

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA**  
**EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA**  
**DI MTs S 03 KEPAHANG**  
**TAHUN 2021**



**DISUSUN OLEH :**

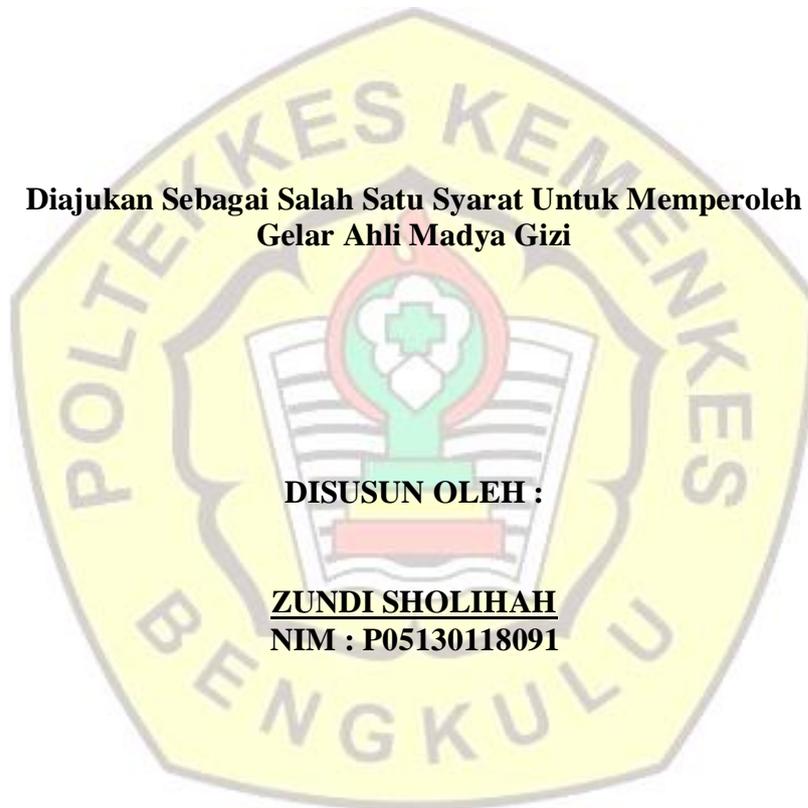
**ZUNDI SHOLIAH**  
**NIM : P05130118091**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKES KEMENKES BENGKULU**  
**PRODI DIPLOMA III GIZI**  
**TAHUN 2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA  
EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA  
DI MTs S 03 KEPAHANG  
TAHUN 2021**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Gizi**



**DISUSUN OLEH :**

**ZUNDI SHOLIAH  
NIM : P05130118091**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU  
PRODI DIPLOMA III GIZI  
TAHUN 2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA  
EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA  
DI MTs S 03 KEPAHANG  
TAHUN 2021**

**Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:**

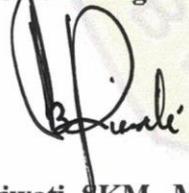
**ZUNDI SHOLIAH**

**NIM : P05130118091**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan  
Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada Senin, 5 Juli 2021**

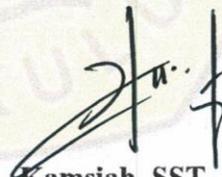
**Mengetahui  
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

**Pembimbing I**



**Dr. Meriwati, SKM., MKM**  
NIP. 197205281997022003

**Pembimbing II**



**Kamsiah, SST., M.Kes**  
NIP. 197408181997032002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA  
EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA  
DI MTs S 03 KEPAHANG  
TAHUN 2021**

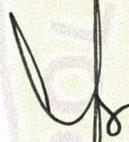
**Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:**

**ZUNDI SHOLIHAH**

**NIM : P05130118091**

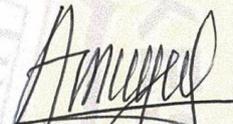
**Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dipertahankan di hadapan  
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada Senin, 5 Juli 2021  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di terima**

**Ketua Dewan Penguji**



**Yenni Okfrianti, STP., MP**  
**NIP. 197910072009122001**

**Penguji I**



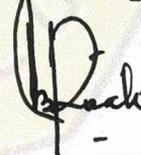
**Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi**  
**NIP. 199012182019022001**

**Penguji II**



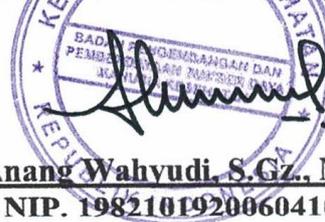
**Kamsiah, SST., M.Kes**  
**NIP. 197408181997032002**

**Pembimbing III**



**Dr. Meriwati, SKM., MKM**  
**NIP. 197205281997022003**

**Mengesahkan  
Ketua Jurusan Gizi  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



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

## BIODATA PENULIS



- Nama** : Zundi Sholihah
- Tempat/Tgl Lahir** : Barat Wetan, 4 April 2000
- Jenis Kelamin** : Perempuan
- Agama** : Islam
- Anak Ke** : Tiga
- Jumlah Saudara** : Tiga
- Alamat** : RT II Desa Barat Wetan Kecamatan Kabawetan  
Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu
- Nama Orang Tua** :
1. Ayah : Salim Syafi'i
  2. Ibu : Ponisah
- Sosial Media** :
1. Instagram : zundi.sh125
  2. Facebook : Zundi
  3. WhatsApp : 0822-8205-4442
  4. Email : [zundhyshl4@gmail.com](mailto:zundhyshl4@gmail.com)
- Riwayat Pendidikan** :
1. Tahun 2012 : SD Negeri 09 Kabawetan
  2. Tahun 2015 : MTs S 3 Kepahiang
  3. Tahun 2018 : SMA Negeri 4 Kepahiang
  4. Tahun 2021 : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes  
Bengkulu  
Karya Tulis Ilmiah, 5 Juli 2021**

**Zundi Sholihah**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA EDUKASI  
VIDEO DAN CTJ PADA SISWA DI MTs S 03 KEPAHIANG TAHUN 2021  
xv + 58 Halaman, 6 Tabel, 4 Gambar, 7 Lampiran**

### **ABSTRAK**

**Latar Balakang :** Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang stabil dan relatif cepat disertai dengan perubahan fisiologis dan mental, sehingga membutuhkan gizi yang baik dan tepat meliputi kuantitas/jumlah, jenis serta frekuensinya. Masalah gizi remaja yang timbul salah satu faktornya adalah pengetahuan yang kurang terkait gizi. Upaya mengatasi permasalahan gizi saat ini antara lain melalui *balanced nutrition guidelines* atau pedoman gizi seimbang. Hasil survei awal diteliti pada siswa/i berjumlah 10 orang menunjukkan hasil pengetahuan 9,7% artinya bahwa 4 dari 10 anak dengan nilai pengetahuan kurang dari 50% sehingga pengetahuan anak tergolong masih tidak baik.

**Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang.

**Metode :** Penelitian ini merupakan *quasi eksperimental* dengan desain *pretest-posttest control group*, yang dilaksanakan pada bulan Mei 2021. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VII, VIII dan IX MTs S 3 Kepahiang terdiri atas dua kelompok, yakni kelompok CTJ dan video, dengan total 60 siswa. Analisis data menggunakan *uji independent t-test* atau *mann-whitney* dan *paired t-test* atau *Wilcoxon test*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pengetahuan rata-rata sebelum pada kelompok video (8,60) lebih tinggi dibandingkan kelompok CTJ (8,00), sementara pengetahuan sesudah pada kelompok video (16,13) lebih rendah daripada kelompok CTJ (16,90). Perubahan rata-rata kelompok video (25,07) lebih tinggi dibandingkan kelompok CTJ (16,90). Terdapat perbedaan pada skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah pada kelompok video (0.000) maupun kelompok CTJ (0.000).

**Simpulan :** Edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Edukasi, Gizi Seimbang  
42 Daftar Pustaka, Tahun 2015-2021

**Nutrition Diploma III Study Program, Department of Nutrition Poltekkes  
Kemenkes Bengkulu  
Scientific Paper, July 5, 2021**

**Zundi Sholihah**

**DIFFERENCES IN BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE  
BETWEEN VIDEO EDUCATION AND CTJ ON STUDENTS AT MTs S 03  
KEPAHIANG IN 2021**

**xv + 58 Pages, 6 Tables, 4 Pictures, 7 Attachments**

**ABSTRACT**

**Background :** Adolescence is a period of stable and relatively fast growth accompanied by physiological and mental changes, so that it requires good and proper nutrition including quantity/amount, type and frequency. One of the factors that arise in adolescent nutrition problems is lack of knowledge related to nutrition. Efforts to overcome current nutritional problems include the balanced nutrition guidelines or balanced nutrition guidelines. The results of the initial survey were examined on 10 students, showing 9.7% knowledge results, meaning that 4 out of 10 children with knowledge scores less than 50% so that children's knowledge is still classified as not good.

**Purpose :** This study was to determine the difference in knowledge of balanced nutrition between video education and CTJ for students at MTs S 03 Kepahiang.

**Methods :** This study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design, which was carried out in May 2021. The research subjects were students of class VII, VIII and IX of MTs S 3 Kepahiang consisting of two groups, namely the lecture media group and video media, with a total of 60 students. Data analysis used independent t-test or Mann-Whitney test and paired t-test or Wilcoxon test.

**Results :** The results showed that the average knowledge score before in the video group (8.60) was higher than the CTJ group (8.00), while knowledge after the video group (16.13) was lower than the CTJ group (16.90). . The mean change in the video group (25.07) was higher than the CTJ group (16.90). There is a difference in knowledge scores between before and after in the video group (0.000) and the CTJ group (0.000).

**Conclusion :** Balanced nutrition education affects the level of nutritional knowledge.

**Keywords:** Knowledge, Education, Balanced Nutrition  
41 Bibliography, Year 2015-2021

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kita panjatkan untuk Allah SWT yang Maha Sempurna, yang selalu memberi keberkahan-Nya dalam hidup kita, dengan limpahan Rahmat, Karunia dan Hidayah-Nya serta izin dari-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Antara Edukasi Video Dan CTJ Pada Siswa Di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021”** dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Eliana, SKM., MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
3. Bapak Ahmad Rizal, SKM., MM sebagai Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.

4. Ibu Dr. Meriwati, SKM., MKM sebagai Pembimbing I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Kamsiah, SST., M.Kes sebagai Pembimbing II dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Yenni Okfrianti, STP., MP sebagai Penguji I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi sebagai Penguji II dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh Staf dan Dosen yang bekerja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
9. Seluruh Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta 3 Kabupaten Kepahiang yang telah bersedia menjadi responden dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Bapak Endang Syaifuddin S.Pd.I, M.Pd sebagai kepala Madrasah dan staf pegawai yang bekerja di MTs S3 Kepahiang yang terkait dalam membantu penelitian ini.
11. Keluarga tercinta, Ayahanda Salim Syafi'i dan Ibunda Ponisah yang telah memberikan dukungan dan selalu menyempatkan namaku disetiap doanya sehingga aku bisa bertahan sampai di titik saat ini dan berhasil dalam menempuh pendidikan tepat pada waktunya.
12. Orang-orang tersayang yang membantu dalam banyak hal dan selalu memberikan masukan, saran dan motivasi.

13. Rekan-rekan seperjuangan dan rekan-rekan satu bimbinganku Mahasiswa/I Diploma Tiga Gizi yang turut membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>BIODATA PENULIS</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Peneliti .....	6
1.4.2 Bagi Sampel .....	6
1.4.3 Bagi Institusi .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1 Pengetahuan .....	9
2.1.1 Pengertian Pengetahuan .....	9
2.1.2 Pengetahuan Gizi .....	9
2.1.3 Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja .....	10
2.2 Edukasi Gizi Seimbang .....	13
2.2.1 Pengertian Edukasi .....	13
2.2.2 Gizi Seimbang .....	14
2.3 Kerangka Teori .....	33
2.4 Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Waktu dan Tempat .....	35
3.3 Kerangka Konsep .....	35
3.4 Variabel Penelitian .....	36
3.5 Definisi Operasional .....	36
3.6 Populasi dan Sampel .....	37

3.6.1	Populasi.....	37
3.6.2	Sampel .....	37
3.6.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.7	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	38
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.7.2	Instrumen Penelitian .....	39
3.8	Teknik Pengolahan dan Penyajian Data.....	39
3.8.1	Teknik Pengolahan Data.....	39
3.8.2	Teknik Penyajian Data.....	40
3.9	Teknik Analisa Data .....	40
3.9.1	Analisis Univariat.....	40
3.9.2	Analisis Bivariat.....	41
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1	Proses Pelaksanaan Penelitian .....	43
4.2	Hasil.....	44
4.2.1	Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang .....	44
4.2.2	Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Remaja di MTs S 03 Kepahiang .....	45
4.3	Pembahasan.....	47
4.3.1	Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Remaja di MTs S 03 Kepahiang .....	47
4.3.2	Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di MTs S 03 Kepahiang .....	50
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>51</b>
5.1	Kesimpulan .....	51
5.2	Saran.....	51
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2 Uji Normalitas .....	41
Tabel 4.1 Distribusi jawaban benar siswa .....	44
Tabel 4.2 Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di MTs S 03 Kepahiang.....	45
Tabel 4.3 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di MTs S 03 Kepahiang .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang .....	15
Gambar 2.2 Kerangka Teori Edukasi Video dan CTJ pada Pengetahuan Gizi Seimbang .....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	35
Gambar 3.2 Variabel Penelitian .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. Hasil Pra Penelitian  
Lampiran. Dokumentasi Pra Penelitian  
Lampiran. Dokumentasi Penelitian  
Lampiran. Hasil Penelitian  
Lampiran. Kuesioner Penelitian  
Lampiran. Izin Penelitian  
Lampiran. Hasil Analisis Data  
Lampiran. Lembar Konsultasi Bimbingan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang stabil dan relatif cepat disertai dengan perubahan fisiologis dan mental, sehingga membutuhkan gizi yang baik dan tepat meliputi kuantitas/jumlah, jenis serta frekuensinya. Kebutuhan gizi berkaitan erat dalam masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan pun akan optimal (Danty et al., 2019).

Capaian pertumbuhan yang optimal, kelompok remaja sangat membutuhkan nutrisi yang lebih seperti zat gizi makro protein dan karbohidrat serta zat gizi mikro vitamin dan mineral. Menurut Ikatan Dokter Anak Seluruh Indonesia (IDAI) bahwa remaja dihadapkan dengan permasalahan gizi dengan khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi (Fajriani et al., 2019).

