab yang membentuk perilaku partisipan yang berkaitan dengan gizi seimbang dan makanan sehat. Ketiga penyebab tersebut adalah sikap negatif, norma subjektif dan kontrol terhadap perilaku terhadap gizi seimbang dan makanan sehat. Berikut ini merupakan penjelasan dari masing-masing penyebab gizi seimbang dan makanan sehat.

### 1. Sikap negatif

Adanya pemberian informasi kepada partisipan mengenai bahayanya tidak memperhatikan gizi makanan yang dikonsumsi oleh mereka dalam jangka waktu panjang, membuat mereka sadar dan memunculkan keyakinan (*belief*) yang baru mengenai makanan yang dikonsumsi. Didasari oleh pengetahuan tersebut, peneliti kemudian memberikan informasi terkait dengan makanan sehat belum tentu mahal dan susah untuk diolah. Anggapan awal peserta bahwa memasak makanan sehat itu memerlukan biaya lebih dan sulit untuk mendapatkan bahan bakunya juga berhasil diubah dalam penelitian ini. Menggunakan teknik *roleplay* dengan lomba memasak membuat partisipan tidak hanya memperoleh pengetahuan yang didapat tetapi juga mempraktikkan secara langsung (Avisia et al., 2019). Hal ini menjadi sebuah hal yang penting dalam proses intervensi ini karena membuat pengajaran yang diberikan menjadi lebih jelas dan konkret sehingga menjadi lebih mudah dipahami dan lebih dapat diingat dalam jangka panjang (Djamarah & Zain, 2006).

### 2. Norma subjektif

Norma subjektif yang awalnya terdapat keyakinan bahwa tetangga di lingkungan sekitar juga melakukan cara yang sama dalam pengolahan dan penyajian

makanan, namun saat ini sudah mulai banyak ibu-ibu sekitar yang lebih memasak sendiri demi menjaga gizi yang sehat untuk konsumsi makanan keluarga. Selain itu adanya keyakinan bahwa memasak dengan memperhatikan gizi adalah hal tidak praktis dan membuang uang namun keyakinan tersebut sudah mulai berubah dengan makanan sehat ternyata juga ada yang murah dan mudah untuk dimasak. Hal tersebut mendorong terbentuknya norma subjektif bahwa gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh dan berbahaya untuk kesehatan bagi yang mengabaikannya.

### 3. Kontrol perilaku

Sebelum diberikan penyuluhan, masyarakat sekitar tidak adanya kontrol perilaku baik dari dalam diri maupun dari luar. Masyarakat awalnya beranggapan bahwa makan hanya untuk bertahan hidup dan sebatas kenyang namun setelah diberikan penyuluhan sudah mulai menyadari bahwa makanan sehat juga akan mempengaruhi aktivitas kerja dan kesehatan tubuh. Selain itu adanya kontrol dari Kader RT dan Kader Dasa Wisma yang saling mengingatkan sesama tetangga untuk selalu memasak makanan sehat dan juga memperhatikan gizi saat mengkonsumsi makanan.

Ketiga hal tersebut yang akhirnya mendorong partisipan untuk

memunculkan perilaku yang baru mulai dari sikap, norma, maupun kontrol perilaku yang memunculkan keinginan berperilaku dari tidak ada niatan untuk memperhatikan kecukupan gizi yang dikonsumsi menjadi adanya niatan untuk memperhatikan gizi yang dikonsumsi. Keinginan ini yang akhirnya menimbulkan perubahan perilaku dari menyajikan makanan tanpa memperhatikan gizi yang dikandung menjadi menyediakan makanan yang sudah diperhatikan gizinya.

## PENUTUP

Intervensi terkait gizi seimbang dan makan sehat dapat dikatakan cukup berhasil karena berhasil mengubah pengetahuan yang dimiliki oleh partisipan sehingga berdampak pada perubahan perilaku yang ditampilkan terkait dengan gizi seimbang dan makanan sehat. Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa salah satu cara untuk melakukan perubahan perilaku partisipan adalah dengan meningkatkan pengetahuan yang dimiliki terkait gizi seimbang dan makanan sehat. Adanya peningkatan dalam ranah kognitif, dapat membantu partisipan dalam hal kontrol internal dan turut menentukan baik pencegahan atau mendorong terjadinya perubahan perilaku. Tampak dari perubahan perilaku Ibu-Ibu

Dasa Wisma dari yang tidak peduli dengan gizi yang dikonsumsi menjadi memperhatikan gizi yang dikonsumsi.

Proses intervensi ini juga dapat dikatakan cukup intens dalam meningkatkan pengetahuan sehingga bisa menimbulkan kebosanan pada partisipan. Oleh karena itu adanya beberapa metode yang digabung dalam satu intervensi seperti *lecturing* dan *roleplay* dapat membuat partisipan tetap fokus dengan intervensi yang diberikan. Tidak hanya itu, adanya beberapa teknik dalam satu intervensi dapat membantu partisipan untuk mengingat materi intervensi yang sudah diberikan. Kedepannya penelitian serupa dapat mempertimbangkan karakteristik peserta penyuluhan agar penyampaian materi bisa tersampaikan dengan baik karena dalam penelitian ini ada satu hingga dua orang yang mengalami kesulitan untuk memahami karena bahasa yang digunakan oleh peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2002). Perceived Behavioral Control, Self-Efficacy, Locus of Control, and the Theory of Planned Behavior 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Avissa, F., Nursalam, N., & Ulfiana, E. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Dan



- Metode Ceramah Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Tindakan Mencuci Tangan Pada Anak Prasekolah. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 59. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12132>
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Fauk, N. K., Sukmawati, A. S., Wardojo, S. S. I., Teli, M., Bere, Y. K., & Mwanri, L. (2018). The intention of men who have sex with men to participate in voluntary counseling and HIV testing and access free condoms in Indonesia. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1175–1184. <https://doi.org/10.1177/1557988318779737>
- Lawson, K. (2015). *The Trainer's Handbook* (Second). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119216155>
- Lunenburg, F. C. (2010). Managing change: The role of the change agent. *International Journal of Management, Business and Administration*, 13(1), 1–6.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology* (Fourth edi). McGraw-Hill Open University Press.
- Quincy, L. A., & Triery, Y. S. (2019a). *Wawancara dengan Ibu-Ibu Dasa Wisma*.
- Quincy, L. A., & Triery, Y. S. (2019b). *Wawancara dengan Ibu-Ibu RK*.
- Quincy, L. A., & Triery, Y. S. (2019c). *Wawancara dengan Ibu RT*.
- Steinmetz, H., Davidov, E., & Schmidt, P. (2011). Three approaches to estimate latent interaction effects: intention and perceived behavioral control in the theory of planned behavior. *Methodological Innovations Online*, 6(1), 95–110. <https://doi.org/10.4256/mio.2010.0030>
- Steinmetz, H., Knappstein, M., Ajzen, I., Schmidt, P., & Kabst, R. (2016). How effective are behavior change interventions based on the theory of planned behavior?: A three-level meta analysis. *Zeitschrift fur Psychologie / Journal of Psychology*, 224(3), 216–233. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000255>
- UNICEF. (n.d.-a). *Nutrisi Mengatasi beban ganda malnutrisi di Indonesia*.
- UNICEF. (n.d.-b). *Status Anak Dunia 2019 Anak, Pangan, dan Gizi*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>