

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 19 KOTA
BENGKULU TAHUN 2021**



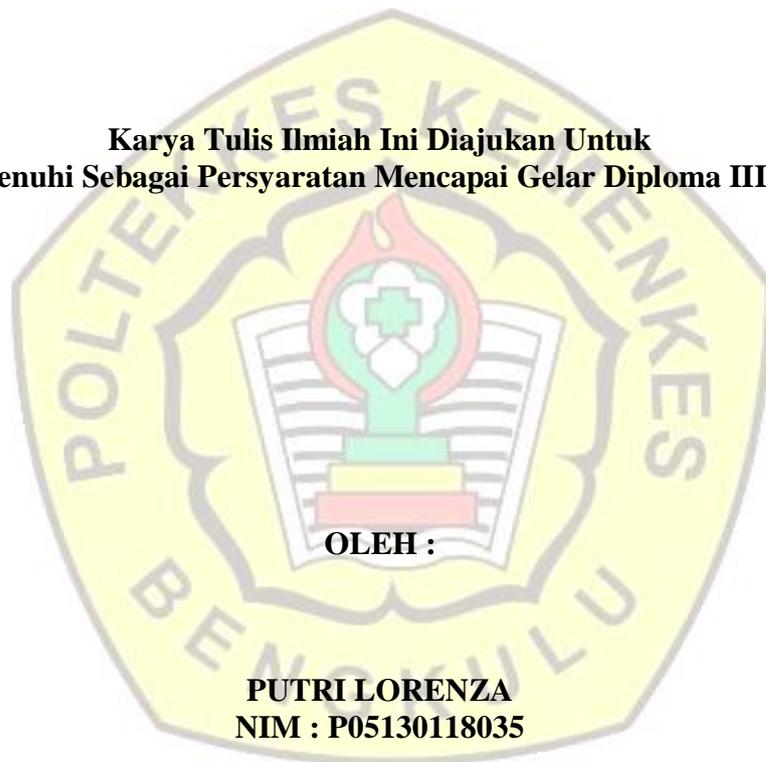
Disusun Oleh :

**PUTRI LORENZA
NIM : P05130118035**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES BENGKULU
JURUSAN GIZI PRODI DIII
TAHUN 2021**

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 19 KOTA
BENGGKULU TAHUN 2021

Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
2021

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 19 KOTA
BENGKULU TAHUN 2021**

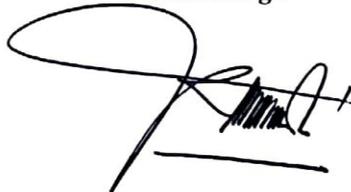
Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

PUTRI LORENZA
NIM: P0 5130118035

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk
Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi
Pada Tanggal 05 Juli 2021**

**Oleh :
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

Pembimbing I



Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP.196303221985031006

Pembimbing II



Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP.198102172006042002

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 19 KOTA
BENGKULU TAHUN 2021

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

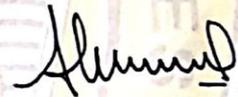
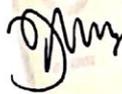
PUTRI LORENZA
NIM: P0 5130118035

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di hadapan
Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 05 Juli 2021
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji

Penguji I



Miratul Haya, SKM., M.Gizi
NIP. 197308041997032003

Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

Penguji II

Penguji III



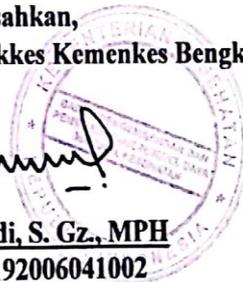
Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP. 19810217006042002

Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 196303221985031006

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 198210192006041002



**Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2021**

Putri Lorenza

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 19 KOTA BENGKULU TAHUN 2021**

xv + 51 Halaman, 6 Tabel, 8 Lampiran

ABSTRAK

Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi dari seseorang dan akan berefek pada asupan makanan serta status gizi. Khususnya pada remaja harus diperhatikan pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan rancangan *pretest – posttest with control group design*. Populasi penelitian ini siswa kelas VIII, jumlah sampel sebanyak 30 siswa SMP N 19 Kota Bengkulu diambil dengan metode *Simple Random Sampling*. Pembagian kelompok intervensi dan kontrol dilakukan secara random. Analisis data menggunakan *Paired t-test* dan *Independet t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi dengan nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada kelompok intervensi adalah 7,2 dan kelompok kontrol adalah 6,47 dan nilai rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi adalah 13 dan kelompok kontrol adalah 11,47. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p* untuk pengetahuan gizi kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan gizi yang signifikan sebelum diberikan dan sesudah diberikan edukasi pada masing-masing kelompok.

Saran penelitian ini adalah diharapkan siswa dapat memahami dan mengaplikasikan pesan gizi seimbang bagi remaja menggunakan media video dalam kehidupan sehari-hari. Bagi pihak sekolah dan dinas kesehatan diharapkan agar dapat menggunakan media video untuk mengedukasi gizi kepada siswa-siswi yang ada disekolah.

**Kata Kunci :Edukasi Gizi Seimbang, Video, Remaja
Daftar Pustaka : 26 (2006-2020)**

Nutrition Diploma III Study Program At The Health Ministry Of Health Bengkulu

Putri Lorenza

THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION USING VIDEO MEDIA ON NUTRITIONAL KNOWLEDGE IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 19 BENGKULU CITY

xv + 51 pages, 6 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Nutritional knowledge is the basis of a person's nutritional behavior and will have an effect on food intake and nutritional status. Especially in adolescents, nutritional knowle has an impact on food intake and leads to nutritional status. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition education using video on nutritional knowledge in adolescents at SMP N 19 Bengkulu City in 2021.

This type of research was a *quasy experimental with pretest posttest with control group design*. The population of this research was of 8th students. The number of samples eas 30, taken using *Simple Random Sampling* method. The distribution of intervention and control groups was choose randomly. Data analysis were using *Paired t-test* and *Independent t-test*.

The results showed an increase in nutritial knowledge with the average score of knowledge before being given education in the intervetion group was 7,2 and the control group was 6,47 and the average score of knowledge after being given education in the intervetion group was 13 and the control group was 11,47. The results showed that the *p-value* for the nutritional knowledge of the intervention group and the control group was 0,000 ($p < 0,05$), so it can be concluded that there was a significant difference in nutritional knowledge before and after education was given to each group.

The suggestion of this research is that students are expected to be able to understand and apply balanced nutrition messages for teenagers using video media in everyday life. It is hoped that schools and the health office can use video media to educate students on nutrition at school.

Keywords : Balanced Nutrition Education, Video, Youth

Reference : 26 (2006-2020)

BIODATA PENULIS



Nama : Putri Lorenza
NIM : P05130118035
Jurusan : D III Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Pagar Alam, 27 Maret 2001
Alamat : Ds. Tegur Wangi Baru Kec. Dempo Utara Kota
Pagar Alam Prov. Sumatera Selatan
Riwayat Pendidikan : TK Negeri Pembina Kota Pagar Alam
SD Negeri Bertaraf International Kota Pagar Alam
SMP Negeri 03 Kota Pagar Alam
SMA Negeri 04 Kota Pagar Alam
Anak Dari :
Ayah : Pasmawan Subiarto
Ibu : Heni Yusnita
Anak Ke : 1 dari 3 Bersaudara
Nama Saudara/I : 1. Debi Parela
2. Meisi Fresilia
MOTTO : “ Hiduplah sesuai versimu, karena penilaian manusia
satu dengan maunsia lainnya akan sangat berbeda
ketika menilaimu”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, penyusun banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kesempatan ini, penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Eliana,SKM.,MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu sekaligus penguji I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
3. Ahmad Rizal,SKM.,MM sebagai Ketua Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus Pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
4. Arie Krisnasary , S.Gz., M.Biomed sebagai dosen pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Miratul Haya, SKM., M.Gizi sebagai Ketua Dewan Penguji dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak dan Ibu tercinta, karya tulis ilmiah ini saya persembahkan

untuk bapak dan ibu yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Terima kasih atas kerja keras bapak dan ibu sehingga putrinya bisa mengenyam pendidikan sampai dititik ini.

