

**PENGARUH PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BOOKLET TENTANG
GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
PUTRI KELAS VII DI YP. SMP DHARMA KARYA KECAMATAN
BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024**

SKRIPSI



**CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING
P01031223166**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

**PENGARUH PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BOOKLET TENTANG
GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
PUTRI KELAS VII DI YP. SMP DHARMA KARYA KECAMATAN
BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024**

**Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING
P01031223166**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet
tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan
dan Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP
Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten
Deli Serdang Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Cindy Menda Perbikana Br Ginting

Nomor Induk Mahasiswa : P01031223166

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Tiara Lince Bakara, SP. M.Si

Pembimbing Utama



Rurnida, SP. M.Kes

Penguji I



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Nip. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 02 September 2024

ABSTRAK

CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING “**PENGARUH PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BOOKLET TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI KELAS VII DI YP.SMP DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024**” (DIBAWAH BIMBINGAN TIAR LINCE BAKARA)

Remaja Putri rentan mengalami masalah gizi dikarenakan perilaku makan yang tidak seimbang. Masalah gizi yang utama adalah Anemia yang mencapai 71% di wilayah kerja Deli Serdang tahun 2018. Pengetahuan gizi yang kurang merupakan faktor yang menimbulkan masalah gizi. Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap Remaja Putri adalah dengan melakukan Penyuluhan Gizi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang Gizi Seimbang terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya.

Penelitian dilakukan di YP.SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin. Waktu penelitian dilakukan pada Maret sampai Agustus 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 106 siswi dengan sampel penelitian berjumlah 36 siswi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan lembar kuesioner dan analisis data menggunakan uji *wil coxon*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet terhadap pengetahuan siswa ($p=0,000$) dan sikap siswa ($p=0,000$) di YP.SMP Dharma Karya. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang Gizi Seimbang terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Putri kelas VII di YP.SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

Kata Kunci : Penyuluhan, Media Booklet, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap, Remaja Putri

ABSTRACT

CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING "THE EFFECT OF COUNSELING AND PROVISION OF BOOKLETS ON BALANCED NUTRITION ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF GRADE VII ADOLESCENT FEMALES AT YP.SMP DHARMA KARYA, BERINGIN SUB DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY IN 2024" (CONSULTANT: TIAR LINCE BAKARA)

Adolescent girls are susceptible to nutritional problems due to unbalanced eating behavior. The main dietary problem is anemia, reaching 71% in the Deli Serdang work area in 2018. Lack of nutritional knowledge is a factor that causes dietary problems. One method to improve the knowledge and attitudes of adolescent girls is to conduct Nutrition Counseling.

The purpose of the study was to determine the effect of counseling and the provision of booklets on Balanced Nutrition on the knowledge and attitudes of Adolescent Girls in Grade VII at YP. SMP Dharma Karya.

The research was conducted at YP.SMP Dharma Karya, Beringin Sub District. The research was conducted from March to August 2024. This type of research was a quasi-experimental research with a one-group pre-test and post-test design. The population in this study was 106 female adolescents in grades VII, VIII, and IX with a research sample of 36 female students. Data collection was carried out by interview using a questionnaire sheet and data analysis using the Wil Coxon test.

The study's results showed an effect of counseling and booklets on student knowledge ($p = 0.000$) and student attitudes ($p = 0.000$) at YP.SMP Dharma Karya. The study's results can be concluded that counseling and booklets about Balanced Nutrition affect the knowledge and attitudes of female adolescents in grade VII at YP.SMP Dharma Karya, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency in 2024.

Keywords: Counseling, Booklet Media, Balanced Nutrition, Knowledge, Attitude, Female Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Rahmat-Nyalah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024”** tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, Penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga Skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang selalu memantau dalam penyusunan Usulan Skripsi ini.
4. Rumida, SP, M.Kes selaku Dosen Penguji 1.
5. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji 2.
6. T Ginting dan H Br Tarigan selaku Orang Tua dan juga Abang, Adik serta Keluarga Besar yang senantiasa memberikan doa, semangat dan dukungan materi kepada saya.
7. Sahabat dan Teman Seperjuangan yang turut berpartisipasi dalam penyusunan Usulan Skripsi ini