Defisiensi asupan zat gizi bisa menjadi salah satu dampak individu mengalami akibat buruk pada tubuh seperti terganggunya sistem imunitas tubuh, pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik berkurang, menurunnya berat badan, wajah pucat, semangatnya menurun, kurang motivasi, beraksi pun lamban dan lain-lain (Putra, 2018).

Hasil Riskesdas 2018, prevalensi nasional berat badan lebih perbandingan pada tahun 2007 sebesar 8,6%, tahun 2013 sebesar 11,5%, dan tahun 2018 sebesar 13,6%. Kemudian prevalensi nasional obesitas pada

tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8%, dan tahun 2018 sebesar 21,8%. Prevalensi obesitas sentral pada umur  $\geq 15$  tahun yang terjadi pada tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 sebesar 26,6%, dan tahun 2018 sebesar 31,0%. Prevalensi obesitas sentral pada umur  $\geq 15$  tahun di provinsi Bengkulu sebesar 29%. Data di atas menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas dari tahun ke tahun semakin meningkat dan prevalensi tersebut masih tergolong tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian yang lebih intens (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) pada tahun 2016 bahwa persentase anak sekolah dan remaja dengan rentang usia 13-15 tahun berdasarkan Indeks IMT menurut Umur pada Provinsi Bengkulu dengan status gizi sangat kurus sebesar 0,9%, dan status gizi kurus 4,5%, serta status gizi gemuk 27,6% dan status gizi obes 10,9% terjadi pada remaja dewasa pada usia  $>18$  tahun (Kemenkes RI, 2016).

Usia sekolah adalah masa dimana pertumbuhan masih sedang berlangsung, sehingga membutuhkan konsumsi pangan gizi seimbang dan cukup. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang salah satunya termasuk di MTs S 03 Kepahiang tergolong pada kelompok remaja fase awal (Suhartatik, 2020).

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja adalah salah satu faktor terjadinya masalah gizi. Dari hal tersebut bisa mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan sebuah informasi gizi didalam kehidupan sehari-hari salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang

adalah dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin (Debora et al., 2018).

Upaya mengatasi permasalahan gizi saat ini antara lain melalui *balanced nutrition guidelines* atau pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang disusun atas penyempurnaan 4 sehat 5 sempurna dikarenakan dalam hal ini pada slogan 4 sehat 5 sempurna tidak sesuai pada kondisi dan permasalahan gizi saat sekarang ini. Pedoman gizi seimbang ini sangat perlu diperkenalkan kepada anak-anak dan salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan pendidikan gizi. Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak usia sekolah efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Anak usia sekolah lebih mudah mengubah perilaku dibandingkan dengan orang usia dewasa (Yurni & Sinaga, 2017).

Upaya yang bisa dilakukan demi mencegah masalah gizi (*nutritional problems*) yang bisa berpengaruh pada kesehatan dan keadaan gizi seseorang adalah dengan melakukan intervensi melalui edukasi baik secara penyuluhan, konseling maupun program lainnya. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) semakin inovatif dan kreatif serta berkembang sangat pesat sehingga pemberian edukasi bisa dilakukan dengan memanfaatkan media (Weiss et al., 2019).

Beberapa media seperti media audio, media visual, media audio visual. Penelitian ini menggunakan media audio visual yang berupa video. Audio visual adalah alat bantu yang tepat sebagai alat bantu dalam melakukan penyuluhan terkait gizi anak usia sekolah. Keunggulan audio visual antara

lain adalah memberikan realita yang sulit direkam mata dan pikiran, bisa dapat menstimulasi diskusi tentang sikap dan perilaku, efektif bagi sasaran dalam jumlah besar dan bersifat replikatif, pemakaiannya mudah tanpa membutuhkan ruangan gelap. Upaya meningkatkan pengetahuan responden yang mengikuti penyuluhan dengan alat bantu media audio visual lebih tinggi dibandingkan dengan mengikuti penyuluhan menggunakan modul kontrol. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan gizi siswa (Debora et al., 2018).

Penelitian ini juga digunakan metode CTJ atau Ceramah Tanya Jawab dimana metode ceramah baik digunakan pada sasaran yang telah atau sedang menjalankan pendidikan. Media yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *Ms. Power Point*. *Ms. Power point* merupakan media pembelajaran yang tidak terpisahkan dari sistem pembelajaran yang dilaksanakan para guru karena media merupakan alat fisik yang dipakai dalam menyampaikan isi materi pembelajaran juga media pembelajaran yaitu teknologi pembawa pesan dan sarana komunikasi. Dalam pembelajaran fungsi media yaitu agar menarik minat peserta didik agar bisa mengikuti proses belajar dengan baik dan dengan melalui media ini bisa merangsang pola belajar peserta didik hingga mencapai tujuan proses belajar mengajar tercapai dengan hasil yang diharapkan (Kurniaty, 2020).

Hasil survei awal diteliti pada siswa/i berjumlah 10 orang menunjukkan hasil pengetahuan 9,7% artinya bahwa 4 dari 10 anak dengan

nilai pengetahuan kurang dari 50% sehingga pengetahuan anak tergolong masih tidak baik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah masih rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja sehingga diteliti apakah ada perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Diketahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang gizi seimbang pada siswa di MTs S 03 Kepahiang.
- b. Diketahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang gizi seimbang pada siswa di MTs S 03 Kepahiang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Dari proses penelitian ini merupakan pengalaman ilmiah yang berharga, dari proses ini bertambah pula pengetahuan mengenai metode penelitian yang telah diperoleh selama perkuliahan serta menambah wawasan lebih mengenai intervensi melalui edukasi gizi seimbang.

### **1.4.2 Bagi Sampel**

Diharapkan dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi, menambah ilmu pengetahuan, sampel memiliki rasa kemauan atau keinginan tinggi untuk berbagi informasi dan menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta selalu memprioritaskan kesehatan.

### **1.4.3 Bagi Institusi**

Sebagai bahan masukan bagi institusi dalam pengembangan program pendidikan, sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang aktual dan berguna pada masyarakat.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Di Sd Mardi Rahayu Kabupaten Semarang Agustin, F. R (2020).	Penelitian Quasi Experimental dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i> .	Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum pemberian media video animasi adalah 20,58 sedangkan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sesudah pemberian media video animasi adalah 30,11. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video animasi ( $p=0.000$ ).
2.	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang (H et al., 2018).	Penelitian quasi eksperimen dengan rancangan <i>prepost with control group</i> .	Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh signifikan antara edukasi gizi dengan pengetahuan ( $p= 0,000$ ) dan sikap ( $p= 0,022$ ) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada Sekolah Dasar Sint Carolus.
3.	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas 5 Sdit Thariq Bin Ziyad Tahun 2019 (Kesehatan et al., 2020).	Penelitian ini berupa quasi experiment design dengan non randomized One Group Pretest-Posttest.	Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon Rank Test menunjukan pada pengetahuan ( $p=0.002 (<0,05)$ ), sikap ( $p=0.000 (<0,05)$ ) dan Perilaku konsumsi ( $p=0.000 (<0,05)$ ). Artinya terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan media buku cerita terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak kelas 5 sebagai kelompok intervensi.
4.	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah (Azhari & Fayasari, 2020).	Penelitian eksperimen semu dengan desain <i>pretest-posttest control group</i> .	Tidak terdapat perbedaan pengetahuan ( $p=0,646$ ) dan jenis sarapan ( $p=0,810$ ), tetapi terdapat perbedaan sikap ( $p=0,005$ ), konsumsi sayur ( $p=0,000$ ), konsumsi buah ( $p=0,024$ ) dan frekuensi sarapan ( $p=0,013$ ) antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan media video animasi. Kesimpulan, edukasi gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku sarapan dan konsumsi sayur- buah, serta edukasi lebih efektif dibandingkan media video.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari tahu serta terjadi ketika seseorang telah melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan bisa terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat dari mata dan telinga. Dengan kesimpulan bahwa pengetahuan adalah sistem kesadaran dari seseorang yang sebagian besar didapat dari penglihatan dan pendengaran pada informasi yang jelas di dalam pemikiran dan jiwa seseorang dikarenakan ada reaksi dan hasrat ingin tahu serta pengetahuan atau ranah kognitif adalah domain penting dalam proses membentuk tindakan seseorang (Dakhi, 2018).

##### **2.1.2 Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan dan bahan pangan yang mengandung zat-zat yang bergizi, mampu menentukan pola konsumsi yang sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi individu (Nyemas Riarsih, 2019).

### **2.1.3 Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja**

Pengetahuan gizi termasuk salah satu penyebab timbulnya masalah gizi secara tidak langsung. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi atau pendidikan gizi bisa mencegah permasalahan gizi dan memperbaiki perilaku individu dalam hal konsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan baik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam bertindak (Rahmy et al., 2020).

WHO (*World Health Organization*) berpendapat bahwa pendidikan gizi merupakan satu usaha terencana dengan tujuan meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku. Modifikasi dan perubahan perilaku berkaitan dengan produksi pangan, distribusi makanan dalam keluarga, persiapan makanan, pencegahan penyakit gizi dan perawatan anak. Menurut arti sempit, pendidikan gizi diartikan sebagai pemberian dan penyebaran informasi mengenai ilmu gizi, khususnya apa yang harus dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi. Secara umum, para pakar edukator gizi menyatakan bahwa pendidikan gizi merupakan suatu proses dimensi yang luas dengan tujuan mengubah perilaku masyarakat sehingga kebiasaan konsumsi makanan yang baik bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Undang-undang RI No 36 tahun 2009 tentang kesehatan di Bab VIII Pasal 141 bahwa upaya perbaikan gizi

masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat (Dakhi, 2018).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja adalah dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dengan empat prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur (Rahmy et al., 2020).

Pendidikan gizi merupakan salah satu upaya yang diadakan untuk perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. Pendidikan gizi sangat penting karena walaupun daya beli masyarakat rata-rata terjadi pada tingkat tinggi dan pangan pun tersedia tetapi ketika pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak/kurang dapat memenuhi kebutuhan gizi. Proses dari edukasi ini tidak terlepas dari pengaruh penggunaan media yang bisa mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi (Herman et al., 2020).

Penggunaan media dalam melaksanakan edukasi ini adalah media audio visual. Keunggulan dari audio visual yang berupa video adalah sebagai media dalam memberikan pendidikan atau edukasi mengenai gizi seimbang salah satunya mampu lebih mudah diterima siswa/i karena dikaitkan langsung dengan indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan seseorang yang ada diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak

menyalurkan pengetahuan ke otak yaitu indera penglihatan dengan nilai kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia yang disalurkan melalui indera penglihatan, kemudian 13% melalui indera pendengaran dan 12% melalui indera lainnya (Debora et al., 2018).

*Microsoft Office Power Point* adalah suatu program aplikasi yang bertipe *slide show* atau lembar kerja yang merupakan kaca objek bergantian serta penggunaannya yaitu dalam mempresentasikan konsep dan argumen yang ingin ditunjukkan kepada orang lain. *Ms. Power Point* banyak dipakai dikarenakan penggunaannya yang cukup mudah dan juga semua orang bisa membuat *Power Point*. Di dalam *Ms. Power Point* banyak sekali fitur-fitur yang bagus serta menarik seperti kemampuan pengolahan teks, dapat menyelipkan gambar, audio, animasi, efek yang bisa di atur sesuai dengan selera pengguna, sehingga pengguna dapat tertarik dengan penampilan *Ms. Power Point* (Misbahudin et al., 2018).

Setelah memberikan edukasi gizi seimbang untuk mengetahui tingkat perubahan pengetahuan maka digunakan *kuesioner* sebagai alat bantu dalam mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan. Kuesioner diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi gizi seimbang.

Dalam penelitian ini terdapat kelompok intervensi yang diberikan edukasi gizi seimbang dengan menggunakan bantuan alat media audio visual yaitu video dan kelompok *control* / pembanding

yang diberikan edukasi gizi seimbang dengan alat bantu *power point*. Sebelum diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi atau kelompok *control* (pembanding) sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test* yaitu di test pengetahuannya melalui kuesioner.

## **2.2 Edukasi Gizi Seimbang**

### **2.2.1 Pengertian Edukasi**

Dalam kamus besar bahasa inggris *education* berarti pendidikan, sedangkan menurut Sugihartono pendidikan berasal dari kata didik atau mendidik yang berarti memelihara serta membentuk latihan dengan Edukasi (KBBI Edisi Keempat, 2008) yaitu yang berhubungan dengan pendidikan. Pendidikan diartikan sebagai sebuah proses mengubah sikap dan tata laku individu atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia dengan upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bisa didapat oleh setiap manusia dan dalam hal ini adalah peserta didik, dengan tujuan membantu peserta didik tersebut paham, mengerti serta mampu berfikir lebih kritis (Angela & Gani, 2016).

Edukasi adalah sebuah proses pembelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan potensi diri pada peserta didik dan mewujudkan proses pembelajaran yang lebih baik. Edukasi bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, kecerdasan serta mendidik peserta untuk mempunyai akhlak mulia, dan mampu mengendalikan

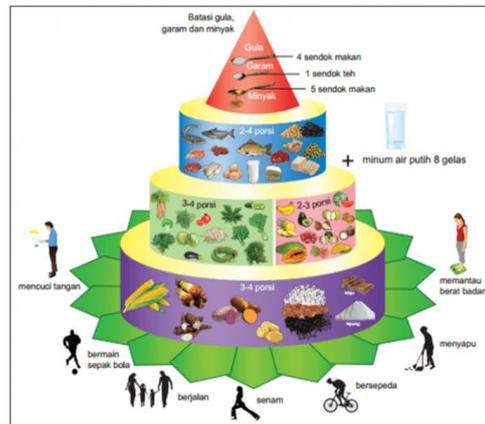
diri serta mempunyai keterampilan. Edukasi dikenal dengan kata lain pendidikan atau edukasi merupakan upaya manusia dewasa membimbing manusia yang belum dewasa kepada kedewasaan. Edukasi yaitu usaha usaha menolong anak untuk melakukan tugas-tugas hidupnya, agar bisa mandiri, akil-balik, serta bertanggung jawab secara susila. Edukasi adalah usaha mencapai penentuan diri dan tanggungjawab (Budaya & Samosir, 2016).