7. Debi Parela dan Meisi Fresilia, adikku sekaligus teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat, terima kasih ya.
8. Sahabat terbaik Betta, Desti, Fenti, Hera, Khori dan Sella. Terima kasih sudah menjadi keluarga disini yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
9. Teman seperjuangan Thara yang sudah membantu penelitian karya tulis ilmiah ini. Serta teman-teman satu angkatan yang sudah bersama-sama berjuang, saling membantu dan memberi semangat satu sama lain.
10. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran. Atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terimakasih.

Bengkulu, 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERESTUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
BIODATA PENLUIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Perumusan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Siswa	5
2. Bagi Sekolah	5
3. Bagi Dinas Kesehatan	5
4. Bagi Peneliti Lain	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Remaja	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Kebutuhan Gizi Remaja	9
B. Gizi Seimbang	13

1. Pengertian Gizi Seimbang	13
2. Prinsip Gizi Seimbang.....	14
3. Pesan Gizi Seimbang.....	16
C. Edukasi	22
1. Pengertian Edukasi	22
2. Tujuan Edukasi.....	23
3. Media Edukasi.....	23
4. Media Audio Visual	24
D. Pengaruh Edukasi dengan Video Terhadap Pengetahuan Gizi	24
E. Kerangka Teori.....	27
F. Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
A. Desain Penelitian	28
B. Variabel Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Kerangka Konsep	29
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
F. Definisi Operasional.....	32
G. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data	32
1. Pengumpulan Data.....	32
2. Pengolahan Data	33
3. Analisis Data.....	34
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 36
A. Hasil	36
1. Jalan Penelitian	34
2. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	47
	A. Kesimpulan	47
	B. Saran.....	47
	DAFTAR PUSTAKA	49
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum Mendapatkan Edukasi	38
Tabel 4.2 Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi	39
Tabel 4.3 Hasil uji <i>Independent T-test</i>	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Hasil *SPSS*

Lampiran 3 Master Data

Lampiran 4 Media Power Point

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 Lembar Konsul Pembimbing I

Lampiran 8 Lembar Konsul Pembimbing II

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan golongan rentan terhadap masalah gizi dikarenakan beberapa faktor yaitu, pertama, zat gizi yang dibutuhkan remaja lebih sebab terjadi peningkatan pertumbuhan fisik kognitif, dan psikososial. Kedua, gaya hidup remaja yang berubah serta kebiasaan makan akan berdampak pada asupan ataupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang memiliki kebutuhan gizi khusus seperti aktif dalam kegiatan olahraga, sedang hamil, menderita penyakit kronis, melakukan diet berlebihan, pecandu alkohol atau obat-obatan terlarang (Pakhri et al., 2014).

Menurut Studi Diet Total 2014, Rerata tingkat kecukupan energi dan protein pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) sebesar 72,3 persen dan 82,5 persen, paling rendah dibandingkan dengan empat kelompok umur lainnya. Proporsi remaja dengan tingkat kecukupan energi sangat kurang (<70%) sebanyak 52,5 persen tertinggi dibandingkan dengan empat kelompok umur lainnya (Kemenkes, 2014a).

Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi dari seseorang dan akan berefek pada asupan makanan serta status gizi. Khususnya pada remaja harus diperhatikan pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya. Upaya peningkatan asupan gizi remaja salah satunya dengan pendekatan perilaku berdasar dengan teori Lawrence Green.

Terdapat 3 faktor pada teori ini yaitu faktor predisposing, reinforcing, dan enabling. Pengetahuan merupakan faktor predisposing yaitu faktor pengawal dari perilaku seseorang. Berawal dari pengetahuan selanjutnya ke sikap serta tindakan seseorang yang akan berujung pada perilaku (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Berdasar teori yang ada, pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang ini, yang hasil akhirnya asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang baik akan berdampak pada status gizi yang baik pula (Lestari, 2020).

Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya masalah gizi pada remaja menurut Riskesdas 2018 terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih yaitu pada remaja usia 13-15 tahun 16%. Prevalensi pada remaja usia 13-15 tahun 2018 di Provinsi Bengkulu yaitu 6,5% kurus dan 12,6% gemuk (Kemenkes, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Najajah (2018) pada remaja putri di pesantren NW Penimbung menunjukkan bahwa pengetahuannya mengenai gizi seimbang pada remaja diperoleh nilai rata-rata sebesar 33,2 atau 33,2%. Penelitian juga dilakukan oleh Hanifah (2015) pada siswa SMP Negeri 2 Kartasura menunjukkan bahwa sebagian sampel memiliki tingkat pengetahuan

gizi seimbang yang tidak baik yaitu sebanyak 66,7%. Penelitian pengetahuan gizi seimbang pada santriwati remaja putri di Pondok Pesantren oleh Damayanti et al., (2018) menunjukkan menunjukkan bahwa sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%).

Peningkatan pengetahuan pada remaja diperlukan suatu upaya berupa media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata. Salah satunya adalah video. Video merupakan media audio visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti nyata. Melalui media video, remaja mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan mudah dipahami sehingga informasi yang disampaikan tersebut dapat dipahami secara utuh (Primavera dan Suwarna, 2014).

Audio visual yang berupa video dapat digunakan sebagai media penyuluhan dan memiliki banyak keunggulan, yaitu salah satunya dapat lebih mudah diterima siswa karena mengaitkan langsung dengan indera penglihatan dan pendengaran. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak merupakan indera pandang. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui indera pandang, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain (Tuzzahroh, 2015).

Dari hasil survei penelitian awal yang telah dilakukan di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu pada bulan Juni Tahun 2021 mengenai tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang 10 orang responden didapatkan hasil 7 orang (70%)

responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan 3 orang (30%) responden dengan tingkat pengetahuan baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja di Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021?”

C. Tujuan Perumusan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja sebelum mendapatkan edukasi gizi.
- b. Diketahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja sesudah mendapatkan edukasi gizi.
- c. Diketahui pengaruh media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja setelah edukasi gizi seimbang di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Meningkatkan pemahaman siswa tentang pengetahuan gizi melalui edukasi video yang menyenangkan bagi siswa.

2. Bagi Sekolah

Menjadi referensi sebagai salah satu cara untuk sekolah agar dapat membantu meningkatkan pengetahuan khususnya bidang gizi.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi institusi Dinas Kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan gizi.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti memperoleh wawasan dan pengetahuan baru tentang pengetahuan gizi pada remaja dan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan, mengaplikasikan ilmu, mengembangkan diri atau dalam melakukan penelitian lanjutan di masyarakat

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Hanifah, 2015	Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura	Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,000$ yang berarti $< 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video.	Varibel independen yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video	Mengetahui perbedaan pengetahuan remaja sedangkan pada penelitian ini mengetahui pengaruh media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja
2	Ardie dan Sunarti, 2019	Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 016 Samarinda Seberang	Hasil uji Wilcoxon Test didapatkan hasil nilai P -Value sikap $0.028 (< 0.05)$ sehingga ada pengaruh media video pada sikap kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan	Variabel dependen yaitu pengetahuan gizi seimbang dengan menggunakan media video	Sasaran penelitian siswa kelas V, sedangkan pada penelitian ini sasarannya adalah siswa MTs
3	Damayanti et al., 2018	Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Hasil wawancara menunjukkan bahwa	Mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada	Pada penelitian Damayanti mengetahui gambaran

		Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren	sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%) tergolong baik	remaja	tingkat pengetahun gizi sedangkan pada penelitian ini mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan video
4	Najahah , 2018	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung	Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan bermakna antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dengan nilai <i>significany</i> 0,000 ($p < 0,05$)	Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan “ <i>One Group Pre test- Post test</i> ”	Kriteria inklusi sampelnya yaitu remaja putri sedangkan pada penelitian ini pada kriteria inklusi sampel tidak terdapat jenis kelamin

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Perubahan mulai terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis ataupun sosial terkadang tanpa kita sadari perubahan ini terjadi dengan sangat cepat. Menurut Desmita (2009) rentang waktu usia remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja tengah usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Fajarini & Khaerani, 2014).

Masa ini, remaja mengembangkan otonominya. Kebanyakan remaja merubah kebiasaan makan mereka sehingga berbeda dengan kebiasaan makan keluarganya. Remaja saat bereksperimentasi, tanpa memperdulikan konsekuensinya seperti masalah kesehatan yang merupakan konsekuensi jangka panjang. Sehingga, mereka mungkin tertarik *junkfood* dikarenakan daya tariknya dan mengikuti trend (More, 2013).