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Bagi Peneliti	5
2. Manfaat Bagi Sekolah	6
3. Manfaat Bagi Siswi Remaja Putri	6
4. Manfaat Bagi Institusi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Penyuluhan	7
1. Pengertian Penyuluhan	7
2. Tujuan Penyuluhan	7
3. Metode Penyuluhan	8
4. Media Penyuluhan	9
B. Media Booklet	10
1. Pengertian Media Booklet	10
2. Manfaat Media Booklet	10
3. Keunggulan Media Booklet	11
4. Kelemahan Media Booklet	11
C. Gizi Seimbang	12
1. Pengertian Gizi Seimbang	12
2. Gizi Seimbang untuk Remaja	12
3. Tujuan Gizi Seimbang	12
4. Empat Pilar Gizi Seimbang	13
5. 13 Pesan Gizi Seimbang	15
D. Pengetahuan	18
1. Pengertian Pengetahuan	18
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	18
3. Pengukuran Pengetahuan	19
E. Sikap	19
1. Pengertian Sikap	19
2. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap	20
3. Pengukuran Sikap	20
F. Remaja Putri	21
1. Pengertian Remaja Putri	21
2. Batasan Umur	22

G. Kerangka Teori.....	22
H. Kerangka Konsep	23
I. Hipotesis	23
J. Definisi Operasional.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	25
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	26
1. Data Primer	26
2. Data Sekunder.....	27
E. Tahapan Penelitian.....	28
F. Pengolahan dan Analisis Data	29
1. Pengolahan Data	29
2. Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Gambaran Umum.....	31
B. Karakteristik Sampel	31
1. Analisis Univariat	31
2. Analisis Bivariat	36
C. Pembahasan.....	37
1. Karakteristik Sampel	37
2. Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Sampel	38
3. Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Sampel	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	24
Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 3. Distribusi Sampel berdasarkan Umur	32
Tabel 4. Rata-Rata Skor Pengetahuan Sampel.....	32
Tabel 5. Rata-Rata Skor Sikap Sampel.....	34
Tabel 6. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan	36
Tabel 7. Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	13
Gambar 2. Kerangka Teori	22
Gambar 3. Kerangka Konsep	23
Gambar 4. Tahapan Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel	48
Lampiran 2. Hasil Uji Statistik	59
Lampiran 3. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 5. Informed Consent.....	65
Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	66
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian	71
Lampiran 8. Dokumentasi	74
Lampiran 9. Media Booklet Penyuluhan.....	76
Lampiran 10. Daftar Hadir Penelitian	79
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	84
Lampiran 12. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi	85
Lampiran 13. Ethical Clearance	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk melakukan dasar kesehatan yang baik. Rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (WHO, 2022). Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan berkembang yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif (Angelina *et al.*, 2020).

Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja (Rahayu, 2020). Remaja putri pada umumnya memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makanan siap saji. Hal tersebut menyebabkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat gizi makanan yang baik yang dibutuhkan oleh tubuhnya (Friska Armynia Subratha, 2020).

Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola makan yang sehat karena adanya makanan instan yang dijual secara bebas. Makanan yang seharusnya dimakan oleh remaja putri seperti makanan yang mengandung protein, karbohidrat, mineral, serat, dan vitamin (Bangun, 2022). Makanan cepat saji cenderung padat energi, mengandung lemak jenuh dan garam dan dimakan dalam ukuran porsi besar. Makanan cepat saji memiliki efek buruk bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Salah satunya yaitu kegemukan atau obesitas. Pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku makan yang tidak baik (Putri & Setyowati, 2021). Kebiasaan makan pada

remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan, dan cara memilih makanan (Hafiza *et al.*, 2021).

Permasalahan gizi remaja banyak terjadi karena perilaku makan yang salah seperti ketidak seimbangan antara asupan yang dimakan dengan asupan yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein akan berdampak terhadap tubuh yang akan mengakibatkan remaja obesitas dan remaja anemia. Obesitas merupakan kelebihan berat badan. Terjadinya obesitas ini dapat menurunkan rasa percaya diri seorang remaja terutama remaja putri. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja putri. 23% remaja putri mengalami anemia disebabkan kekurangan zat besi yang berdampak buruk bagi konsentrasi, prestasi belajar, dan kebugaran remaja putri. Tubuh membutuhkan sejumlah besar nutrisi, termasuk zat besi yang terutama digunakan oleh darah untuk mengangkut oksigen. Zat besi yang tidak mencukupi akan memicu terjadinya anemia pada remaja putri. Ditambah lagi remaja putri banyak kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Hafiza *et al.*, 2021).