## **2.2.2 Gizi Seimbang**

### **A. Sejarah Gizi Seimbang**

Gizi seimbang yang dikenal masyarakat Indonesia adalah empat sehat lima sempurna. Konsep empat sehat lima sempurna telah dikenal sejak tahun 1950 oleh Prof. Poerwo Soedarmo beliau merupakan bapak gizi Indonesia. Di zaman sekarang konsep tersebut telah dianggap tidak lagi sesuai terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi dari hal tersebut konsep empat sehat lima sempurna telah digantikan dengan pedoman gizi seimbang (PGS) merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Han, 2019).

## B. Pengertian Gizi Seimbang



**Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang**

Gambar diatas merupakan bentuk dari visualisasi atau gambaran dari prinsip gizi seimbang yang dinamakan dengan Tumpeng Gizi Seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Indahningrum, 2020).

Perbedaan mendasar konsep empat sehat lima sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari haruslah mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. PGS memiliki prinsip bahwa setiap golongan usia, jenis kelamin, kesehatan dan

aktivitas fisik memerlukan gizi yang berbeda sesuai dengan kondisi masing-masing kelompok (Han, 2019).

### **C. Empat Pilar Gizi Seimbang**

#### **1. Membiasakan Makan Makanan Beraneka Ragam**

Konsumsi makanan beragam bisa diterapkan dari berbagai macam makanan yang akan dikonsumsi, baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah) ataupun dalam setiap kelompok pangan. Berikut contoh dari masing-masing jenis pangan dari berbagai kelompok pangan:

- a. Makanan pokok seperti beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, dan sukun.
- b. Lauk pauk sumber protein seperti ikan, telur, unggas, daging, susu, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu, tempe, dan susu kedelai).
- c. Sayuran seperti sayuran hijau dan sayuran warna lainnya.
- d. Buah-buahan berwarna seperti alpukat, anggur, pepaya, belimbing, pisang, semangka, apel, jeruk, dan sebagainya.

Dengan selalu membiasakan konsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal. Yang artinya, setiap individu di mana saja butuh yang namanya makanan dengan aneka ragam atau bervariasi, karena tidak ada satupun makanan

yang didalamnya mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, terkecuali ASI (air susu ibu) untuk bayi sampai usia enam bulan. *Semakin beragam pola hidangan makanan maka semakin mudah terpenuhinya kebutuhan akan berbagai zat gizi, dari kebiasaan konsumsi makanan beragam juga mampu membantu terbentuknya pola makan yang seimbang.*

Pola makan dengan gizi seimbang tidak hanya memperhatikan sumber zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan air saja, tetapi juga sumber zat gizi mikro (vitamin dan mineral) juga harus diperhatikan. Pola makan gizi seimbang mengatur dengan proporsial keragaman golongan makanan, baik dalam jenis ataupun jumlah sesuai kebutuhan. Anjuran pola makan memperhitungkan distribusi proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan seharusnya. Contoh, saat ini dianjurkan konsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan anjuran sebelumnya serta makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak dianjurkan untuk dibatasi.

## **2. Perilaku Hidup Bersih**

Penyakit infeksi adalah salah satu dari berbagai faktor penting yang berpengaruh terhadap status gizi individu secara langsung terutama pada anak-anak. Ketika mengalami

penyakit infeksi, tentu juga mengalami penurunan nafsu makan sehingga jenis dan jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Sebaliknya ketika tubuh sedang dalam keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi lebih yang banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada individu yang menderita infeksi sehingga penderita lebih cepat pulih.

Prinsip pola hidup bersih dalam gizi seimbang adalah mendukung program kesehatan lingkungan yang dikenal dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Budaya atau kebiasaan baik dengan perilaku hidup bersih mampu membantu terhindar dari paparan sumber infeksi. Berikut cara penerapan budaya hidup bersih, diantaranya:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, serta setelah buang air besar atau kecil, agar terhindar kontaminasi tangan dan makanan dari kuman penyakit diantaranya penyakit tifus, disentri.
- b. Menutup makanan yang disajikan mampu menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya, serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.

- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan.

### **3. Melakukan Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi serta pembakaran energi. Aktivitas fisik memerlukan energi. Manfaat dari aktivitas fisik yaitu mampu memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi dari hal tersebut aktivitas fisik sangat berperan penting dalam penyeimbangan zat gizi yang keluar dan masuk terutama sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik meliputi kebutuhan gerakan tubuh agar selalu sehat baik di rumah, tempat kerja, sekolah, dan tempat umum.

Gizi seimbang merupakan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi untuk beraktivitas. Jika energi yang masuk lebih kecil dari kebutuhan energi untuk beraktivitas, maka berat badan akan turun dan bisa menjadi status gizi kurus. Sebaliknya, jika asupan energi masuk lebih banyak dari kebutuhan energi untuk beraktivitas, maka berat badan akan naik dan bisa menjadi status gizi gemuk.

Beberapa fakta telah menunjukkan, pada era teknologi sekarang ini, pengeluaran energi rata-rata penduduk semakin berkurang dikarenakan aktivitas fisik yang semakin berkurang. Dengan contoh, banyak anak sekarang lebih asyik bermain *games/gadget* dan menonton television daripada untuk beraktivitas di luar rumah; banyak ibu rumah tangga yang biasanya ke pasar dan tempat kerja berjalan kaki, sekarang menggunakan angkutan umum seperti ojek dan angkot bahkan di zaman sekarang sudah banyak jasa online jadi hanya tinggal menunggu dirumah saja barang atau pesanan sudah sampai dirumah dengan jasa kurir yang mengantar pesanan ke lokasi dan langsung ke alamat tujuan; untuk di rumah tangga golongan menengah atas, banyak menggunakan alat-alat otomatis yang dirasa tidak memerlukan tenaga.

Pola hidup “santai” cenderung mendorong semakin meningkatnya masalah kelebihan gizi yang berdampak pada kegemukan dan penyakit degeneratif. Dari hal tersebut, demi mencegah timbulnya berbagai macam penyakit maka salah satu upaya penting adalah dengan membiasakan hidup aktif bergerak juga dengan olahraga teratur. Olahraga adalah bagian dari pola hidup bergizi seimbang. Latihan jasmani/fisik dianjurkan yang bersifat aerobik seperti jalan

santai, jogging, bersepeda, dan berenang. Selain mampu menurunkan berat badan juga mampu meningkatkan sensitivitas insulin. Dalam latihan jasmani disesuaikan dengan usia dan status kebugaran jasmani.

#### **4. Pentingnya Berat Badan Ideal**

Keseimbangan antara aktivitas dan asupan nutrisi bisa diukur dengan naik turunnya berat badan. Badan yang sehat antara lain ditengarai dengan kemampuan tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal (BBI). Maksud dari berat badan ideal yaitu berat badan serasi dengan tinggi badan (TB) berdasarkan rumus tertentu yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat, kemudian hasilnya disesuaikan dengan standar yang telah ditentukan.

Untuk manusia dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa terjadinya keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah ketika tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya. Perbandingan berat badan dengan tinggi badan menurut rumus tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan normal adalah hal penting yang menjadi bagian dari “pola hidup” dengan “gizi seimbang” sehingga mampu mencegah penyimpangan berat badan dan ketika terjadi penyimpangan tersebut bisa segera dilakukan

langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Dengan segera diketahui ketidakseimbangan maka segera diatasi sehingga tidak berakibat fatal. Memahami dan menerapkan pola hidup sehat dengan prinsip gizi seimbang adalah salah satu upaya mencapai dan mempertahankan berat badan ideal demi kesehatan juga kebugaran tubuh (Yosephin, 2018).

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan (*growth*) yang relatif cepat dengan disertai perubahan fisiologis serta mental, maka kelompok remaja membutuhkan gizi atau asupan nutrisi yang tepat baik dari jumlah atau kuantitas, jenis dari makanan itu sendiri serta frekuensinya. Kebutuhan nutrisi berkaitan erat dengan masa-masa pertumbuhan, sehingga jika asupan nutrisi terpenuhi maka pertumbuhan pun akan optimal (Danty et al., 2019).

Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah banyak kemudian zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. Kebutuhan zat gizi makro karbohidrat sebesar 60-75% dari kebutuhan energi total, protein sebesar 10-15% dari kebutuhan energi total, dan lemak 10-25% dari kebutuhan energi total.

Vitamin dan mineral adalah zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah kecil dan wajib. Vitamin dan mineral diperlukan tubuh sebagai pertumbuhan dan perkembangan normal. Akan mengalami gangguan pertumbuhan dan menghasilkan sejumlah penyakit akibat

defisiensi apabila asupan vitamin dan mineral tidak tercukupi (Kesuma & Rahayu, 2017).

#### **D. Zat Gizi Yang Penting Bagi Tubuh**

##### **1. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah zat gizi makro sumber “bahan bakar” atau sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Beras merupakan sumber utama dari zat gizi karbohidrat selain itu digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun, mie dan roti yang terbuat dari tepung terigu. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng.

Dalam hal biokimiawi, zat gizi karbohidrat terdiri dari karbohidrat *dapat dicerna* dalam bentuk glukosa atau zat gula dan zat pati, serta karbohidrat *tak dapat dicerna* dalam bentuk serat. Karbohidrat *dapat dicerna* menghasilkan energi sebesar 4 kilokalori (kcal)/gram. Serat yang tidak menghasilkan energi tidak bisa dipecah oleh enzim pencernaan. Tetapi, serat membantu memberikan perasaan kenyang juga penting untuk proses pencernaan seperti buang air besar yang sehat dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Manfaat dari serat juga bisa mengikat zat-zat asing juga membuangnya sehingga mencegah penyakit tidak menular lainnya seperti kanker.

Glukosa yang *kasat mata* lebih banyak dikenal sehari-hari sebagai gula, yang berasa manis juga dalam prinsip gizi seimbang dianjurkan untuk dibatasi. Oleh karenanya, pada TGS diletakkan di puncak. Konsumsi makanan yang mengandung banyak gula secara berlebihan mampu memicu timbulnya kegemukan dengan segala akibat dari penyakit degeneratif. Gula yang *kasat mata*, yakni zat gula yang banyak terdapat dalam buah-buahan, berbagai tepung, juga serealialia juga susu yang disebut gula susu (laktosa hanya terdapat pada susu, tidak terdapat pada bahan makanan lain). Zat pati secara alami terdapat pada beras dan hasil olahannya seperti bihun, tepung beras; jagung, gandum kasar dan hasil olahannya seperti tepung terigu kasar dan roti gandum kasar; sagu, umbi-umbian seperti ubi, singkong, kentang; sayur dan kacang kering.

Rentang konsumsi karbohidrat sebesar 45-65% energi total, sedangkan rata-rata energi total per hari berasal dari konsumsi karbohidrat masyarakat Indonesia sekitar 60-70%.

Dari hal tersebut, zat gizi karbohidrat menempati proporsi terbesar dalam TGS. Semakin tinggi tingkat ekonomi masyarakat maka semakin rendah persentase energi dari karbohidrat yang digantikan sumber energi dari lemak dan protein. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat ekonomi

masyarakat maka semakin tinggi persentase asupan karbohidrat dan semakin sedikit persentase energi dari lemak serta protein. Dari pengetahuan juga pendidikan gizi seimbang yang rendah, maka kecenderungan dari hal ini bisa mendorong pola makan yang kurang bahkan tidak sehat dan yang baik adalah peningkatan ekonomi yang juga disertai pendidikan gizi.

## 2. Lemak

Lemak adalah sumber zat gizi makro sama halnya dengan zat gizi karbohidrat sebagai sumber energi juga, bahkan tertinggi dengan 9 kkal/gram. Di dalam makanan, fungsi lemak sebagai pelezat makanan yaitu menjadikan makanan lebih gurih sehingga orang cenderung menyukai makanan yang berlemak. Lemak juga berfungsi sebagai pelarut beberapa vitamin yang larut lemak (vitamin A, D, E, K) serta berfungsi sebagai pelindung berbagai organ tubuh.

Dalam hal biokimiawi, terdapat lemak *jahat* dan lemak *baik*. Lemak *jahat* terdiri dari asam-asam lemak jenuh yang umumnya mengandung kolesterol *jahat* (kolesterol LDL), sedangkan lemak *baik* terdiri dari asam lemak tak jenuh dan umumnya mengandung kolesterol *baik* (kolesterol HDL) yang bisa mengurangi kolesterol jahat. Lemak jenuh biasanya

terdapat pada gajih (lemak daging), jeroan, otak, mentega, margarin, santan, dan lain-lain.

Jenis makanan dengan anjuran untuk dikurangi dalam hidangan sehari-hari, terutama bagi individu dengan status gizi gemuk bahkan obes, lanjut usia, serta ada petunjuk oenyakit dan atas asaran dokter adalah makanan dengan tinggi kadar lemaknya seperti semua jenis *tart* yang berbahan dasar telur dan mentega; rendang daging; soto jeroan; gulai orak; dan berbagai masakan lain yang banyak mengandung santan dan daging.

Lemak *tak jenuh* terdapat pada minyak goreng yang terbuat dari biji-bijian seperti kacang tanah, jagung, kedelaim, zaitun, dan biji bunga matahari. Minyak pada jenis ini sedapat mungkin digunakan sehari-sehari. Minyak sawit dan minyak kelapa adalah salah satu minyak goreng yang banyak digunakan masyarakat Indonesia dari keduanya merupakan sumber lemak jenuh, kecuali minyak kelapa murni yang terdapat di pasaran dikenal dengan VCO (*Virgin Coconut Oil*). Jenis dari minyak ini terbuat dari kelapa segar sarat asam lemak laurat, jika menurut penelitian terbatas, bisa meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mampu memperbaiki kesehatan.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) makanan sumber lemak yang diuraikan diatas, diletakkan di puncak TGS dikarenakan penggunaannya dianjurkan dibatasi atau seperlunya. Lemak berlebihan bisa memicu terjadinya kegemukan juga berbagai masalah kesehatan pembuluh darah dan jantung sebagai akibat dari kadar kolesterol darah yang melebihi normal.

### **3. Protein**

Zat gizi makro selain karbohidrat dan lemak, protein juga merupakan zat gizi makro sumber energi dengan 4 kkal per gram. Pada tahun 1960-1980 masyarakat banyak menganggap protein adalah zat gizi terpenting untuk kesehatan. Baru beberapa dekade terakhir diketahui jika protein tidak berfungsi dengan baik di dalam tubuh tanpa kecukupan sumber energi lain yaitu karbohidrat dan lemak serta zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Sampai di tahun 1980an, masalah kekurangan gizi yang dianggap utama pada anak balita adalah kekurangan protein.