Pada masa remaja rentan mengalami masalah gizi seperti kurang gizi dan pola makan yang salah. Kelompok ini berada di fase pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang lebih besar. Penting sekali untuk memperhatikan gizi pada remaja (Susanti et al., 2020)

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi seperti energi dan nutrisi dibutuhkan lebih tinggi pada remaja karena mengalami pertumbuhan cepat. Anak laki-laki mengalami peningkatan nafsu makan merasa lapar sekitar satu jam setelah makan utama hal ini ditunjukkan adanya laporan orang tua. Kebutuhan energi dan protein pada anak laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan, hal ini dikarenakan pada anak laki-laki mengalami penambahan tinggi badan dan *lean body mass* yang lebih besar selama masa pubertas (More, 2013).

Jika pada masa remaja mengalami kekurangan gizi maka akan menghambat perkembangan tulang, sehingga massa tubuh puncak rendah dan kecepatan penambahan berat badan lebih rendah, akibatnya terjadi kekerdilan. Kurangnya gizi juga dapat menyebabkan tertundanya pubertas atau progresinya terhenti, seperti pada kasus-kasus anoreksia nervosa berat (More, 2013).

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat (Per Orang Per Hari)

Kelompok Umur	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)
			Total	Omega 3	Omega 6	
Laki-laki						
10-12 tahun	2000	50	65	1.2	12	300
13-15 tahun	2400	70	80	1.6	16	350
16-18 tahun	2650	75	85	1.6	16	400
19-29 tahun	2650	65	75	1.6	17	430
Perempuan						
10-12 tahun	1900	55	65	1.0	10	280
13-15 tahun	2050	65	70	1.1	11	300
16-18 tahun	2100	65	70	1.1	11	300
19-29 tahun	2250	60	65	1.1	12	360

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia

a. Energi

Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Fungsinya sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu serta kegiatan fisik (Sagoyo, 2006).

Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen untuk cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak untuk cadangan jangka panjang. Pangan sumber energi adalah pangan sumber lemak, karbohidrat dan protein (Hardiansyah et al., 2013).

Pangan sumber energi yang kaya lemak yaitu, lemak/gajih dan minyak, buah berlemak (alpokat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari dan kemiri), santan, coklat, kacang-kacangan yang memiliki kadar air rendah (kacang tanah dan kacang kedele), serta aneka pangan produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya karbohidrat yaitu beras, jagung, oat, sereal lainnnya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah yang memiliki kadar air rendah (pisang, kurma dan lain lain) serta aneka produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya protein yaitu daging, ikan, telur, susu dan aneka produk turunannya (Hardiansyah et al., 2013).

b. Protein

Protein terdiri atas asam-asam amino dan protein juga mensuplai energi dalam keadaan energi terbatas dari karbohidrat serta lemak. Fungsi protein adalah untuk kekebalan tubuh, mengganti jaringan yang rusak untuk pertumbuhan. Terdapat dua jenis protein yaitu protein

hewani dan protein nabati. Protein hewani merupakan protein yang bersumber dari hewan atau produk olahannya sedangkan protein nabati adalah protein yang bersumber dari kacang-kacangan atau produk olahannya (Sagoyo, 2006).

Remaja laki-laki kebutuhan akan protein lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan karena penambahan tinggi badan dan *lean body mass* remaja laki-laki lebih besar selama pubertas (More, 2013). Bahan makanan sumber protein hewani yaitu daging, ikan, telur, susu dan hasil olahannya. Bahan makanan sumber protein nabati yaitu, kacang-kacangan, beras dan biji-bijian serta hasil olahannya (Sagoyo, 2006).

c. Lemak

Kebutuhan lemak bagi remaja yaitu 25-30% dari kebutuhan kalori. Jika asupan lemak lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik sehingga tubuh kurang mengeluarkan energi maka akan terjadi pembentukan asam lemak di dalam tubuh hal ini akan menyebabkan masalah gizi yaitu obesitas (Ramadani, 2017).

Fungsi lemak di dalam tubuh antara lain sebagai cadangan energi tubuh, pelindung organ tubuh serta menyediakan asam-asam lemak esensial yang berfungsi sebagai anti peradangan, melancarkan aliran darah dan fungsi sendi. Asam amino esensial adalah asam lemak omega 3 dan asam lemak omega 6. Asam amino esensial tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh dan didapatkan dari asupan makanan

sehari-hari. Sumber bahan makanan yang mengandung lemak adalah lemak/gajih, minyak, alpokat, biji berminyak (biji wijen, kemiri), santan, cokelat, kacang tanah dan kacang kedele (Sagoyo, 2006).

d. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat remaja yaitu sekitar 55-70%. Karbohidrat disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Jika asupan karbohidrat melebihi kebutuhan maka kapasitas hati dan otot untuk menyimpan glikogen menjadi terbatas. Hal ini menyebabkan karbohidrat di hati dan otot akan disimpan dalam bentuk lemak di jaringan lemak (Ramadani, 2017). Komponen zat gizi terbesar dalam makanan sehari-hari yang terjangkau oleh masyarakat adalah karbohidrat (Sagoyo, 2006).

Fungsi utama karbohidrat ialah sumber utama energi, fungsi lainnya sebagai energi cadangan, komponen struktur sel dan sumber serat. Karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Proses pencernaan serat penyerapan karbohidrat kompleks di dalam tubuh lebih lambat atau lama daripada karbohidrat sederhana, jika mengkonsumsi karbohidrat kompleks tidak segera merasa lapar. Contoh bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah beras, gandum, mie, bihun, ubi jalar, singkong, jagung, talas dan tapioka (Sagoyo, 2006).

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi yang baik adalah kesehatan yang baik. Pertumbuhan serta perkembangan tubuh yang tidak normal merupakan gejala kekurangan gizi (Laswati, 2017). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih serta memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014).

Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, dibutuhkan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat serta berbasis masyarakat. Pendidikan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat (Kemenkes, 2014).

Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari Basic Four Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an merupakan menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Tetapi slogan ini sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan

permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini (Kemenkes, 2014).

Prinsip Nutrition Guide for Balanced Diet hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Dua visual gizi seimbang yaitu, Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku, Sajian Sekali Makan.

2. Prinsip Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

a. Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan seta dilakukan secara teratur (Kemenkes, 2014).

Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan

kebutuhan. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan. Demikian juga jumlah makanan yang mengandung gula, garam serta lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi (Kemenkes, 2014).

Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan pencegahan dehidrasi (Kemenkes, 2014).

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Saat keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk pemenuhan peningkatan metabolisme terutama jika mengalami panas. Budaya perilaku hidup bersih dapat menghindarkan seseorang dari sumber infeksi.

Contoh:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan serta minuman, dan setelah buang air besar atau kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit seperti kuman penyakit typhus dan disentri.

- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat serta binatang lainnya dan debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
 - 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, untuk mencegah penyebaran kuman penyakit.
 - 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.
- c. Melakukan aktivitas fisik

Salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga. Aktivitas fisik diperlukan energi. Aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

- d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Indikator yang menunjukkan telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh ialah berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Kemenkes, 2014).

3. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja

- a. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan

Konsumsi aneka ragam makanan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin serta mineral)

guna untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan haemoglobin. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah memenuhi kebutuhan gizi. Konsumsi anekaragam pangan adalah salah satu anjuran yang penting dalam mewujudkan gizi seimbang bagi remaja (Kemenkes, 2014b).

b. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat serta senyawa bioaktif sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C serta vitamin E yang terdapat dalam sayuran dan buah – buahan sangat baik untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan dianjurkan bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral dan serat. Hidup lebih sehat jika menggandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak adalah sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat pada umumnya banyak mengandung vitamin A, merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

Anjuran WHO konsumsi sayur dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gr/orang/hari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

- c. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Makan 3 kali sehari berguna untuk menghindarkan / mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dan dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam.

Makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi.

Dengan membiasakan sarapan, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00.

d. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein adalah zat gizi yang berfungsi sebagai pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik.

Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) adalah sumber protein hewani. Daging dan unggas

selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat baik bagi remaja yang dalam masa pertumbuhan. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi atau 80-160 gr (2-4 potong) ikan ukuran sedang per hari. Konsumsi ikan, telur dan susu sangat membantu untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan daya ingat dan kognitif di sekolah.

- e. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang di sekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, maka tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan, anjuran konsumsi air putih sehari adalah 8 gelas berukuran 230 ml atau total 2 liter.

- f. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan apalagi pada remaja yang suka mengikuti *trend*. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak

baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Batas maksimal untuk konsumsi gula adalah 50 gram (4 sendok makan), natrium (banyak terdapat dalam garam) 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak total) (Kemenkes, 2019).

- g. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

- h. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak

dini. Merokok juga dapat membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

C. Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pendidikan kesehatan ialah bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif) yang menekankan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat (Widodo, 2014).

Secara konsep pendidikan kesehatan adalah upaya mempengaruhi orang lain (individu, kelompok, dan masyarakat) untuk berperilaku hidup sehat. Secara operasional pendidikan kesehatan merupakan semua kegiatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan, sikap serta praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Widodo, 2014).

2. Tujuan Edukasi

Tujuan pendidikan kesehatan ialah untuk memperoleh pengetahuan serta pemahaman akan pentingnya kesehatan untuk tercapainya perilaku kesehatan sehingga meningkatkan ekonomi ataupun sosial untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat (Widodo, 2014).

3. Media Edukasi

Media dalam arti sempit adalah komponen bahan serta alat dalam sistem pembelajaran. Dalam arti luas media merupakan pemanfaatan secara maksimum semua komponen sistem dan sumber belajar di atas untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Media adalah suatu alat atau sarana atau perangkat yang fungsinya sebagai perantara dalam kegiatan komunikasi (penyampaian dan penerimaan pesan) antara komunikator (penyapai pesan) dan komunikan (penerima pesan) (Miftah, 2013).

Pengelompokkan media berdasarkan bentuk suara dan gerak sebagai berikut :

- a. Media audio visual gerak yaitu menampilkan suara, gambar, garis simbol dan gerak
- b. Media audio visual diam yaitu menampilkan suara, gambar, garis dan simbol
- c. Media audio semi gerak yaitu menampilkan garis, simbol dan gerak

- d. Media visual gerak yaitu menampilkan gambar, garis, simbol dan gerak
- e. Media visual diam yaitu menampilkan gambar, garis dan simbol
- f. Media semi gerak yaitu menampilkan garis, simbol dan gerak
- g. Media audio yaitu menampilkan suara saja
- h. Media cetak yaitu hanya menampilkan simbol saja (Salahuddin, 2016)

4. Media Audio Visual

Teknologi Audio-visual ialah cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan audio dan visual. Media audio-visual merupakan media yang memiliki unsur suara serta gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara, dan sebagainya (Ardie & Sunarti, 2019).

D. Pengaruh Edukasi Dengan Video Terhadap Pengetahuan Gizi

Penelitian mengenai pengaruh edukasi dengan sasaran remaja telah dilakukan oleh beberapa peneliti di antaranya yaitu Hanifah (2015) perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video di SMP Negeri 2 Kartasura, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,000$ yang berarti $< 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video.

Penelitian oleh Ardie dan Sunarti (2019) pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang, hasil uji Wilcoxon Test didapatkan hasil nilai P-Value sikap 0.028 (<0.05) sehingga ada pengaruh media video pada sikap kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan.

Penelitian oleh Damayanti et al., (2018) Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren, Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%) tergolong baik.

Penelitian juga dilakukan oleh Najahah (2018) pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di pondok pesantren Islam NW Penimbung, Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan bermakna antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dengan nilai *significany* 0,000 ($p<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pengaruh media video dapat lebih mudah diterima karena mengaitkan langsung dengan penginderaan melalui panca indra manusia yakni, indra penglihatan dan pendengaran. Media dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu dalam promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium untuk

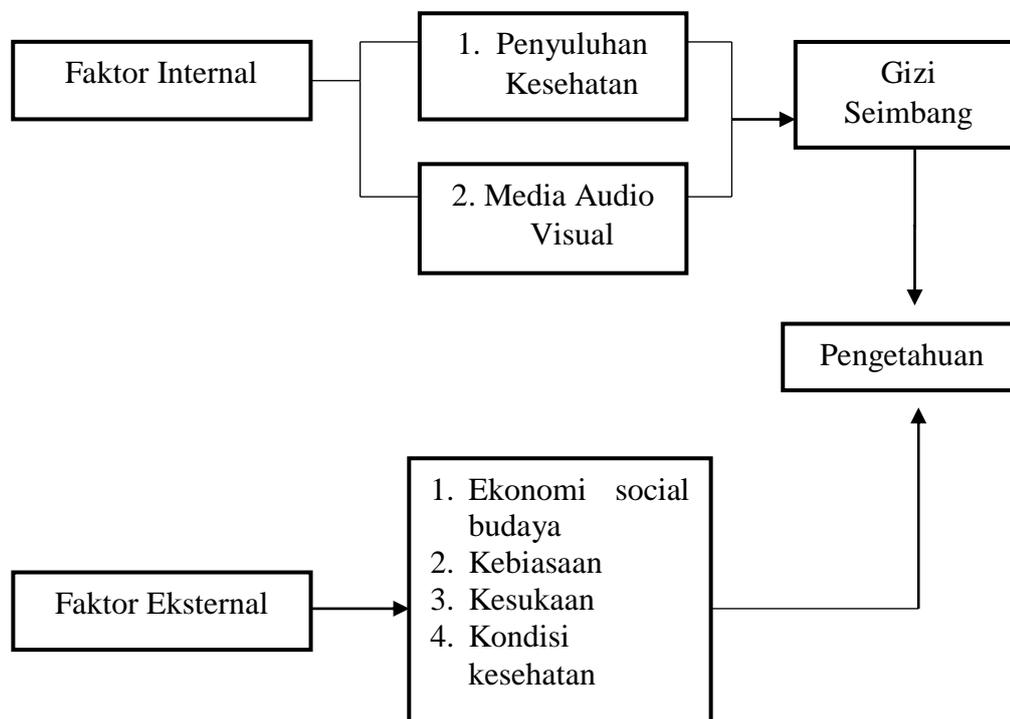
memperlancar komunikasi dan penyebar – luasan informasi kesehatan (Damayanti et al., 2018).

Keunggulan media audio visual ini adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam oleh mata serta pikiran sasaran, dapat sebagai pemicu diskusi tentang sikap dan perilaku, efektif bagi sasaran yang jumlahnya besar serta dapat diulang kembali, mudah dalam penggunaan dan tidak membutuhkan ruangan gelap (Damayanti et al., 2018).

Melalui pendidikan kesehatan diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, dengan terjadinya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadinya perubahan sikap yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan pada orang tersebut. Banyak media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya pendidikan gizi seimbang untuk remaja. Salah satunya adalah media video yang menggabungkan kedua unsur audio dan visual akan mempermudah mendapatkan informasi dengan gambar bergerak dan audio sebagai penjelasan (Ardie & Sunarti, 2019).

E. Kerangka Teori

Bagan 2.1 Kerangka Teori



Sumber : (Adrianto, 2019)

F. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021.

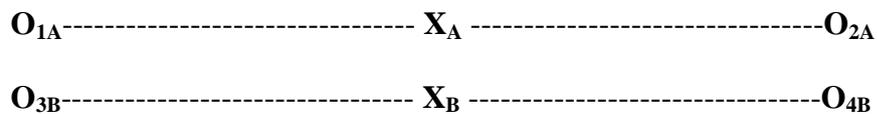
H0 : Tidak ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy exsperimantal* dengan rancangan *pretest – posttest with control group design*. Prosedur penelitian ini adalah melakukan edukasi gizi dengan media video kemudian memberikan kuesioner pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang kepada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang dengan media video dan power point responden akan diberikan kembali kuesioner pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi pada remaja yang telah diberikan edukasi menggunakan media video dan power point.

Desain Penelitian



Keterangan :

O_{1A} : *Pre-Test* atau pengambilan data awal mengenai pengetahuan gizi remaja sebelum diberikan edukasi dengan video

X_A : Perlakuan yaitu pemberian edukasi dengan menggunakan media video selama 2 kali kunjungan dalam 2 minggu.