Sumber protein terdiri dari dua yaitu protein hewani seperti telur, ikan, daging termasuk daging unggas, serta susu dan hasil olahannya. Kedua sumber protein nabati seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang tolo, kacang merah, kedelai dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, oncom, dan

susu kedelai. Dalam TGS (Tumpeng Gizi Seimbang), makanan dari sumber protein hewani dan nabati diletakkan berdekatan di level yang sama dibawah puncak tumpeng. Konsumsi protein nabati dan hewani dianjurkan dengan porsi yang sama.

#### **4. Vitamin dan Mineral**

Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro dengan manfaat memperlancar proses pembuatan energi dan proses biologis lainnya yang diperlukan demi mempertahankan kesehatan. Vitamin dan mineral ini dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit namun wajib, dan tidak mampu dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari luar tubuh dengan cara melalui makanan. Banyak vitamin dan mineral yang dikenal masyarakat tetapi saat sekarang yang menjadi masalah kesehatan jumlahnya terbatas dan masalah kekurangan vitamin dan mineral terdapat di negara-negara berkembang termasuk Indonesia.

Vitamin yang menjadi masalah kesehatan akibat dari kurang konsumsi adalah vitamin A, berbagai vitamin B, khususnya folat, vitamin B1, B2, dan B12, sedangkan mineral-mineral yang menjadi masalah kesehatan masyarakat yaitu yodium, zat besi, dan zat seng. Jenis mineral seperti kalsium, mungkin salah satu masalah bagi sekelompok orang

yang secara klinis terkait dengan risiko penyakit, tetapi bukan masalah kesehatan masyarakat.

Vitamin dan mineral banyak terdapat pada sayur dan buah yang khususnya berwarna kuning dan hijau gelap. Untuk mempertahankan kandungan zat gizinya, sayur sebaiknya dihidangkan dalam bentuk mentah setelah dicuci bersih atau dimasak setengah matang sebagai salad atau lalapan. Masyarakat khususnya anak-anak dengan kekurangan vitamin A dikarenakan karena sayur merupakan makanan yang kurang peminat atau kurang disukai dalam keluarga. Dari hal tersebut, pada TGS sayuran juga buah-buahan dianjurkan dikonsumsi sesering mungkin tiap hari.

## **5. Air**

Zat gizi dalam tubuh yang paling berlimpah adalah air. Semakin muda usia seseorang semakin berlimpah kandungan air dalam tubuhnya. Janin mengandung air sekitar 98%, tubuh bayi 75%, dan tubuh usia dewasa 50-65%. Air sangat penting bagi kehidupan juga kondisi masing-masing sel dan unsur setiap cairan tubuh. Air sangat penting untuk kelangsungan fungsi tubuh, seperti pengatur suhu tubuh, *bantal* sistem saraf, cairan otak, dan sumsum tulang belakang. Dalam melakukan banyak reaksi kimia penting pencernaan dan metabolisme air sangat diperlukan.

Sebesar 1-2% saja kekurangan air dapat mengganggu kesehatan. Jika mengalami kekurangan air dalam jumlah lebih besar maka tubuh mengalami kekurangan cairan atau biasa disebut dengan dehidrasi juga bisa menyebabkan kematian. Dalam keadaan normal, ketika merasa dahaga berarti menandakan bahwa kemungkinan kekurangan konsumsi air tidak memenuhi kebutuhan. Kelebihan air dikeluarkan dari tubuh, khususnya berupa urine dengan sebagian kecil berupa keringat, tinja, dan uap air dari paru-paru.

Kebutuhan air dipengaruhi oleh aktivitas fisik, usia, suhu, pola makan, status kesehatan (seperti ketika hamil dan menyusui), serta demam. Pada sebagian besar kebutuhan air terpenuhi dari minuman, sisahnya diperoleh dari makanan yang kita konsumsi, misalnya seperti sup sayuran, soto, bakso, buah semangka, jeruk, jus-jusan dan makanan berkuah lainnya. Khusus untuk bayi usia 0-6 bulan sumber air hanya dari ASI (air susu ibu) dan tidak diperlukan minuman/makanan lain, dikarenakan ASI merupakan satu-satunya minuman/makanan tunggal yang memenuhi gizi seimbang bagi bayi usia 0-6 bulan.

Menurut Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 kebutuhan air disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi makro dengan

memperhatikan kondisi fisiologis dan lingkungan kerja/penugasan. Berdasarkan keadaan individu dalam kondisi normal atau sehat kebutuhan air berdasarkan jenis kelamin dan usia. Pada remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 13-15 tahun kebutuhan air nya sama yaitu sebesar 2100 ml per hari (Permenkes RI, 2019).

Syarat air yang bisa dikonsumsi adalah air yang tidak berasa, tidak berbau dan jernih, tidak mengandung zat berbahaya bagi tubuh, seperti cemaran pestisida, cemaran logam berat, serta cemaran kotoran biologis (kotoran hewan, jamur, dan bakteri). Ketentuan standar air minum yang baik telah ditentukan WHO (*World Health Organization*), pemerintah juga menetapkan dalam SNI (Standar Nasional Indonesia) untuk air mineral dan air minum dalam kemasan. Jika keamanan air diragukan, dianjurkan untuk selalu merebus air sampai mendidih sebelum dikonsumsi.

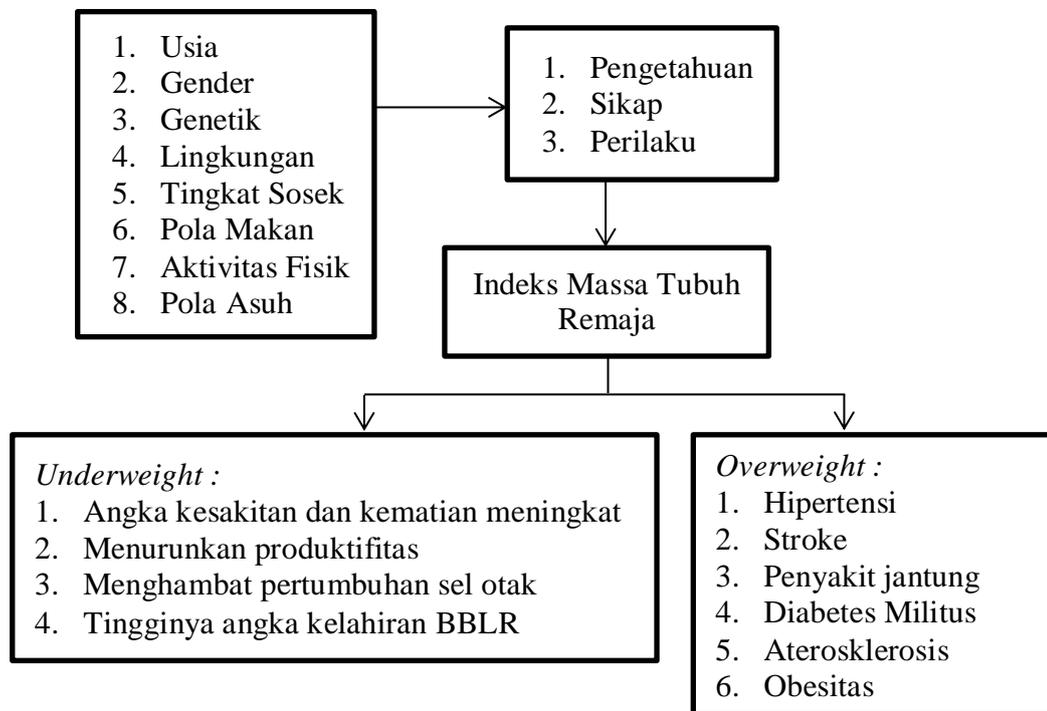
#### **E. Angka Kecukupan Gizi**

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah kecukupan pada tingkat konsumsi, sedangkan pada tingkat produksi dan penyediaan pangan perlu juga diperhitungkan kehilangan dan penggunaan lainnya dari tingkat produksi sampai tingkat konsumsi. Rata-rata kecukupan energi dan protein penduduk Indonesia tiap individu sebesar 2150 kkal dan 57 gram/orang/hari

pada tingkat konsumsi. AKG disusun menurut rata-rata per orang berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan.

Angka Kecukupan Gizi digunakan sebagai patokan dalam menentukan nilai dan perencanaan konsumsi pangan, serta basis dalam perumusan acuan label gizi. AKG mengalami perkembangan sesuai dengan perkembangan iptek gizi dan ukuran antropometri penduduk. Kegunaan AKG yang dianjurkan meliputi AKG berguna untuk perencanaan penyediaan pangan tingkat nasional atau regional; menilai data konsumsi makanan perorangan atau kelompok masyarakat; perencanaan pemberian makanan bagi institusi; menetapkan standar bantuan pangan dalam keadaan darurat; dan menetapkan pedoman keperluan label gizi makanan yang dikemas; serta bahan penyuluhan atau pendidikan gizi (Yosephin, 2018).

### 2.3 Kerangka Teori



**Gambar 2.2 Kerangka Teori Edukasi Video dan CTJ pada Pengetahuan Gizi Seimbang**

Sumber : Kerangka Teori Modifikasi (Frovela, 2020).

### 2.4 Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang tahun 2021.

Ha : Terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara edukasi video dan CTJ pada siswa di MTs S 03 Kepahiang tahun 2021.

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

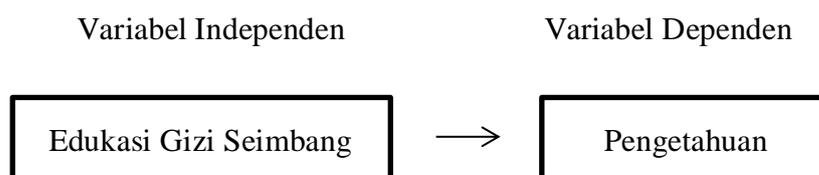
### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, bentuk desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada remaja di MTs S 03 Kepahiang tahun 2021. Metode eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Nyemas Riarsih, 2019).

### **3.2 Waktu dan Tempat**

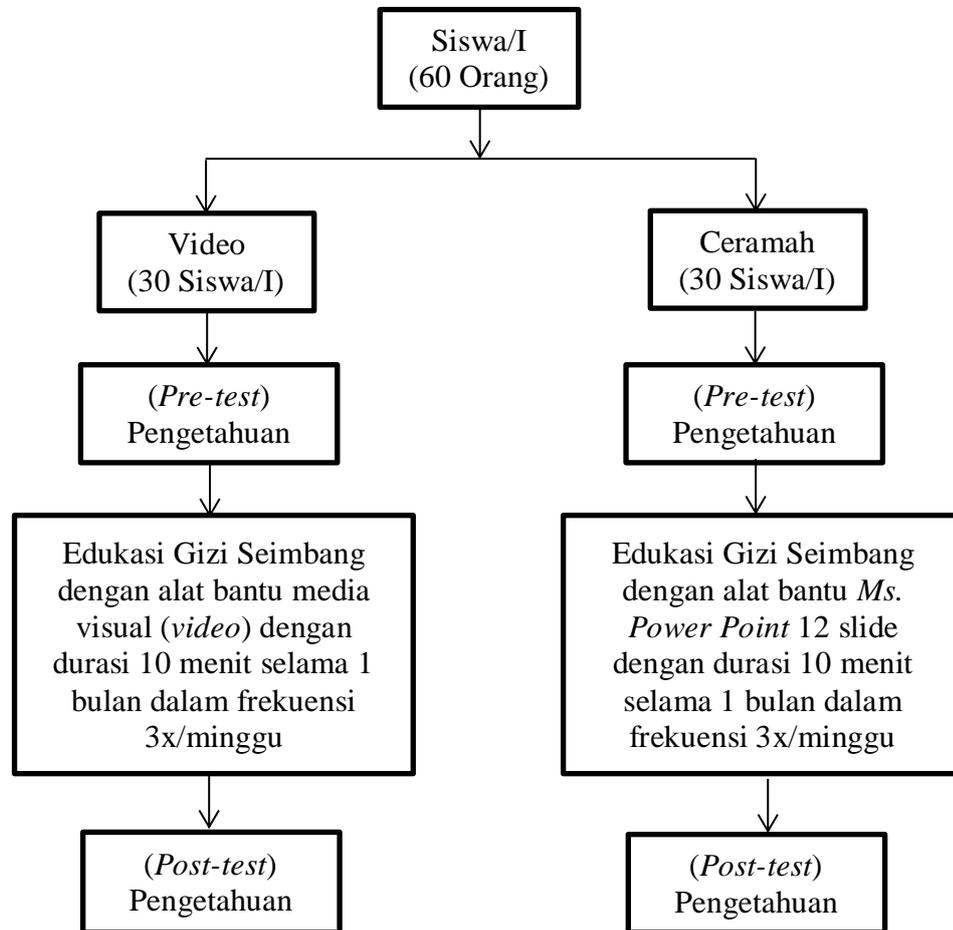
Waktu : Mei, 2020  
Tempat : MTs S 03 Kepahiang

### **3.3 Kerangka Konsep**



**Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian**

### 3.4 Variabel Penelitian



Gambar 3.2 Variabel Penelitian

### 3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur/Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Edukasi Gizi Seimbang	Memberikan informasi kepada siswa/i mengenai gizi seimbang menggunakan alat bantu audio visual berupa video & Ms. Power Point	Penyuluhan/Media Video dan Ms. Power Point	0. CTJ 1. Video	Nominal
2.	Pengetahuan	Responden menjawab pertanyaan tentang gizi seperti pengertian, prinsip, masalah gizi, 4 pilar, zat gizi makro dan mikro, dan bahan makanan.	Ceklis angket/Kuesioner. Score 1 jawaban benar dan score 0 jawaban salah	Skor	Interval

## **3.6 Populasi dan Sampel**

### **3.6.1 Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan subjek/objek dengan karakteristik tertentu yang diperlukan dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/i kelas VII, VIII dan IX di MTs S 03 Kepahiang yaitu sebanyak 60 orang.

### **3.6.2 Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, kemudian sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh populasi dikarenakan berjumlah 60 orang. Teknik *sampling* yang digunakan untuk penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi serta alasan mengambil *total sampling* menurut Sugiyono (2018) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Nyemas Riarsih, 2019).