O_{3B} : *Pre-Test* atau pengambilan data awal mengenai pengetahuan gizi remaja sebelum diberikan edukasi dengan leaflet

X_B : Perlakuan yaitu pemberian edukasi dengan menggunakan power point selama 2 kali kunjungan dalam 2 minggu

O_{4B} : *Post-Test* atau pengambilan data akhir mengenai pengetahuan gizi pada remaja sesudah diberikan edukasi menggunakan power point

B. Variabel Penelitian

Adapun variabel pada penelitian ini adalah variabel independen (bebas) yaitu edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video sedangkan variabel dependen (terikat) yaitu pengetahuan gizi pada remaja.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021.

D. Kerangka Konsep

Bagan 3.1 Kerangka Konsep



E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasinya adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu. Adapun jumlah siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu adalah 203 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

Jumlah sampel dapat dihitung dengan menggunakan rumus jika populasi diketahui.

Rumus perhitungan sampel minimal sebagai berikut :

$$n_1 = n_2 = \frac{2\sigma^2 \{(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})\}^2}{(\mu_0 - \mu_a)^2}$$

Keterangan :

$n_1 = n_2$ = jumlah sampel

σ = standar deviasi kelompok

$Z_{1-\alpha}$ = tingkat kepercayaan 99% (2,326)

$Z_{1-\beta}$ = kekuatan uji 95% (1,6449)

$\mu_0 - \mu_a$ = selisih rerata nilai yang diharapkan

Berdasarkan perbedaan pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video (Tuzzahroh, 2015) $\mu_0 - \mu_a = 65,96 - 77,96$

dengan $\sigma = 8,055$ maka perkiraan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah

$$\begin{aligned} n_1 = n_2 &= \frac{2 (8,005)^2 \{(2,326 + 1,6449)\}^2}{(65,96 - 77,96)^2} \\ &= 14,20 \text{ orang} \end{aligned}$$

Memperhitungkan kemungkinan terjadinya *droup out* pada sampel maka, dipersiapkan cadangan sampel sebanyak 10%, dengan rumus :

$$n = n / (1-f)$$

Keterangan

n = besar sampel yang dihitung

f = perkiraan proporsi *droup out*

$$n = 14 / (1 - 0,1)$$

$$= 15 \text{ sampel}$$

Sampel 15 orang untuk kelompok kontrol dan 15 orang untuk kelompok intervensi. Jadi, sampel yang dibutuhkan adalah berjumlah 30 orang.

F. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Edukasi gizi seimbang	Gambaran pengetahuan gizi remaja sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media video	Wawancara	Kuesioner pengetahuan	1. Diberikan video 2. Ceramah dengan media power point	Ordinal
2	Pengetahuan gizi seimbang	Gambaran pengetahuan gizi remaja sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media video	Wawancara	Kuesioner pengetahuan	Score	Rasio

G. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh oleh peneliti sendiri yang didapat dari *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner. Kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan. Dari formulir ini data yang digunakan dalam penelitian yaitu data pengetahuan tentang gizi seimbang.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak sekolah SMP Negeri 19 Kota Bengkulu yaitu data mengenai jumlah siswa kelas VIII di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu tahun 2021.

c. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan laptop sebagai perantara media.

2. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data dengan tujuan agar data yang dikumpulkan memiliki sifat yang jelas, adapun langkah dalam pengolahan data yaitu:

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (edit) terlebih dahulu. Jika terdapat data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*droup out*).

b. *Coding* (Pengkodean Data)

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Misalnya jenis kelamin : 1 = laki-laki, 2 = perempuan. Coding

atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data
(*data entry*)

d. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Tabulating data dilakukan dengan cara memberikan skor pada masing-masing jawaban responden.

e. *Entry Data* (Memasukkan Data)

Jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau software komputer. Dalam proses ini dituntut ketelitian apabila tidak maka akan terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data saja.

f. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2010).

3. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk melihat gambaran dari tingkat pengetahuan siswa. Data yang disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan. Data yang disajikan dalam bentuk tabel dan dikategorikan berdasarkan kriteria objektif sebagai berikut:

Benar menjawab $< \text{mean}$ = pengetahuan kurang baik

Benar menjawab $\geq \text{mean}$ = pengetahuan baik

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk menguji apakah pengaruh penyuluhan gizi seimbang yang diberikan dengan media video dan untuk mengetahui pengaruh media video terhadap pengetahuan gizi .

Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji normalitas dengan uji statistik Shapiro-Wilk terlebih dahulu. Data dianalisis dengan menggunakan uji *t-test independent* jika data terdistribusi normal, untuk distribusi data tidak normal digunakan uji *Mann-Whitney* atau *Wilcoxon Signed Ranks Test* .

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Jalan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 19 Jl. Sukamaju, Padang Serai, Kec. Kampung Melayu, Kota Bengkulu Tahun 2021 pada bulan juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu tahun 2021. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh antara variabel *independent* (edukasi dengan media video) dengan variabel *dependent* (pengetahuan gizi seimbang).

Tahap pertama yang dilakukan pada awal penelitian adalah Persiapan penelitian dimulai dengan mengurus surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Setelah mendapat surat izin penelitian, kemudian dilanjutkan kepada Kepala SMP Negeri 19 Kota Bengkulu yang dijadikan tempat sampel penelitian. Setelah mendapat izin penelitian kemudian mempersiapkan instrument penelitian.

Tahap selanjutnya yaitu, tahap pengambilan data yang dimulai pada tanggal 07 Juni 2021 sampai 21 Juni 2021 di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi SMP Negeri 19 Kota Bengkulu kelas VIII sebanyak 203 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 sampel kelompok intervensi dan 15 sampel kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang

berarti pengambilan sampel atau elemen secara acak, dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Pada saat *pre-test* dilakukan di sekolah, namun pada saat edukasi dan *post-test* dilakukan di rumah masing-masing (door to door) sampel karena kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu dilakukan secara online dikarenakan pandemi covid 19.

Intervensi yang dilakukan berupa edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video dan untuk kelompok kontrol metode ceramah dengan media power point dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam 2 minggu. Pada minggu pertama dilakukan pengumpulan data *pre-test* pengetahuan gizi seimbang dengan kuesioner yang dilakukan di sekolah. Dilanjutkan dengan pemberian edukasi dengan media video 3 hari setelah dilakukan *pre-test* dan dilakukan 2 kali pemutaran video pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol pemberian edukasi dengan metode ceramah menggunakan media power point gizi seimbang selama ± 7 menit. Pemberian edukasi dilakukan di rumah masing-masing sampel.

Pada minggu kedua dilakukan kembali edukasi gizi seimbang pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dan pengumpulan data *post-test* setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Pemberian edukasi

dan pengumpulan data *post-test* masih dilakukan di rumah masing-masing sampel.

Setelah seluruh data terkumpul, hasilnya akan diperiksa kembali apakah sudah sesuai maka dilakukan *coding* (pengkodean data) melalui program *microsoft excel 2007*. Kemudian dilakukan *editing*, *tabulating*, selain itu data diolah dengan menggunakan program komputer SPSS.

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi dan dianalisa secara univariat dari setiap variabel. Penyajian dilanjutkan dengan analisa bivariat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen.

2. Hasil Penelitian

a. Hasil Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran tingkat pengetahuan siswa.

1) Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum Mendapatkan Edukasi

Tabel 4.1 Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum Mendapatkan Edukasi

Kelompok	n	Min	Max	Mean \pm SD	Std.
					Error Mean
Intervensi	15	3	10	7,20 \pm 1,971	0,509
Kontrol	15	4	10	6,47 \pm 1,685	0,435

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada kelompok intervensi adalah 7,2

dan kelompok kontrol adalah 6,47. Nilai minimum pada kelompok intervensi adalah 3 dan kelompok kontrol adalah 4 sedangkan nilai maximum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 10.

2) Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi

Tabel 4.2 Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi

Kelompok	n	Min	Max	Mean ± SD	Std. Error Mean
Intervensi	15	10	15	13±1,414	0,365
Kontrol	15	8	14	11,47±1,767	0,456

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi pada kelompok intervensi adalah 13 dan kelompok kontrol adalah 11,47. Nilai minimum pada kelompok intervensi adalah 10 dan kelompok kontrol adalah 8 sedangkan nilai maximum pada kelompok intervensi adalah 15 dan kelompok kontrol adalah 14.

b. Hasil Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk menguji apakah pengaruh penyuluhan gizi seimbang yang diberikan dengan media video dan untuk mengetahui pengaruh media video terhadap pengetahuan gizi .

Uji *t-test independent* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap perubahan pengetahuan gizi pada remaja.

Tabel 4.3 Hasil uji *Independent T-test*

Hasil	Mean ± SD		Sig. (2-tailed)
	Intervensi	Kontrol	
<i>Pre-test</i> Pengetahuan	7,20 ± 1,971	6,47 ± 1,685	0,283
<i>Post-test</i> Pengetahuan	13 ± 1,414	11,47 ± 1,767	0,014

*Uji *Independent T-test*

Berdasarkan hasil tabel 4.3 sebelum dan sesudah edukasi diketahui bahwa rata-rata skor *pre-test* pengetahuan gizi pada kelompok intervensi adalah 7,2 dan kelompok kontrol 6,47 dengan nilai p 0,283 ($p > 0,005$) menunjukkan bahwa tidak ada beda pengetahuan gizi sebelum diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. Rata-rata skor *post-test* pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 13 dan kelompok kontrol adalah 11,47 dengan nilai p 0,014 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa ada beda pengetahuan gizi setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. Dengan kata lain, dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi sehingga terdapat perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

B. Pembahasan

1. Hasil Univariat

a. Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum Mendapatkan Edukasi

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum mendapatkan edukasi gizi seimbang sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Berdasarkan hasil tabel 4.1 diketahui nilai untuk pengetahuan gizi rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada kelompok intervensi 7,2 dan kelompok kontrol 6,47. Nilai minimum pada kelompok intervensi adalah 3 dan kelompok kontrol adalah 4 sedangkan nilai maximum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 10.

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan gizi saat *pre-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan pada remaja, dari 15 pertanyaan tentang gizi seimbang pada remaja ditemukan beberapa responden banyak menjawab salah pada pertanyaan nomor 4 yaitu “berapa banyak sebaiknya kita mengonsumsi protein dalam sehari?”. Pertanyaan nomor 5 yaitu “berapa banyak sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari?” dan pertanyaan nomor 8 yaitu pertanyaan “dalam sehari kita sebaiknya mengonsumsi gula, garam dan minyak tidak lebih dari?”.

Ditemukan siswa SMP Negeri 19 Kota Bengkulu banyak menjawab benar dari 15 pertanyaan tentang gizi seimbang pada

remaja adalah pertanyaan nomor 2 yaitu “makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah?”.

Rendahnya pengetahuan siswa pada saat pre-test sejalan dengan penelitian Pakhri (2017) yang menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebelum diberikan edukasi gizi yaitu sebesar 32,4%, dan yang tergolong kurang sebesar 67,6%.

b. Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi

Berdasarkan hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa diketahui nilai rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi pada kelompok intervensi 13 dan kelompok kontrol 11,47. Nilai minimum pada kelompok intervensi adalah 10 dan kelompok kontrol adalah 8 sedangkan nilai maximum pada kelompok intervensi adalah 15 dan kelompok kontrol adalah 14. Dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil dari lembar kuesioner *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan mengenai gizi seimbang ditemukan seluruh responden menjawab benar pada pertanyaan pertanyaan nomor 10 yaitu “makanan yang merupakan sumber protein nabati dan sumber energi adalah?”. Responden banyak menjawab salah pada pertanyaan nomor 8 yaitu “dalam

sehari kita sebaiknya mengonsumsi gula, garam dan minyak tidak lebih dari?”.

Hasil analisis pengetahuan gizi pada *pre test* dan *post test* tidak ditemukan peningkatan pengetahuan pada pertanyaan nomor 8 hal ini dikarenakan terlalu sulit untuk mengingat berapa batas maksimal konsumsi gula, garam dan minyak dalam sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2015) yang menyimpulkan bahwa Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video. Dengan rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan nilai rata-ratanya adalah 72,06 dan nilai rata-rata sesudah diberikan penyuluhan adalah 86,30.

Hasil penelitian lain yang sejalan adalah penelitian oleh Najahah (2018) hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 33,2 atau 33,2%. Setelah diberikan materi penyuluhan diperoleh rata-rata nilai post test sebesar 65,6% atau 65,5.

2. Hasil Bivariat

a. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Setelah Edukasi Gizi Seimbang.

Edukasi gizi seimbang menggunakan media video sebagai kelompok intervensi dan media power point sebagai kelompok

kontrol. Edukasi dengan media video dan power point diberikan sebanyak 1 kali setiap minggu selama 2 minggu. Adapun variabel pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Pengetahuan yang di uji dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang yang divisualisasikan dalam video gizi seimbang pada remaja.

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui rata-rata skor *post-test* pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 13 dan kelompok kontrol adalah 11,47 dengan nilai p 0,014 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi remaja.

Menurut Azhar (2006) audio visual yang berupa video dapat digunakan sebagai media penyuluhan yang mempunyai keunggulan, salah satunya ialah lebih mudah diterima siswa karena mengaitkan langsung dengan indera penglihatan dan pendengarannya. Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak merupakan indera penglihatan. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia disalurkan melalui indera penglihatan, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain.

Menurut Contento (2007) video dapat meningkatkan motivasi agar lebih baik dalam penerimaan pesan dan karena media video lebih menarik dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga menumbuhkan keingintahuan remaja terhadap isi video dan menerima informasi serta diharapkan dapat menerapkannya dalam perilaku serta gaya hidup sehari-hari. Menurut Tuzzahroh (2015) penyuluhan terhadap pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti media, metode dan waktu penyuluhan yang diterapkan.

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Tuzzahroh (2015) menunjukkan uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Sampel Test*. Hasil analisis penelitian pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan gizi menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dengan nilai $p=0,000$ atau $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh. Namun perbedaannya adalah sasaran penelitian adalah siswa sekolah dasar.

Sesuai dengan penelitian Ardie dan Sunarti (2019) hasil uji Wilcoxon Test didapatkan hasil nilai *P-Value* pengetahuan 0.000 (< 0.05) sehingga ada pengaruh media video pada pengetahuan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan. Penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2017) tingkat pengetahuan gizi siswa sebelum edukasi yaitu kurang

(63,2%) dan baik (36,8%). Sedangkan tingkat pengetahuan sesudah edukasi gizi yaitu baik (100%). Hasil uji Wilcoxon ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,000$.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terdapat pertanyaan yang tidak ada penjelasannya pada video maupun power point. Penelitian dilakukan pada saat Pandemi *Covid-19* sehingga terbatas untuk bertemu secara langsung kepada siswa dan pemberian edukasi terhambat oleh *social distancing*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata skor pengetahuan gizi sebelum diberikan edukasi dengan menggunakan video pada kelompok intervensi adalah 7,20 dan kelompok kontrol adalah 6,47.
2. Rata-rata skor pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi dengan menggunakan video pada kelompok intervensi adalah 13 dan kelompok kontrol adalah 11,47.
3. Ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa-siswi agar dapat memahami dan mengaplikasikan pesan gizi seimbang bagi remaja menggunakan media video dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah agar dapat menggunakan media video untuk melakukan edukasi mengenai gizi kepada siswa-siswi yang ada di sekolah.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Diharapkan dinas kesehatan diharapkan agar dapat menggunakan medi video untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang pengetahuan gizi seimbang.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa untuk melanjutkan penelitian dengan penambahan jumlah sampel yang lebih besar serta penambahan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, H. P. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Audio Visual Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Pra Nikah Di KUA Wilayah Kota Pariaman. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang*.
- Ardie, H. F., & Sunarti, S. (2019). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Borneo Student Research*, 284–290.
- Azhar, Arsyad. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Contento, I. (2007). *Nutrition Education : Linking Research, Theory, and Praticce (2nd end)*. London: Jones and Bartlett Publishers.
- Damayanti, A. Y., Fathimah, & Setyorini, I. Y. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(November), 1–5.
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22–29.
- Hardiansyah, Riyadi, H., & Napitupulu, V. (2013). *Kecukupan Energi , Protein , Lemak Dan Karbohidrat*. 1–26.
- Hanifah, L. (2015). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura. *Jurnal Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hikmah, N. (2017). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. *Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar*, 1–40.
- Kartini, T. D., Manjilala, M., & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201.
- Kemenkes. (2014a). *Buku Studi Diet Total : Survei Konsumsi Makanan Indonesia (Trihono, Atmarita, A. B. Jahari, & D. Kartono (eds.))*. Lembaga Penerbitan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2014b). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 1–96, 1–96.
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementrian Kesehatan*

Republik Indonesia, 1–581.