### **3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel**

Cara pengambilan sampel akan dilakukan dengan cara sistem acak sederhana (*simple random sampling*) yaitu dengan di undi atau di lotre. Langkah-langkah pengambilan sampel yaitu :

1. Peneliti mendaftarkan semua anggota populasi
2. Kemudian peneliti menyiapkan kertas kecil sebanyak 60 lembar. Masing-masing kertas kecil berisikan nama masing-masing populasi. Lalu kertas kecil tersebut digulung.
3. Kemudian kertas yang sudah digulung lalu dimasukkan ke dalam gelas plastik dan dikocok.
4. Setelah itu, peneliti mengambil gulungan kertas kecil tadi sebanyak 30 gulungan dengan cara ditumpahkan satu per satu. Gulungan kertas kecil yang terpilih akan menjadi sampel.

### **3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **3.7.1 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder, yaitu :

a. Data Primer

- 1) Data identitas responden (nama, kelas, nomor induk siswa, tempat tanggal lahir, no whatsapp, jenis kelamin, pekerjaan orang tua) dalam penelitian ini diperoleh dari hasil formulir identitas sampel.
- 2) Data pengetahuan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengisian kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang diberikan dan langsung dijawab oleh responden. Kuesioner diberikan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre-test*) dan setelah

(*post-test*) diberikan edukasi gizi seimbang dengan alat bantu media audio visual berupa video.

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data pada pengumpul data. Dalam penelitian ini data diperoleh dari pihak sekolah berupa data siswa/i yaitu jumlah, jenis kelamin, dan kelas.

### 3.7.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan gizi seimbang. Instrumen penelitian yang digunakan terdapat tiga jenis, yaitu lembar data responden, lembar *pre-test* dan lembar *post-test*, yang didalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Kuesioner *pre-test* dan *post-test*
- b. Edukasi Gizi seimbang dengan alat bantu media audio visual (video) dan ceramah tanya jawab menggunakan media *Ms. Power Point*.

## 3.8 Teknik Pengolahan dan Penyajian Data

### 3.8.1 Teknik Pengolahan Data

- a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Kegiatan ini meliputi pemeriksaan dan melengkapi data serta memperbaiki data yang ada secara keseluruhan.

b. *Coding* (Pengkodean Data)

Hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan kode. Tahap penkodingan ini memudahkan peneliti untuk memilah data yang ada.

c. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Tabulasi data dengan memberikan skor masing-masing jawaban responden.

d. *Entry* (Memasukkan Data)

Memasukkan data tersebut kedalam komputer dengan menggunakan aplikasi komputer.

e. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Sebelum melakukan analisis data, melakukan pengecekan, pembersihan, jika ditemukan kesalahan pada entry data.

### **3.8.2 Teknik Penyajian Data**

Setelah data diolah maka data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## **3.9 Teknik Analisa Data**

Data yang diperoleh kemudian dianalisa untuk mengetahui hasil dari pengukuran pengetahuan siswa-siswi setelah di intervensi melalui edukasi gizi.

### **3.9.1 Analisis Univariat**

Teknis analisis data secara *univariat* bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi. Penelitian analisis *univariat*

digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan distribusi frekuensi.

### 3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* untuk mengetahui perbedaan antara variabel bebas (intervensi) dengan variabel terikat (skor pengetahuan) setelah dilakukan uji kenormalan. Hasil uji kenormalan :

**Tabel 3.2 Uji Normalitas**

Pengetahuan		CTJ		Video	
		Nilai p	Keterangan	Nilai P	Keterangan
Sebelum		0.267	Normal	0.557	Normal
		0.029	Tidak Normal	0.013	Tidak Normal
	$\Delta P$	0.829	Normal	0.381	Normal

Sumber Data : Data Penelitian, 2021

Data yang telah diuji kenormalan pada perbedaan dan hasilnya memenuhi asumsi normalitas dapat dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*. *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui perbedaan dalam kelompok.

Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik. Data yang terdistribusi normal diuji menggunakan uji *T-Test Independent*, sedangkan data yang terdistribusi tidak normal diuji menggunakan uji *Mann Whitney*.

- a. Bila *p-value* < 0,05 maka hasil perhitungan statistik bermakna, ini berarti ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.
- b. Bila *p-value* > 0,05 maka hasil perhitungan statistik tidak bermakna, ini berarti tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Proses Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (edukasi gizi seimbang) dengan variabel dependen (pengetahuan) dalam perbedaannya sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan dua media yang berbeda. Penelitian ini dilakukan di instansi pendidikan khususnya di Madrasah Tsanawiyah Swasta 03 Kepahiang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data pengetahuan.

Pelaksanaan dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi penetapan judul karya tulis ilmiah dan survei awal yang dilakukan 2 Februari 2021. Peneliti mengurus surat pada pada bulan April yaitu surat pengantar izin penelitian dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang ditujukan kepada instansi terkait yaitu MTs S 03 Kepahiang. Surat pengantar Poltekkes Kemenkes Bengkulu keluar peneliti langsung melakukan penelitian di bulan Mei tahun 2021.

Setelah data terkumpul, untuk hasil diperiksa kembali kemudian dilakukan pengkodean atau pemberian kode berupa angka untuk mempermudah pengolahan data dan selanjutnya data dimasukkan di dalam tabel pengolahan data dilanjutkan dengan menganalisa data dengan bantuan aplikasi komputer. Hasil penelitian yang telah diolah selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi dan narasi sebagai interpretasi data.

## 4.2 Hasil

Penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi MTs S 03 Kepahiang kelas VII, VIII, dan IX dengan kisaran usia 13-16 tahun, yang terdiri dari kelompok video (14 perempuan dan 16 laki-laki) dan kelompok ceramah (15 perempuan dan 15 laki-laki).

### 4.2.1 Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang

Pengetahuan diketahui melalui 20 item pertanyaan mengenai gizi seimbang. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi jawaban benar siswa**

Pertanyaan	Jawaban Benar							
	CTJ (N=30)				Video (N= 30)			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pengertian gizi seimbang	24	80.0	30	100.0	22	73.3	28	93.3
Prinsip gizi seimbang	7	23.3	29	96.7	1	3.3	23	76.7
Frekuensi makan	15	50.0	27	90.0	9	30.0	21	70.0
Pengertian status gizi	14	43.3	26	86.7	12	40.0	24	80.0
Visualisasi prinsip gizi seimbang	3	10.0	26	86.7	7	23.3	23	76.7
Masalah gizi remaja	16	53.3	26	86.7	14	46.7	23	76.7
Fungsi gizi seimbang	16	53.3	26	86.7	26	86.7	29	96.7
Pilar gizi seimbang	12	40.0	28	93.3	11	36.7	24	80.0
Sumber zat gizi makro	10	33.3	22	73.3	7	23.3	21	70.0
Penerapan budaya hidup bersih	11	36.7	20	66.7	13	43.4	24	80.0
Pengetahuan status gizi kurus	15	50.0	24	80.0	7	23.3	20	66.7
Pengetahuan status gizi gemuk	17	56.7	25	83.3	14	46.7	26	86.7
Pengertian aktivitas fisik	12	40.0	23	76.7	14	46.7	25	83.3
Sumber bahan pangan karbohidrat	14	46.7	26	86.7	15	50.0	24	80.0
Zat gizi lemak energi 9 kkal	9	30.0	22	73.3	7	23.3	25	83.3
Jumlah pilar gizi seimbang	11	36.7	23	76.7	11	36.7	20	66.7
Sumber bahan pangan protein	10	33.3	23	76.7	14	46.7	23	76.7
Jumlah minimal konsumsi air	17	56.7	27	90.0	17	56.7	27	90.0
Bahan makanan pengganti nasi	7	23.3	26	86.7	7	23.3	26	86.7
Resiko kolesterol berlebihan	17	56.7	27	90.0	14	46.7	27	90.0

Sumber Data : Data Penelitian, 2021

Tabel 4.1 menunjukkan proporsi jawaban benar tertinggi sesudah diberikan perlakuan pada kelompok video pada item “pengertian gizi seimbang” (93.3%), sementara pada kelompok CTJ 100%. Proporsi jawaban benar terendah sesudah diberikan perlakuan

pada kelompok video pada item “pengetahuan status gizi kurus” (66.7%) dan “jumlah pilar gizi seimbang” (66.7%), sementara pada kelompok CTJ 80.0% dan 76.7%. Selanjutnya diberikan skor jika jawaban benar skor 1 dan jika jawaban salah skor 0 diperoleh skor total dengan hasil dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2 Gambaran skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang gizi seimbang pada siswa di MTs S 03 Kepahiang**

Skor Pengetahuan	Kelompok CTJ				Kelompok Video			
	Mean	Median	Min	Maks	Mean	Median	Min	Maks
Sebelum	8.00	8.00	2	16	8.60	9.00	3	16
Sesudah	16.90	17.50	11	20	16.13	16.00	7	20
$\Delta P$	8.90	9.00	2	17	7.53	7.00	-2	15

Sumber Data : Data Penelitian, 2021

Tabel 4.2 menunjukkan adanya peningkatan skor baik pada kelompok video maupun pada kelompok CTJ. Selisih perubahan skor rata-rata pengetahuan pada kelompok CTJ (8.90) sedangkan pada kelompok video (7.53).

#### 4.2.2 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang

Berdasarkan hasil pengolahan data maka didapatkan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang gizi seimbang pada siswa dapat dilihat pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3 Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang gizi seimbang pada siswa di MTs S 03 Kepahiang**

Variabel		CTJ	Video	Nilai p
Skor Pengetahuan	Sebelum (Mean $\pm$ SD)	8.00 $\pm$ 2.77	8.60 $\pm$ 2.83	0.411
	Sesudah (Mean $\pm$ SD)	16.90 $\pm$ 2.61	16.13 $\pm$ 3.25	0.420
	Nilai p	0.000	0.000	

Sumber Data : Data Penelitian, 2021

Tabel 4.3 menunjukkan tidak ditemukannya perbedaan skor pengetahuan antar kelompok video dengan kelompok CTJ pada sebelum nilai  $p$  sebesar 0.411 dan sesudah intervensi nilai  $p$  sebesar 0.420 dari keduanya nilai  $p > \alpha$  ( $\alpha=0.05$ ). Perbedaan ditemukan pada skor pengetahuan antara sebelum dengan sesudah pada kelompok video (nilai  $p = 0.000$ ) dan kelompok CTJ (nilai  $p = 0.000$ ).

### 4.3 Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi MTs S 03 Kepahiang kelas VII, VIII dan IX dengan rata-rata usia kisaran 13 tahun sampai 16 tahun. Penelitian ini didasari atas survei awal dengan sampel 10 orang dengan hasil pengetahuan 9,7% yang artinya 4 dari 10 anak dengan nilai pengetahuan  $< 50\%$  sehingga pengetahuan masih tergolong tidak baik.

Penelitian Rahmy dkk (2020) berpendapat bahwa meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi bisa mencegah permasalahan gizi dan memperbaiki perilaku individu dalam hal konsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan baik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam bertindak.

#### 4.3.1 Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang

Proporsi jawaban benar tertinggi terdapat pada item “pengertian gizi seimbang” pada kelompok video sebanyak 28 orang (93.3%) menjawab benar sedangkan pada kelompok CTJ sebanyak 30 orang (100%) menjawab benar pada item tersebut. Hal tersebut dikarenakan pada item pengertian gizi seimbang merupakan item

pertama pada ceklis angket sehingga dominan lebih mudah dan sering diingat siswa kemudian pada media edukasi *video* dan CTJ juga item tersebut terdapat di awal materi sehingga nilai tertinggi terjadi pada item pertama.

Menurut Prasetyo W & Saputra S (2017) dalam penelitiannya mengatakan daya ingat sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa. Menggunakan analisis data uji statistik *Wilcoxon* diperoleh tingkat signifikan  $p = 0,000$  dimana  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang artinya  $H_1$  diterima berarti ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat siswa kelas V di SD Muhammadiyah 11 Surabaya (Prasetyo, 2017).

Proporsi jawaban benar terendah terdapat pada dua item yaitu “pengetahuan gizi kurus” pada kelompok *video* sebanyak 20 orang (66.7%) menjawab benar sedangkan pada kelompok CTJ sebanyak 24 orang (80%) menjawab benar pada item tersebut dan pada item “jumlah pilar gizi seimbang” pada kelompok *video* sebanyak 20 orang (66.7%) menjawab benar pada item tersebut sedangkan pada kelompok CTJ sebanyak 23 orang (76.7%) menjawab benar pada item tersebut.

Kelompok *video* menggunakan media *video* untuk memberikan perlakuan edukasi gizi seimbang. Menurut Baktiono (2020) media ini *video* bermanfaat dalam proses pembelajaran atau memberikan sebuah informasi. Manfaatnya yaitu seperti meningkatkan motivasi

belajar siswa, siswa senang dalam belajar, pengganti sementara guru dalam mengajar atau memberikan materi, dan meningkatkan hasil belajar siswa. Dalam penelitian yang dilakukannya siswa yang semula hasil belajarnya rendah dengan ketuntasan klasikal 62,5%. Kemudian digunakan media video untuk proses belajar mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada setiap siklus. Siklus I ketuntasan klasikal masih 71,9% menjadi 81,3% pada siklus II, siklus III menjadi 90,3%.

Metode ceramah diterapkan pada kelompok CTJ yang cocok digunakan dalam menyampaikan informasi dan materi seperti pengertian, prinsip atau konsep serta memberi pengantar dalam proses belajar, selain itu metode ini efektif jika dipakai dalam menghadapi siswa dengan jumlah banyak dan guru bisa memberi masukan, dorongan atau motivasi belajar terhadap siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar (Huda, 2017).

Faktor yang lain adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian, proses perubahan tingkah laku yang dilihat pada penguasaan, penggunaan, dan penilaian terkait sikap dan pengetahuan. Jika tingkat konsentrasi siswa rendah bisa menyebabkan aktivitas berkualitas baik pun rendah sehingga bisa berdampak terhadap ketidakseriusan belajar sehingga ketidakseriusan tersebut dapat berpengaruh pada daya pemahaman materi. Konsentrasi belajar sebagai modal utama bagi siswa untuk

menerima materi serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan belajar adalah konsentrasi (Hidayah, 2015).