- Kemenkes. (2019). *Remaja Sehat Penuh Gizi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech*, 2(1), 69–73.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Miftah, M. (2013). Fungsi, Dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal KWANGSAN*, 01(02), 95–105.
- More, J. (2013). *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Pustaka Pelajar.
- Najahah, Imtihanatun. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Media Bina Ilmiah*, 12, 467-474
- Pakhri, A., Sukmawati, & Nurhasanah. (2014). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar*, 39–43.
- Ramadani, H. (2017). Perbedaan Asupan Lemak, Karbohidrat Dan Pengetahuan Gizi Antara Siswa Overweight ght Di SMK Batik 1 Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–19.
- Sagoyo. (2006). *Gizi Dan Pertumbuhan Remaja*. Fakultas Kedokteran Fakultas Indonesia.
- Salahuddin. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Work Sheet Pada Pembelajaran Ekonomi Dalam Meningkatkan Proses Dan Aktivitas Belajar Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bolo Tahun Pelajaran 2015/2016. *JUPE*, 1, 113–129.
- Susanti, A., Trisusana, A., Pusparini, R., Kriniasih, E., Kuswardani, R., & Abbidah, I. N. (2020). Menumbuhkan Kesadaran Masyarakat Di Era New Normal Dalam Rangka Peningkatan Imunitas. *Universitas Negeri Surabaya*, 390–394.
- Tuzzahroh, F. (2015). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video, Poster Dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Karangasem Iii Kota Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 53(9), 1–10.

Widodo, B. (2014). Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasinya Di SD/MI. *Madrasah*, 7(1), 89–100.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 19 KOTA BENGKULU TAHUN 2021

Nomor Responden :

A. Karakteristik Responden

Nama :

Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan (Lingkari Jawaban)

Tempat / Tanggal Lahir :

Kelas :

B. Pengetahuan Gizi

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang dianggap paling benar.

1. Dibawah ini yang bukan pengertian makan pagi/sarapan adalah...
 - a. Makanan yang disantap yang memenuhi $\frac{1}{2}$ dari total energi dalam sehari
 - b. Makanan yang dapat memberikan $\frac{1}{4}$ energi dari total energi dalam sehari
2. Makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah...
 - a. Tempe
 - b. Daging unggas
3. Protein merupakan sumber zat...
 - a. Zat pembangun
 - b. Zat energi
4. Berapa banyak sebaiknya kita mengkonsumsi protein dalam sehari...
 - a. 3-4 porsi
 - b. 2-4 porsi
5. Berapa banyak sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari...
 - a. 2 $\frac{1}{2}$ porsi
 - b. 2-3 porsi
6. Berapa banyak buah – buahan yang perlu dikonsumsi dalam sehari...

- a. 3 porsi
 - b. 2 ½ porsi
7. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral adalah...
- a. Tahu dan tempe
 - b. Sayur dan buah
8. Dalam sehari kita sebaiknya mengonsumsi gula, garam dan minyak tidak lebih dari...
- c. Gula 4 sdm, garam 1 sdt, minyak 5 sdm
 - d. Gula 6 sdm, garam 2 sdt, minyak 9 sdm
9. Dianjurkan minum air mineral sebanyak...
- a. 4 gelas/hari (1000 ml)
 - b. 8 gelas/hari (2000 ml)
10. Makanan yang merupakan sumber energi adalah...
- a. Nasi, jagung, ubi dan kentang
 - b. Daging
11. Dampak yang dapat ditimbulkan dari tingginya kandungan garam dalam makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebihan adalah...
- a. Meningkatkan resiko obesitas
 - b. Memicu tekanan darah tinggi
12. Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, sumber mineral yang baik adalah...
- a. Sayuran dan buah-buahan
 - b. Ikan dan tempe
13. Konsumsi garam sehari-hari sebaiknya tidak lebih dari...
- a. 1 sdt
 - b. 1 ½ sdt
14. Kandungan nutrisi/gizi utama dalam sayuran adalah...
- a. Protein dan karbohidrat
 - b. Vitamin, mineral dan serat
15. Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging, kita dapat menggantinya dengan...
- a. Tempe
 - b. Sayuran

Lampiran 2

HASIL PENGOLAHAN DATA MENGGUNAKAN SPSS

Frequencies

Statistics

		Pre TestIntervensi	Post Test Intervensi	Pre TestKontrol	Post Test Kontrol
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
	Mean	7.20	13.00	6.47	11.47
	Std. Deviation	1.971	1.414	1.685	1.767
	Minimum	3	10	4	8
	Maximum	10	15	10	14

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

Media Penelitian		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Penelitian	Video PreTest	.207	15	.083	.924	15	.222
	Video PostTest	.300	15	.001	.882	15	.050
	PPT PreTest	.276	15	.003	.907	15	.121
	PPt PostTest	.219	15	.052	.917	15	.172

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Based on Mean	.784	3	56	.508
	Based on Median	.436	3	56	.728
	Based on Median and with adjusted df	.436	3	54.084	.728
	Based on trimmed mean	.763	3	56	.519

UJI INDEPENDENT T-TEST

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor pengetahuan post	intervensi	15	13.00	1.414	.365
	kontrol	15	11.47	1.767	.456
skor pengetahuan pre	intervensi	15	7.20	1.971	.509
	kontrol	15	6.47	1.685	.435

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
skor pengetahuan post	Equal variances assumed	1.956	.173	2.624	28	.014	1.533	.584	.336	2.731
	Equal variances not assumed			2.624	26.715	.014	1.533	.584	.334	2.733

Lampiran 3

MASTER DATA

o	Kelompok Intervensi						
	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pre Test	Pengetahuan	Post Test	Pengetahuan
1	Viola A	Perempuan	14	7	Kurang	13	Baik
2	Pindi Olipia	Perempuan	14	6	Kurang	13	Baik
3	Dina Aulia	Perempuan	15	7	Baik	14	Baik
4	Salsa Nabila	Perempuan	14	6	Kurang	13	Baik
5	Destiana	Perempuan	13	10	Kurang	15	Baik
6	Farel D.P	Laki-Laki	14	7	Kurang	13	Baik
7	Eka Padhilah	Perempuan	15	10	Baik	14	Baik
8	Sarah A	Perempuan	14	6	Kurang	13	Baik
9	Riska D	Perempuan	13	5	Kurang	10	Kurang
10	Reshinta	Perempuan	15	7	Kurang	13	Baik
11	Rafli Yansah	Laki-Laki	15	8	Baik	13	Baik
12	Sella Rizqi	Perempuan	14	10	Baik	15	Baik
13	Saki Septi	Perempuan	14	3	Kurang	11	Kurang
14	Alia Saputri	Perempuan	15	9	Baik	14	Baik
15	Putri Citra A	Perempuan	13	7	Kurang	11	Kurang
Nilai Rata-Rata				7,2		13,0	
Nilai Maksimum				10		15	
Nilai Minimum				3		10	

No	Kelompok Kontrol						
	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pre Test	Pengetahuan	Post Test	Pengetahuan
1	Roni Okta	Laki-Laki	13	6	Kurang	9	Kurang
2	Wulan Dari	Perempuan	15	6	Kurang	13	Baik
3	Resti	Perempuan	13	4	Kurang	11	Kurang
4	Anjeli P	Perempuan	14	8	Baik	13	Baik
5	Indra P	Laki-Laki	13	6	Kurang	10	Kurang
6	Sisil O	Perempuan	13	7	Kurang	13	Baik
7	Apriska N	Perempuan	14	6	Kurang	13	Baik
8	Anggun A.L	Perempuan	14	10	Baik	14	Baik
9	Selpi	Perempuan	14	8	Baik	12	Baik
10	Revaldi	Laki-Laki	14	4	Kurang	8	Kurang
11	Bella Utami	Perempuan	14	5	Kurang	9	Kurang
12	Asni Peni L	Perempuan	14	6	Kurang	12	Baik
13	Try Wahyuni	Perempuan	14	6	Kurang	12	Baik
14	Ririn Listari	Perempuan	14	6	Kurang	11	Kurang
15	Dimas P	Laki-Laki	14	9	Baik	12	Baik
Nilai Rata-Rata				6,5		11,5	
Nilai Maksimum				10		14	
Nilai Minimum				4		8	

KELOMPOK INTERVENSI

No	Nama	Pertanyaan Pre Test															Jumlah
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1	Viola Armadani	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	7
2	Pindi Olipia	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	6
3	Dina Aulia	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7
4	Salsa Nabila	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	6
5	Destiana	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10
6	Farel Diwana Putra	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	7
7	Eka Padhilah	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10
8	Sarah A	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6
9	Riska Dwi Febriyanti	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5
10	Reshinta	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7
11	Rafli Yansah	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	8
12	Sella Rizqi Agustina	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	10
13	Saki Septi R	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
14	Alia Saputri	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	9
15	Putri Citra Arianti	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	7
TOTAL		9	11	7	5	5	8	9	4	10	7	6	6	6	7	8	

No	Nama	Pertanyaan Post Test															Jumlah
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1	Viola Armadani	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
2	Pindi Olipia	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
3	Dina Aulia	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
4	Salsa Nabila	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
5	Destiana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
6	Farel Diwana Putra	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Eka Padhilah	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
8	Sarah A	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
9	Riska Dwi Febriyanti	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	10
10	Reshinta	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
11	Rafli Yansah	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
12	Sella Rizqi Agustina	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
13	Saki Septi R	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	10
14	Alia Saputri	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
15	Putri Citra Arianti	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	11
TOTAL		13	15	13	10	10	12	14	8	14	15	14	14	14	14	14	

KELOMPOK INTERVENSI

No	Nama	Pertanyaan Pre Test															Jumlah
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1	Roni Okta F	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	6
2	Wulan Dari C	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	6
3	Resti	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	4
4	Anjeli Pebiana	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8
5	Indra Purnama	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	6
6	Sisil Oktaviani	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	7
7	Apriska Nadia S	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	6
8	Anggun A.L	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	10
9	Selpi	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	8
10	Revaldi	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	4
11	Bella Utami	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	5
12	Asni Peni Lentari	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	7
13	Try Wahyuni	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6
14	Ririn Listari	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6
15	Dimas Pratama	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9
TOTAL		7	12	6	4	7	3	5	3	7	10	5	9	5	6	9	

No	Nama	Pertanyaan Post Test															Jumlah
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1	Roni Okta F	0	1	2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	9
2	Wulan Dari C	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
3	Resti	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11
4	Anjeli Pebiana	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13
5	Indra Purnama	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
6	Sisil Oktaviani	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Apriska Nadia S	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
8	Anggun A.L	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
9	Selpi	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	12
10	Revaldi	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	8
11	Bella Utami	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	9
12	Asni Peni Lentari	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
13	Try Wahyuni	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
14	Ririn Listari	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11
15	Dimas Pratama	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
TOTAL		13	14	11	8	8	12	15	4	13	15	9	14	9	14	13	

Lampiran 4

MEDIA POWER POINT



2. PERBANYAK KONSUMSI SAYURAN DAN BUAH – BUAHAN

Anjuran 400 gr/ Org/Hr
Sumber Vitamin, Mineral dan Serat

<p>SAYUR 250 GR 2 ½ PORSI</p>	<p>BUAH 150 GR 3 POSI</p>
2 ½ GELAS SAYUR	3 BUAH PISANG AMBON

3. BIASAKAN MAKAN 3 KALI SEHARI

TUJUANNYA MENGHINDARI MAKANAN YANG TIDAK SEHAT DAN TIDAK BERGIZI

MAKAN PAGI MAKAN SIANG MAKAN MALAM

SEBAGAI SUMBER ENERGI OTAK DAPAT MENGHINDARKAN DARI OBESITAS

4. BIASAKAN KONSUMSI IKAN DAN SUMBER PROTEIN LAINNYA

ZAT PEMBANGUN

<p>PROTEIN HEWANI</p> <p>2 – 4 PORSI SEHARI SETARA DENGAN 2 – 4 POTONG IKAN UKURAN SEDANG</p>	<p>PROTEIN NABATI</p> <p>2 – 4 PORSI SEHARI SETARA DENGAN TEMPE 4 POTONG SEDANG</p>
--	--

5. MEMBAWA BEKAL DAN AIR PUTIH DARI RUMAH

Jadi, tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak terjamin

Anjuran minum air putih sehari adalah 8 gelas (230 ml)

Atau
2000 L/hari

6. BATASI MAKANAN CEPAT SAJI, JAJANAN DAN MAKANAN SELINGAN YANG MANIS, ASIN DAN BERLEMAK

- TREND REMAJA = MAKANAN JUNKFOOD YANG TINGGI, GULA, GARAM DAN LEMAK
- BERAPA BATAS KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK DALAM SATU HARI ?

<ul style="list-style-type: none"> GULA 50 GR / 4 SDM NATRIUM/GARAM 2000 MG / 1 SDT LEMAK 67 GR / 5 SDM
--

7. BIASAKAN MENYIKAT GIGI SETIDAKNYA 2X SEHARI

8. HINDARI MEROKOK

Lampiran 5

DOKUMENTASI





Lampiran 6



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



02 Juni 2021

Nomor : : DM. 01.04/...../2021
Lampiran : -
Hal : Izin Pra Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Kota Bengkulu
di_
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka dengan ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengambilan data, untuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) dimaksud.

Nama mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Putri Lorenza
NIM : P05130118035
No Handphone : 082372768642
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021
Lokasi : SMP Negeri 19 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005



http://36.91.22.100/kemahasiswaan/administrasi/...
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



02 Juni 2021

Nomor : : DM. 01.04/2091/2021
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Putri Lorenza
NIM : P05130118035
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
No Handphone : 082372768642
Tempat Penelitian : SMP Negeri 19 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : Satu Bulan
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik


Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN DIPLOMA III GIZI
Jalan Indra Giri No.3 Padang Harapan Bengkulu



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Pembimbing I : **Ahmad Rizal, SKM., MM**
 Nama : Putri Lorenza
 Nim : P05130118035
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	01 Oktober 2020	Konsultasi judul Proposal KTI	Rp
2.	05 Oktober 2020	ACC Judul Proposal KTI	Rp
3.	21 Desember 2020	Konsultasi BAB I	Rp
4.	23 Desember 2021	Konsultasi latar belakang	Rp
5.	29 Desember 2021	Konsultasi BAB II	Rp
6.	06 Januari 2021	Konsultasi Kerangka Teori	Rp
8	11 Januari 2021	Konsultasi BAB III	Rp
9	13 Januari 2021	Konsultasi Desain Penelitian	Rp
9	20 Januari 2021	Konsultasi Kuesioner Penelitian	Rp
10	03 Februari 2021	Tanda Tangan Proposal	Rp
11	28 April 2021	Revisi Proposal	Rp
12	25 Juni 2021	Konsultasi BAB 4-5	Rp
13	28 Juni 2021	Konsultasi BAB 4-5	Rp
14	29 Juni 2021	Tanda tangan karya tulis ilmiah	Rp

Pembimbing I

Ahmad Rizal, SKM., MM
 NIP.196303221985031006



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN DIPLOMA III GIZI
Jalan Indra Giri No.3 Padang Harapan Bengkulu



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Pembimbing II : **Arie Krisnasary, S. Gz., M.Biomed**
 Nama : Putri Lorenza
 Nim : P05130118035
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	01 Oktober 2020	Konsultasi judul Proposal KTI	<i>r.</i>
2.	05 Oktober 2020	ACC Judul Proposal KTI	<i>r.</i>
3.	21 Desember 2020	Konsultasi BAB I	<i>r.</i>
4.	23 Desember 2021	Konsultasi latar belakang	<i>r.</i>
5.	29 Desember 2021	Konsultasi BAB II	<i>r.</i>
6.	07 Januari 2021	Konsultasi BAB III	<i>r.</i>
8	11 Januari 2021	Konsultasi Definisi Operasional	<i>r.</i>
9	13 Januari 2021	Konsultasi Rumus Sampel	<i>r.</i>
9	20 Januari 2021	Konsultasi Kuesioner Penelitian	<i>r.</i>
10	06 Februari 2021	Tanda Tangan Proposal	<i>r.</i>
11	29 April 2021	Revisi Proposal	<i>r.</i>
12	26 Juni 2021	Konsultasi BAB 4-5	<i>r.</i>
13	28 Juni 2021	Konsultasi BAB 4-5	<i>r.</i>
14	01 Juli 2021	Tanda tangan karya tulis ilmiah	<i>r.</i>

Pembimbing II

(Handwritten Signature)

Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP.198102172006042002