Pengetahuan yang dimiliki siswa tentunya berbeda-beda. Hasil data yang diperoleh peneliti didapatkan dari pengisian kuesioner pengetahuan gizi. Skor pengetahuan rata-rata pada kelompok video *pre-test* sebesar 8.60 dan *post-test* sebesar 16.13 yang artinya menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan. Skor pengetahuan rata-rata pada kelompok CTJ *pre-test* sebesar 8.00 dan *post-test* sebesar 16.90 yang artinya menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dian Agnesia (2019) tentang peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Didapatkan hasil bahwa pengetahuan peserta meningkat dengan kategori pengetahuan baik sebesar 28% meningkat menjadi 38% setelah dilakukan edukasi gizi (Agnesia, 2019).

Skor selisih perubahan rata-rata terjadi pada kedua kelompok. Skor perubahan rata-rata kelompok CTJ sebesar 8,90 sedangkan kelompok video yaitu sebesar 7,53.

#### **4.3.2 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Tentang Gizi Seimbang Di MTs S 03 Kepahiang pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang**

Pengetahuan gizi dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor pengetahuan antar kelompok intervensi dengan kelompok pembandingan karena dibuktikan dengan nilai *p* sebelum diberikan edukasi sebesar 0.411 dan nilai *p* sesudah diberikan edukasi 0.420 dan yang terjadi adalah hasil keduanya lebih besar dari nilai signifikan (nilai  $p > 0.05$ ).

Perbedaan terdapat pada skor pengetahuan dalam kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dibuktikan dengan nilai *p* sebesar 0.000 dan nilai tersebut terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok pembandingan. Penelitian ini didukung oleh Agustin (2020) tentang perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video animasi di SD Mardi Rahayu Kabupaten Semarang. Hasil didapatkan bahwa rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum sebesar 20,58 dan sesudah sebesar 30,11 artinya menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang ( $p=0.000$ ).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Skor pengetahuan rata-rata sebelum pada kelompok CTJ (8,60) lebih tinggi dibandingkan kelompok CTJ (8,00), sementara pengetahuan sesudah pada kelompok video (16,13) lebih rendah daripada kelompok CTJ (16,90). Skor selisih perubahan rata-rata kelompok video (7,53) lebih rendah dibanding kelompok CTJ (8,90).
- b. Tidak ada perbedaan skor pengetahuan antar kelompok video dengan kelompok CTJ pada saat sebelum dan sesudah. Perbedaan ditemukan pada skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah pada kelompok video (0.000) maupun kelompok CTJ (0.000).

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti ingin memberikan saran kepada pihak terkait antara lain sebagai berikut :

- a. Bagi masyarakat, masih banyak yang kurang mengetahui tentang pentingnya gizi seimbang dengan baik, dari hal tersebut diharapkan masyarakat terutama remaja untuk bisa lebih mengenal tentang gizi

seimbang dengan cara melakukan sosialisasi, memanfaatkan media cetak maupun media sosial untuk mencari dan berbagi informasi mengenai gizi seimbang, dan banyak cara lain untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gizi seimbang dengan harapan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan bertambahnya pengetahuan tentang gizi seimbang maka bisa berdampak baik bagi status gizi masyarakat itu sendiri.

- b. Bagi institusi, diharapkan dapat menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai bahan edukasi mengenai gizi seimbang dan masukan dalam pengembangan program kesehatan dan pendidikan sehingga bisa mampu mengenal lebih baik tentang gizi seimbang.
- c. Bagi peneliti, selanjutnya diharapkan adanya penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan gizi seimbang dengan lebih mempertimbangkan faktor-faktor lainnya terutama di masyarakat dan daerah tertinggal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2019). peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Yasnu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Retrieved 2021, from Vol 1, No 2: <http://e-journal.president.ac.id/presunivojs/index.php/AIA/article/view/847>
- Agustin, F. R. (2020). Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Di Sd Mardi Rahayu Kabupaten Semarang. Retrieved 2021, from UPT Perpustakaan UNW 3: <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/599>
- Angela, W., & Gani, A. (2016). Rancang Bangun Game Edukasi Berbasis Web Dan Android Menggunakan Adobe Flash Cs5 Dan Action Script 3.0. *IJIS - Indonesian Journal On Information System*, 1(2), 78–88. <https://doi.org/10.36549/ijis.v1i2.19>
- Arifudin, A. (2018, Maret 18). Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Pada Remaja Di MTs. Negeri Kunir Wonodadi Blitar. Retrieved Juli 3, 2021, from Perpus PHB: <http://repository.phb.ac.id/302/>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Baktiono, T. E. (2020, November 30). Pemanfaatan Video Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Retrieved Agustus 5, 2021, <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/pemanfaatan-video-pembelajaran-untuk-meningkatkan-hasil-belajar-siswa/>
- Budaya, K. K., & Samosir, T. (2016). Budaya merupakan cara hidup yang dikembangkan dan dimiliki oleh sekelompok orang, dan diwarisi dari satu teknologi sebagai sektor kompetitif yang dapat memberikan nilai tambah pada proses bisnis yang dijalankan. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membuat. *APLIKASI Edukasi Budaya Toba Samosir Berbasis Android Harni*, 9(1), 9–18.
- Dakhi, T. (2018). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Ibu Murid Sdn 105349 Paluh Kemiri Dalam Menyediakan Sayur Dan Buah Untuk Keluarga.*

- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43–54.
- Darni, J. (2020). *Anak sekolah yang mengalami karena kemungkinan akan berlanjut sebagai masalah epidemik global ( WHO , 2016 ). Di usia 5-12 tahun menurut IMT / U masih yang juga menunjukkan bahwa anak Indonesia memiliki mutu konsumsi pangan dan cenderung tinggi makanan ja. 4(1), 7–15.*
- Debora, Tisa and Simanjuntak., Betty Yosephin and Wahyudi, Anang. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. Retrieved 2021, from <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/188/>
- Fajriani, E. P., Nurfiandi, A., & Budiharto, I. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Pontianak. *Jurnal Pro Ners*, 4(1).
- Frovela, Thesa. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hartini. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Makanan Jajanan Sekolah dengan Status Gizi Siswa SDN Langensari 03. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Hidayah, R. A. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. Retrieved 1 Juli, 2021, from [neliti.com: https://www.neliti.com/id/publications/122353/pengaruh-tingkat-konsentrasi-belajar-siswa-terhadap-daya-pemahaman-materi-pada-p](https://www.neliti.com/id/publications/122353/pengaruh-tingkat-konsentrasi-belajar-siswa-terhadap-daya-pemahaman-materi-pada-p)

- Huda, F. A. (2017, November 20). Pengertian dan Langkah-langkah Metode Pembelajaran Ceramah Bervariasi. Retrieved Juni 25, 2021, from <https://fatkhan.web.id>: <https://fatkhan.web.id/pengertian-dan-langkah-langkah-metode-pembelajaran-ceramah-bervariasi/>.
- Indahningrum, R. putri. (2020). Analisis struktur terdistribusi bersama dari indikator terkait kesehatan pada lansia berbasis rumah dengan fokus pada kesehatan subjektif. *2507*(1), 1–9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta Selatan: Sekretariat Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta Selatan:
- Kesehatan, J., Medika, V., Pengetahuan, T., Perilaku, S. D. A. N., Sayur, K., Buah, D. A. N., Anak, P., Sdit, K., Bin, T., & Tahun, Z. (2020). *Viva medika*. 13.
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2017). Identifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *Statistika: Journal of Theoretical Statistics and Its Applications*, *17*(2), 63–69. <https://doi.org/10.29313/jstat.v17i2.2759>
- Khairani, N., Suryani, S., & Juniarti, D. (2020). Hubungan Tingkat Pendapatan Keluarga Dan Kejadian Diare Dengan Status Gizi Pada Balita Yang Berkunjung Ke Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, *8*(1), 87–96. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1.1007>
- Kurniaty, E. (2020, November 19). Pemanfaatan Media PowerPoint Sebagai Media Pembelajaran. Retrieved Agustus 26, 2021, from <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/pemanfaatan-media-powerpoint-sebagai-media-pembelajaran/>
- Kusumawardhani, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Status Periodontal. *Poltekkes Kememkes Yogyakarta*, *4*(2), 8–22.
- Lestari, A. H. (2020, Oktober 25). Batasan Usia Remaja Ternyata Ada dalam Rentang Ini. Retrieved Juni 18, 2021, from [sehatq.com](https://www.sehatq.com): <https://www.sehatq.com/artikel/batasan-usia-remaja-dan-perubahannya-secara-fisik-dan-mental>
- Misbahudin, D., Rochman, C., Nasrudin, D., & Solihati, I. (2018). Penggunaan Power Point Sebagai Media Pembelajaran: Efektifkah? *WaPFI (Wahana Pendidikan Fisika)*, *3*(1), 43. <https://doi.org/10.17509/wapfi.v3i1.10939>

- Nugroho, I. P. (2019). Memahami Rasa Ingin Tahu Remaja Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. Retrieved 2021, from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id:https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1675>
- Nur, M., & Syah, H. (2019). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengaruh Pendidikan Melalui Thread Twitter Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Di SMP Harjamukti Depok. 95–102.
- Nyemas Riarsih. (2019). *Pengaruh Media Leaflet Makanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Pemilihan Jajanan Pada Siswa Sdn 01 Ngabang Skripsi Oleh : Nyemas Riarsih.*
- Pakhri, A., Sukmawati, & Nurhasanah. (2018). Dan Asupan Energi , Protein Dan Besi Pada Remaja. *Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar Abstrack*, 39–43.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta:
- Prasetyo, W., & Saputra, S. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Anak Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 36-40. <https://doi.org/10.47560/kep.v6i1.157>
- Purnamasari, D. U., Dardjito, E., & Kusnandar, K. (2017). Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 1(01), 1. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2017.1.01.318>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Hafifatul Auliya Rahmy , Nurul Prativa , Rahmania Andrianus , dan Mesa Putri Shalma Pendahuluan Anak sekolah merupakan salah satu k. <Http://Buletinnagari.Lppm.Unand.Ac.Id> E-ISSN:, 3(2), 162–172.
- Suhartatik, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pola Makan Siswa Kelas Viii Di Smp Widya Wacana 1.* 219–227.
- Syahfitri, Y. (2017). *186466-ID-gambaran-status-gizi-siswa-siswi-smp-neg.* 4(2), 1–12.

- Weiss, D., Anderson, K., & Lac, F. (2019). , *Where  $\Gamma$  Is  $M \times 1$  ,  $\Pi$  Is  $M \times L$  ,  $Y$ .* 4(d), 627.
- Yosephin, Betty. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi.* Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). *Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah.* *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.

## Lampiran. Hasil Pra Penelitian

### Pra Penelitian Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Antara Edukasi Video Dan CTJ Pada Siswa Di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021

#### Data Umum

Kode Sampel	Kelas	Umur	Status Gizi				Skor Pengetahuan
			BB (kg)	TB (cm)	Z-Score IMT/U	Interpretasi	
34	IX	15	84	167	2,48	Obesitas	7
37	IX	15	40	143	-0,27	Gizi Baik	12
49	IX	15	49	150	0,61	Gizi Baik	10
51	IX	15	70	164	1,83	Gizi Lebih	7
19	VIII	14	56	150	1,68	Gizi Lebih	9
22	VIII	14	45	146	0,59	Gizi Baik	11
26	VIII	14	54	166	0,12	Gizi Baik	11
5	VII	13	35	143	-0,56	Gizi Baik	10
6	VII	13	25	143	-3,88	Gizi Kurang	11
9	VII	13	39	152	-0,82	Gizi Baik	9

Sumber Data : Data Penelitian, 2021

#### Kesimpulan :

Hasil z-score Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U) menunjukkan sebesar 10% siswa mengalami obesitas, 10% mengalami gizi kurang, dan 20% mengalami gizi lebih. Dari skor pengetahuan 4 dari 10 siswa mendapatkan skor pengetahuan <50%.

## Lampiran. Dokumentasi Pra Penelitian

### Mengisi Kuesioner



### Pemberian Intervensi



## Lampiran. Dokumentasi Penelitian

Memperkenalkan diri



Daftar Hadir



Penjelasan Sistematika



Membagikan Kuesioner



Mengisi Kuesioner



Menentukan sampel



Edukasi Kelompok Intervensi



Penjelasan Kelompok Pemanding



Lampiran. Hasil Penelitian

MASTER DATA

Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Antara Edukasi Video dan CTJ pada Siswa di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021

Kode	Naman Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pre Test																				Total
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	ALA	VII	Pr	13	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6			
1	DPA	VII	Lk	14	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	9			
1	DKL	VII	Pr	13	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	13			
1	FPR	VII	Pr	13	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	9			
1	FRI	VII	Lk	14	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	7			
1	PMS	VII	Pr	13	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	10			
1	RFI	VII	Lk	13	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	11			
1	AGS	VIII	Lk	15	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7			
1	AJS	VIII	Lk	14	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4			
1	ALY	VIII	Lk	14	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	9			
1	CFH	VIII	Pr	14	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	11			
1	DNI	VIII	Pr	14	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	9			
1	EDR	VIII	Lk	14	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	8			
1	FNJ	VIII	Pr	14	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8			
1	FSC	VIII	Lk	14	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11			
1	RDT	VIII	Lk	14	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	7			
1	ADY	IX	Lk	15	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7			
1	ATR	IX	Lk	15	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	9			
1	AAH	IX	Lk	15	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3			
1	CVN	IX	Pr	15	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	11			
1	CSA	IX	Pr	15	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4			
1	DMA	IX	Lk	15	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	10			
1	ERI	IX	Pr	15	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13			
1	GTI	IX	Lk	15	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5			
1	NZA	IX	Pr	15	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16			
1	PAA	IX	Lk	16	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7			
1	RSI	IX	Pr	15	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	9			
1	SRY	IX	Lk	15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	10			
1	TAR	IX	Pr	16	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	7			
1	WDA	IX	Pr	15	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	8			
Kode	Naman Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia (th)	Post Test																				Total
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	ALA	VII	Pr	13	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15		
1	DPA	VII	Lk	14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18		
1	DKL	VII	Pr	13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16		
1	FPR	VII	Pr	13	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	16		
1	FRI	VII	Lk	14	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	12		
1	PMS	VII	Pr	13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	14		
1	RFI	VII	Lk	13	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16		
1	AGS	VIII	Lk	15	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16		
1	AJS	VIII	Lk	14	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18		
1	ALY	VIII	Lk	14	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	7			
1	CFH	VIII	Pr	14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19		
1	DNI	VIII	Pr	14	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14		
1	EDR	VIII	Lk	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
1	FNJ	VIII	Pr	14	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	13		
1	FSC	VIII	Lk	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18	
1	RDT	VIII	Lk	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
1	ADY	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	14	
1	ATR	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
1	AAH	IX	Lk	15	1	1	3	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	14		
1	CVN	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	16		
1	CSA	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19		
1	DMA	IX	Lk	15	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14		
1	ERI	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19		
1	GTI	IX	Lk	15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18		
1	NZA	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
1	PAA	IX	Lk	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20		
1	RSI	IX	Pr	15	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	14		
1	SRY	IX	Lk	15	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	9		
1	TAR	IX	Pr	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	17		
1	WDA	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18		

Kode	Naman Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pre Test																				Total	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
0	AAP	VII	Pr	13	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	7
0	CNT	VII	Pr	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	6
0	GSA	VII	Lk	13	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	9
0	HMP	VII	Pr	13	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	12
0	IFA	VII	Lk	13	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	5	
0	MTA	VII	Lk	13	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	7	
0	RMW	VII	Lk	13	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
0	AAK	VIII	Pr	14	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6
0	EEK	VIII	Pr	14	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	9	
0	FAA	VIII	Lk	14	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	8	
0	MLA	VIII	Pr	14	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	8	
0	MZH	VIII	Pr	14	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	9
0	RKA	VIII	Lk	14	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8	
0	RAD	VIII	Lk	14	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	
0	TAN	VIII	Lk	14	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10	
0	YTO	VIII	Lk	15	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7
0	AZI	IX	Lk	15	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	9
0	ASA	IX	Pr	15	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16
0	ASJ	IX	Pr	15	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	9
0	ADY	IX	Pr	15	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	7
0	EWA	IX	Lk	15	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	7	
0	EDG	IX	Lk	15	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9	
0	IYI	IX	Pr	16	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	
0	IAA	IX	Lk	15	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
0	RHA	IX	Lk	15	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	7	
0	SAS	IX	Pr	15	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	
0	VTS	IX	Lk	15	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	10	
0	WNT	IX	Pr	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	
0	WIN	IX	Pr	15	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	10	
0	YPA	IX	Pr	15	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	10	
Kode	Naman Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia (th)	Post Test																				Total	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
0	AAP	VII	Pr	13	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	15	
0	CNT	VII	Pr	13	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	15
0	GSA	VII	Lk	13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15
0	HMP	VII	Pr	13	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17
0	IFA	VII	Lk	13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16
0	MTA	VII	Lk	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	18
0	RMW	VII	Lk	13	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
0	AAK	VIII	Pr	14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	15
0	EEK	VIII	Pr	14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17
0	FAA	VIII	Lk	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	MLA	VIII	Pr	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	16
0	MZH	VIII	Pr	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
0	RKA	VIII	Lk	14	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
0	RAD	VIII	Lk	14	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
0	TAN	VIII	Lk	14	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	12
0	YTO	VIII	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
0	AZI	IX	Lk	15	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	16
0	ASA	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	ASJ	IX	Pr	15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	13
0	ADY	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	EWA	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	EDG	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	13
0	IYI	IX	Pr	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18
0	IAA	IX	Lk	15	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11
0	RHA	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	SAS	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
0	VTS	IX	Lk	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
0	WNT	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
0	WIN	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	18
0	YPA	IX	Pr	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20

## Lampiran. Kuesioner Penelitian



**POLTEKES KEMENKES BENGKULU  
DIPLOMA TIGA GIZI  
KUESIONER PENELITIAN  
PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA  
EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA  
DI MTs S 03 KEPAHANG  
TAHUN 2021**

Assalamualaikum wr.wb

Selamat Pagi / Siang / Sore

Salam Sehat Untuk Kita Semua

Perkenalkan saya ZUNDI SHOLIHAH Mahasiswi Jurusan Gizi di Program Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dengan maksud melakukan penelitian mengenai **PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA EDUKASI VIDEO DAN CTJ PADA SISWA DI MTs S 03 KEPAHANG TAHUN 2021.**

Para Saudara/I Siswa/I yang kami hormati, dengan kerendahan hati kami memohon keikhlasan dan bantuannya untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan dalam kuesioner ini.

Kuesioner ini merupakan suatu pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan gizi remaja jadi Saudara/I silahkan memilih jawaban yang menurut Saudara/I benar. Jawaban yang baik adalah yang sesuai dengan keadaan diri Saudara/I sebenarnya. Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, nilai maupun prestasi Saudara/I di sekolah, serta apapun yang Saudara/I isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya.

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Nama :

Kelas :

NIS :

TTL :

No WhatsApp :

Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan (~~\*eoret yang tidak perlu~~)

Pekerjaan orang tua

Ayah :

Ibu :

Dengan ini saya bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan.

Responden

Kepahiang, Mei 2020

( )

Petunjuk pengisian soal :

- Berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan.
- Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, saudara cukup memilih 1 jawaban yang menurut anda benar dengan cara di ceklis (✓) dari 4 jawaban yang tersedia.

### KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

No	Pertanyaan	Kode*
1.	<p>Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, cukup secara kualitas dan kuantitas disebut ...</p> <p><input type="checkbox"/> Gizi</p> <p><input type="checkbox"/> Gizi Seimbang</p> <p><input type="checkbox"/> Unsur Gizi</p> <p><input type="checkbox"/> Nutrisi</p>	
2.	<p>Mengonsumsi makanan yang beranekaragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan pola hidup aktif, merupakan empat pilar utama dari ...</p> <p><input type="checkbox"/> Prinsip hidup sehat</p> <p><input type="checkbox"/> Prinsip makanan seimbang</p> <p><input type="checkbox"/> Prinsip gizi seimbang</p> <p><input type="checkbox"/> Pola makan seimbang</p>	
3.	<p>Frekuensi makan dalam sehari adalah ...</p> <p><input type="checkbox"/> 5 kali yaitu 3 kali makanan pokok 2 kali makanan selingan</p> <p><input type="checkbox"/> 4 kali yaitu 2 kali makanan pokok 2 kali makanan selingan</p> <p><input type="checkbox"/> 3 kali yaitu 1 kali makanan pokok 1 kali makanan selingan</p> <p><input type="checkbox"/> 5 kali yaitu 2 kali makanan pokok 3 kali makanan selingan</p>	

4.	Keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Pengertian dari ... <input type="checkbox"/> Pengetahuan <input type="checkbox"/> Status Gizi <input type="checkbox"/> Gizi Seimbang <input type="checkbox"/> Indeks Massa Tubuh	
5.	Apa nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang? <input type="checkbox"/> Nampan makananku <input type="checkbox"/> Prinsip gizi seimbang <input type="checkbox"/> Tumpeng gizi seimbang <input type="checkbox"/> Isi piringku	
6.	Berikut masalah gizi yang sering terjadi pada usia remaja ... <input type="checkbox"/> Diabetes militus, jantung, ginjal <input type="checkbox"/> Gagal ginjal akut, usus buntu, jantung <input type="checkbox"/> Jantung, kanker, ginjal <input type="checkbox"/> <i>Underweight, overweight, obesitas</i>	
7.	Apa fungsi dari gizi seimbang ... <input type="checkbox"/> Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit <input type="checkbox"/> Membantu orang agar memiliki pola makan yang baik dan sehat <input type="checkbox"/> Sebagai peraturan dari menteri kesehatan terkait gizi <input type="checkbox"/> Semua salah	
8.	Dibawah ini termasuk isi dari empat pilar gizi seimbang, kecuali ... <input type="checkbox"/> Makan makanan beraneka ragam <input type="checkbox"/> Perilaku hidup bersih, aktivitas fisik <input type="checkbox"/> Pentingnya berat badan ideal <input type="checkbox"/> Konsumsi junk food (makanan siap saji)	

9.	<p>Berikut sumber zat gizi makro ...</p> <p><input type="checkbox"/> Karbohidrat, vitamin, protein</p> <p><input type="checkbox"/> Kabohidrat, protein, lemak</p> <p><input type="checkbox"/> Karbohidrat, mineral, lemak</p> <p><input type="checkbox"/> Protein, lemak, vitamin</p>	
10.	<p>Berikut cara penerapan budaya hidup bersih, kecuali ...</p> <p><input type="checkbox"/> Mencuci tangan dengan air yang mengalir</p> <p><input type="checkbox"/> Menutup makanan yang disajikan sehingga terhindar dari hinggapan lalat dan binatang lainnya</p> <p><input type="checkbox"/> Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin agar tidak menyebarkan kuman penyakit</p> <p><input type="checkbox"/> Selalu menggunakan alas kaki agar tidak terhindar dari penyakit cacangan</p>	
11.	<p>Jika energi yang masuk lebih kecil dari kebutuhan energi untuk beraktivitas, maka berat badan akan turun dan bisa menjadi status gizi ...</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak normal</p> <p><input type="checkbox"/> <i>Overweight</i> (Gemuk)</p> <p><input type="checkbox"/> Normal</p> <p><input type="checkbox"/> <i>Underweight</i> (Kurus)</p>	
12.	<p>Jika asupan energi masuk lebih banyak dari kebutuhan energi untuk beraktivitas, maka berat badan akan naik dan bisa menjadi status gizi ...</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak normal</p> <p><input type="checkbox"/> <i>Overweight</i> (Gemuk)</p> <p><input type="checkbox"/> Normal</p> <p><input type="checkbox"/> <i>Underweight</i> (Kurus)</p>	

13.	<p>Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi serta pembakaran energi. Merupakan pengertian dari salah satu isi empat pilar bagian ...</p> <p><input type="checkbox"/> Konsumsi makanan beraneka ragam</p> <p><input type="checkbox"/> Perilaku hidup bersih</p> <p><input type="checkbox"/> Aktivitas fisik</p> <p><input type="checkbox"/> Pentingnya berat badan ideal</p>	
14.	<p>Sumber bahan pangan zat gizi makro karbohidrat yang tepat dibawah ini ...</p> <p><input type="checkbox"/> Beras, ubi, jagung, sagu</p> <p><input type="checkbox"/> Beras, jeruk, mie, roti</p> <p><input type="checkbox"/> Beras, tepung, bayam, roti</p> <p><input type="checkbox"/> Beras, susu, semangka, mie</p>	
15.	<p>Dibawah ini zat gizi yang menghasilkan sumber energi terbesar 9 kkal yaitu ...</p> <p><input type="checkbox"/> Karbohidrat</p> <p><input type="checkbox"/> Lemak</p> <p><input type="checkbox"/> Vitamin dan mineral</p> <p><input type="checkbox"/> Protein</p>	
16.	<p>Pada gizi seimbang berapakah prinsip/pilar yang dianut?</p> <p><input type="checkbox"/> 5 prinsip</p> <p><input type="checkbox"/> 4 prinsip</p> <p><input type="checkbox"/> 3 prinsip</p> <p><input type="checkbox"/> 2 prinsip</p>	
17.	<p>Dibawah ini sumber zat gizi makro protein yang tepat adalah ...</p> <p><input type="checkbox"/> Ayam, tahu, mangga, oncom</p> <p><input type="checkbox"/> Kedelai, kacang tolo, ikan, semangka</p> <p><input type="checkbox"/> Tempe, tahu, anggur, jagung</p> <p><input type="checkbox"/> Ayam, tempe, kacang hijau, daging sapi</p>	

<b>18.</b>	<p>Jumlah air yang harus dikonsumsi minimal per hari adalah ...</p> <p><input type="checkbox"/> 6 gelas per hari</p> <p><input type="checkbox"/> 4 gelas per hari</p> <p><input type="checkbox"/> 8 gelas per hari</p> <p><input type="checkbox"/> 10 gelas per hari</p>	
<b>19.</b>	<p>Menurut Anda, makanan/bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai sumber energi ?</p> <p><input type="checkbox"/> Ubi</p> <p><input type="checkbox"/> Jagung</p> <p><input type="checkbox"/> Mie</p> <p><input type="checkbox"/> Benar semua</p>	
<b>20.</b>	<p>Seseorang kemungkinan besar akan mengalami kolesterol jika mengkonsumsi zat gizi makro berikut secara berlebihan ...</p> <p><input type="checkbox"/> Vitamin dan mineral</p> <p><input type="checkbox"/> Karbohidrat</p> <p><input type="checkbox"/> Lemak</p> <p><input type="checkbox"/> Protein</p>	

*Note: Tanda (\*) di isi petugas.*



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



29 April 2021

Nomor : DM.01.04/1742.../2021  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

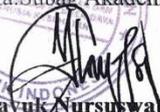
Yang Terhormat,  
**Kepala Sekolah MTs S 03 Kepahiang**  
di  
**Tempat**

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 : Zundi Sholihah  
NIM : P05130118091  
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga  
No Handphone : 082282054442  
Tempat Penelitian : MTs S 03 Kepahiang  
Waktu Penelitian : 1 bulan  
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di MTs S 03 Kepahiang Tahun 2021

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

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Ka. Subag Akademik,

  
Yayuk Nursuswatun, S.Sos, M.Si  
NIP.197007091997032001

Tembusan disampaikan kepada:

**Lampiran. Hasil Analisis Data**

**Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Antara  
Edukasi Video dan CTJ pada Siswa  
di MTs S 03 Kepahiang  
Tahun 2021**

**A. Analisis Univariat**

**1. Gambaran jenis kelamin, usia, dan kelas pada kelompok CTJ**

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lk	15	50.0	50.0	50.0
	Pr	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	7	23.3	23.3	23.3
	14	8	26.7	26.7	50.0
	15	14	46.7	46.7	96.7
	16	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IX	14	46.7	46.7	46.7
	VII	7	23.3	23.3	70.0
	VIII	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**2. Gambaran jenis kelamin, usia, dan kelas pada kelompok video**

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lk	16	53.3	53.3	53.3
	Pr	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	5	16.7	16.7	16.7
	14	10	33.3	33.3	50.0
	15	13	43.3	43.3	93.3
	16	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IX	14	46.7	46.7	46.7
	VII	7	23.3	23.3	70.0
	VIII	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### 3. Kelompok CTJ

#### Pre Test 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	26	86.7	86.7	86.7
	Benar	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	16	53.3	53.3	53.3
	Benar	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	17	56.7	56.7	56.7
	Benar	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	25	83.3	83.3	83.3
	Benar	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	19	63.3	63.3	63.3
	Benar	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	20	66.7	66.7	66.7
	Benar	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	25	83.3	83.3	83.3
	Benar	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	73.3	73.3	73.3
	Benar	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	17	56.7	56.7	56.7
	Benar	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	46.7	46.7	46.7
	Benar	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	12	40.0	40.0	40.0
	Benar	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	23	76.7	76.7	76.7
	Benar	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	20	66.7	66.7	66.7
	Benar	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	22	73.3	73.3	73.3
	Benar	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	46.7	46.7	46.7
	Benar	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	23	76.7	76.7	76.7
	Benar	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	12	40.0	40.0	40.0
	Benar	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	30	100.0	100.0	100.0

**Post Test 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.0	10.0	10.0
	Benar	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	6	20.0	20.0	20.0
	Benar	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.0	10.0	10.0
	Benar	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	6	20.0	20.0	20.0
	Benar	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	23.3	23.3	23.3
	Benar	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.0	10.0	10.0
	Benar	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	6	20.0	20.0	20.0
	Benar	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
--	--	-----------	---------	---------------	------------

					Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Post Test 18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Post Test 19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Post Test 20

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### 4. Eksplorasi Skor Pengetahuan Kelompok CTJ

##### Statistics

		Pre_Total	Post_Total	Delta_Skor
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		8.00	16.90	8.90
Std. Error of Mean		.507	.478	.605
Median		8.00	17.50	9.00
Std. Deviation		2.779	2.618	3.315
Minimum		2	11	2
Maximum		16	20	17
Percentiles	25	6.00	15.00	6.75
	50	8.00	17.50	9.00
	75	9.25	19.25	11.00

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Total	.136	30	.165	.958	30	.267
Post_Total	.163	30	.041	.921	30	.029
Delta_Skor	.093	30	.200*	.980	30	.829

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Kesimpulan :

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok CTJ *Pre* = Normal

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok CTJ *Post* = Tidak Normal

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok CTJ *Pre-Post* = Normal

### 5. Kelompok Video

#### Pre Test 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	26	86.7	86.7	86.7
	Benar	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	20	66.7	66.7	66.7
	Benar	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

#### Pre Test 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	18	60.0	60.0	60.0
	Benar	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	25	83.3	83.3	83.3
	Benar	5	16.7	16.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	11	36.7	36.7	36.7
	Benar	19	63.3	63.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	17	56.7	56.7	56.7
	Benar	13	43.3	43.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	18	60.0	60.0	60.0
	Benar	12	40.0	40.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	46.7	46.7	46.7
	Benar	16	53.3	53.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	21	70.0	70.0	70.0
	Benar	9	30.0	30.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Pre Test 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	15	50.0	50.0	50.0
	Benar	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	19	63.3	63.3	63.3
	Benar	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	19	63.3	63.3	63.3
	Benar	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	21	70.0	70.0	70.0
	Benar	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	18	60.0	60.0	60.0
	Benar	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	14	46.7	46.7	46.7
	Benar	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	12	40.0	40.0	40.0
	Benar	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	23	76.7	76.7	76.7
	Benar	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Pre Test 20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	17	56.7	56.7	56.7
	Benar	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	20	66.7	66.7	96.7
	3	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0		

**Post Test 4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	6	20.0	20.0	20.0
	Benar	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	8	26.7	26.7	26.7
	Benar	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	3	10.0	10.0	10.0
	Benar	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	13.3	13.3	13.3
	Benar	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	11	36.7	36.7	36.7
	Benar	19	63.3	63.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	9	30.0	30.0	30.0
	Benar	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	23.3	23.3	23.3
	Benar	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	8	26.7	26.7	26.7
	Benar	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	23.3	23.3	23.3
	Benar	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	23.3	23.3	23.3
	Benar	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	8	26.7	26.7	26.7
	Benar	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	6	20.0	20.0	20.0
	Benar	23	76.7	76.7	96.7
	11	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Post Test 19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	5	16.7	16.7	16.7
	Benar	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Post Test 20					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	2	6.7	6.7	6.7
	Benar	28	93.3	93.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

## 6. Eksplorasi Skor Pengetahuan Kelompok Video

		Statistics		
		Pre_Total	Post_Total	Delta_Skor
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		8.60	16.13	7.53
Std. Error of Mean		.518	.594	.768
Median		9.00	16.00	7.00
Std. Deviation		2.836	3.256	4.208
Minimum		3	7	-2
Maximum		16	20	15
Percentiles	25	7.00	14.00	5.00
	50	9.00	16.00	7.00
	75	10.25	19.00	11.00

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Total	.120	30	.200*	.971	30	.557
Post_Total	.150	30	.083	.908	30	.013
Delta_Skor	.126	30	.200*	.964	30	.381

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Kesimpulan :

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok Video *Pre* = Normal

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok Video *Post* = Tidak Normal

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan Kelompok Video *Pre-Post* = Normal

## B. Analisis Bivariat

### 1. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Kelompok CTJ

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Total	- Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Pre_Total	Positive Ranks	30 <sup>b</sup>	15.50	465.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. Post\_Total < Pre\_Total

b. Post\_Total > Pre\_Total

c. Post\_Total = Pre\_Total

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_Total - Pre_Total
Z	-4.788 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

### 2. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Kelompok Video

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Total - Pre_Total	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	1.50	3.00
	Positive Ranks	28 <sup>b</sup>	16.50	462.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. Post\_Total < Pre\_Total

b. Post\_Total > Pre\_Total

c. Post\_Total = Pre\_Total

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_Total - Pre_Total
Z	-4.727 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

#### Kesimpulan :

- ✓ Ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok CTJ
- ✓ Ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok video

### 3. Perbedaan antar Kelompok CTJ dengan Video

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Total	.127	30	.200*	.972	30	.607
Post_Total	.127	30	.200*	.929	30	.046
Delta_Skor	.188	30	.008	.936	30	.071

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### Kesimpulan :

Distribusi Data Total Skor Pengetahuan *Pre* = Normal  
 Distribusi Data Total Skor Pengetahuan *Post* = Tidak Normal  
 Distribusi Data Total Skor Pengetahuan *Pre-Post* = Normal

### 4. Uji T-Test Independent

	Kelompok	Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Total	CTJ	30	8.00	2.779	.507
	Video	30	8.60	2.836	.518

		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
Pre_Total	Equal variances assumed	.040	.842	-.828	58	.411	-.600	.725	-2.051	.851
	Equal variances not assumed			-.828	57.977	.411	-.600	.725	-2.051	.851

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Total	CTJ	30	32.30	969.00
	Video	30	28.70	861.00
	Total	60		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

		Post_Total
Mann-Whitney U		396.000
Wilcoxon W		861.000
Z		-.807
Asymp. Sig. (2-tailed)		.420

a. Grouping Variable: Kelompok

### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Delta_Skor	CTJ	30	8.90	3.315	.605
	Video	30	7.53	4.208	.768

### 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
Delta_Skor	Equal variances assumed	2.288	.136	1.397	58	.168	1.367	.978	-.591	3.324
	Equal variances not assumed			1.397	54.988	.168	1.367	.978	-.593	3.327



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN GIZI  
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Pembimbing I : Dr. Meriwati, SKM., MKM

Nama : Zundi Sholihah

NIM : P05130118091

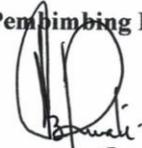
Judul : PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA EDUKASI

VIDEO DAN CTJ PADA SISWA DI MTs S 03 KEPAHANG TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	16 Sept' 2020	Judul KTI	Membuat tema / topik judul, lampiran satu jurnal kirim via wa	b
2	19 Sept' 2020	Konsultasi judul KTI	Judul lebih ringkas, diberi keterangan sistem pembuatan judul: X & Y (Variabel I dan D), A (Who), B (Where), C (When).	b
3	6 Okto' 2020	Persetujuan kesediaan mjd pembimbing	Membawa hard copy KTI dan surat persetujuan kesediaan pembimbing	b
4	11 Nov' 2020	Konsultasi judul KTI dan BAB I	Membuat proposal KTI BAB I-III	b
5	18 Nov' 2020	Konsultasi laporan proposal KTI	Perbaikan isi BAB I	b
6	4 Des' 2020	Konsultasi dan revisi BAB I-III	Daftar pustaka dilengkapi, dan penulisan	b
7	8 Des' 2020	Revisi dan konsultasi BAB I	Membawa proposal KTI dan perbaikan	b
8	9 Des' 2020	Resume proposal KTI	Resume artikel proposal KTI BAB I (5 artikel)	b
9	28 Des' 2020	Revisi dan konsultasi BAB II	Membawa proposal KTI dan perbaikan	b
10	6 Jan' 2021	Revisi dan konsultasi proposal KTI	Konsul kerangka konsep, variabel penelitian, dan materi sampel	b
11	8 Jan' 2021	Revisi dan konsultasi proposal KTI	Konsul kuesioner (pengetahuan), dan sistematika penelitian	b
12	22 Jan' 2021	Revisi dan konsultasi proposal KTI	Perbaikan penulisan, daftar pustaka, sistematika penelitian di lapangan	b
13	2 Feb' 2021	Pra penelitian	Pra penelitian	b
14	8 Feb' 2021	Konsultasi proposal KTI dan ACC	Perbaikan penulisan dan tabel pra penelitian	b
15	11 Feb' 2021	Seminar Proposal KTI	Seminar proposal KTI dan saran perbaikan	b

16	13 Apr' 2021	Konsultasi KTI	Perbaikan tabel excell lampiran pra penelitian, penambahan isi materi	b <sub>5</sub>
17	19 Apr' 2021	Konsultasi KTI	Perbaikan variabel penelitian, desain penelitian dan DO	b <sub>5</sub>
18	27Apr' 2021	Konsultasi KTI dan ACC penelitian	Perbaikan penulisan dan ACC penelitian	b <sub>5</sub>
19	Mei 2021	Pelaksanaan penelitian	Pelaksanaan penelitian	b <sub>5</sub>
20	2 Juni 2021	Olah data penelitian	Pengolahan data hasil penelitian	b <sub>5</sub>
21	24 Juni 2021	Konsultasi penelitian KTI	Perbaikan desain penelitian, definisi operasional dan variabel penelitian	b <sub>5</sub>
22	28 Juni 2021	Konsultasi penelitian KTI	Perbaikan definisi operasional, lampiran, hasil dan pembahasan	b <sub>5</sub>
23	2 Juli 2021	Konsultasi KTI dan ACC seminar hasil	Revisi hasil dan pembahasan dan ACC seminar hasil	b <sub>5</sub>
24	5 Juli 2021	Seminar Hasil	Seminar hasil dan saran perbaikan	b <sub>5</sub>
25	13 Juli 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan hasil dan pembahasan di BAB IV, lampiran, dan judul	b <sub>5</sub>
26	28 Juli 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan hasil dan pembahasan di BAB IV, lampiran analisis data, judul, tujuan, kesimpulan dan saran	b <sub>5</sub>
27	10 Agt' 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan dan ACC judul KTI final	b <sub>5</sub>
28	6 Sept' 2021	Bimbingan laporan KTI	Perbaikan analisis data	b <sub>5</sub>
29	8 Sept' 2021	ACC KTI	ACC karya tulis ilmiah	b <sub>5</sub>

Pembimbing I



**Dr. Meriwati, SKM., MKM**  
**NIP. 197205281997022003**



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN GIZI

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

Pembimbing II: Kamsiah, SST., M.Kes

Nama : Zundi Sholihah

NIM : P05130118091

Judul : PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANTARA EDUKASI

VIDEO DAN CTJ PADA SISWA DI MTs S 03 KEPAHANG TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	15 Sept' 2020	Pengarahan	Memberikan arahan terkait KTI	Z
2	9 Okto' 2020	Persetujuan kesediaan mjd pembimbing	Membawa surat persetujuan kesediaan menjadi pembimbing	Z
3	21 Okto' 2020	Konsultasi judul KTI dan BAB I	Membuat proposal KTI BAB I	Z
4	9 Nov' 2020	Konsultasi laporan proposal KTI	Perbaiki isi BAB I	Z
5	23 Nov' 2020	Konsultasi dan revisi BAB I-II	Perbaiki penulisan, latar belakang dan isi BAB II	Z
6	14 Des' 2020	Revisi dan konsultasi BAB I-II	Membawa proposal KTI dan perbaikan	Z
7	18 Des' 2020	Revisi dan konsultasi BAB II	Membawa proposal KTI dan perbaikan	Z
8	28 Des' 2020	Revisi dan konsultasi BAB I-III	Membawa proposal KTI dan perbaikan	Z
9	6 Jan' 2021	Revisi KTI dan konsultasi	Revisi judul, kuesioner penelitian, media penelitian, point-point di BAB II, BAB I	Z
10	29 Jan' 2021	Revisi dan konsultasi proposal KTI	Konsul DO, pengertian pengetahuan, sub judul di materi gizi seimbang	Z
11	2 Feb' 2021	Pra penelitian	Pra penelitian	Z
12	8 Feb' 2021	Konsultasi dan ACC	Konsultasi KTI BAB I-III dan ACC	Z
13	11 Feb' 2021	Seminar Proposal KTI	Seminar proposal KTI dan saran perbaikan	Z
14	19 Apr' 2021	Konsultasi KTI	Perbaikan BAB III dan lampiran hasil pra penelitian, daftar pustaka	Z
15	30 Apr' 2021	Konsultasi KTI	Perbaikan variabel penelitian, desain penelitian dan DO	Z
16	Mei 2021	Pelaksanaan penelitian	Pelaksanaan penelitian	Z

17	2 Juni 2021	Olah data penelitian	Pengolahan data hasil penelitian	2/1
18	28 Juni 2021	Konsultasi penelitian KTI	Perbaikan desain penelitian, definisi operasional dan lampiran hasil penelitian	2/1
19	1 Juli 2021	Konsultasi KTI dan ACC seminar hasil	Revisi hasil dan pembahasan dan ACC seminar hasil	2/1
20	5 Juli 2021	Seminar Hasil	Seminar hasil dan saran perbaikan	2/1
21	16 Juli 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan hasil dan pembahasan di BAB IV, lampiran, dan judul	2/1
22	26 Juli 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan hasil dan pembahasan di BAB IV, lampiran, judul, tujuan, kesimpulan	2/1
23	13 Agt' 2021	Konsultasi perbaikan seminar hasil	Perbaikan dan ACC judul KTI final	2/1
24	10 Sept' 2021	ACC KTI	ACC karya tulis ilmiah	2/1

**Pembimbing II**

  
**Kapsiah, SST, M.Kes**  
**NIP. 197408181997032002**