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang adalah prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan (Mustikasari *et al.*, 2022).

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "*Body Image*" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri,

perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Permenkes, 2014).

Remaja Putri di Indonesia yang sudah menstruasi rentan mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, dan kurang gizi (kurus) (Ertiana *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi Anemia di Deli serdang mencapai 71%, Kegemukan mencapai 36,20% dan Sangat Kurus sebesar 1,37% (Riskesdas Sumut, 2018).

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya pertambahan remaja anemia dan remaja obesitas yaitu dengan cara memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang menyebabkan remaja putri lebih memilih makanan yang murah, enak dan mengenyangkan. Makanan dengan bahan tambahan akan tampak lebih kenyal, kering, warna terang, tahan lama dan tidak berbau. Penyuluhan ini berguna untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang supaya dapat mempengaruhi perubahan perilaku menjadi lebih baik seperti menurunkan tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan serat (Gifari *et al.*, 2020). Gizi pada remaja merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami masalah gizi (Yusri, 2020).

Pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja, mendorong diperlukannya edukasi gizi seimbang kepada remaja. Tujuan edukasi gizi adalah meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta upaya perbaikan kesehatan terutama pemilihan pola makan yang benar dan mengubah sikap yang mengarah kepada perilaku sehat. Edukasi gizi dilakukan dengan pendekatan penyebaran informasi gizi yang disesuaikan dengan masalah-masalah gizi yang dihadapi berdasarkan kaidah-kaidah ilmu gizi (Yusri, 2020).

Upaya penyelenggaraan kesehatan hanya berupaya pengobatan penyakit dan pemulihan kesehatan. Kemudian secara berangsur – angsur berkembang kearah kesatuan pada upaya pembangunan kesehatan yang

menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan yang mencakup upaya *promotif* (peningkatan), *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan), dan *rehabilitatif* (pemulihan) (Nurcahyani, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mustikasari Kurnia Pratama et al., 2022) di SMPN 4 Sarolangun menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sikap dan pengetahuan remaja putri terhadap intervensi penyuluhan yang diberikan waktu penyuluhan tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post test* dan dilanjutkan oleh penelitian (Iyong et al., 2020) di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud sehingga diharapkan Remaja Putri mampu untuk mencegah terjadinya masalah gizi atau kesehatan.

Peneliti telah melakukan survey pendahuluan pada tanggal 06 Februari 2024 di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang. Terdapat populasi siswi Remaja Putri sejumlah 106 siswi Remaja Putri yang diantaranya adalah siswi kelas VII sejumlah 36 orang, kelas VIII sejumlah 35 orang, dan kelas IX sejumlah 35 orang.

Berdasarkan data-data penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang Gizi Seimbang terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Gizi Seimbang dan pemberian booklet terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024
2. Mengetahui sikap sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Gizi Seimbang dan pemberian booklet terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024
3. Menilai pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Gizi Seimbang dan pemberian booklet terhadap pengetahuan Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024
4. Menilai pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Gizi Seimbang dan pemberian booklet terhadap sikap Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti yaitu sebagai salah satu sarana dan pedoman untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis yang sudah didapat selama perkuliahan

2. Manfaat Bagi Sekolah

Manfaat penelitian bagi sekolah yaitu sebagai referensi tentang pengetahuan dan sikap siswi Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Gizi Seimbang Remaja Putri YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

3. Manfaat Bagi Siswi Remaja Putri

Manfaat penelitian bagi siswi Remaja Putri yaitu menambah ilmu tentang pengetahuan dan sikap tentang Gizi Seimbang Remaja Putri YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

4. Manfaat Bagi Institusi

Manfaat penelitian bagi institusi Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi yaitu sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah penyampaian informasi dari sumber informasi kepada seseorang atau sekelompok orang mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program. Penyuluhan merupakan jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Penyuluhan merupakan suatu hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana seorang penyuluh berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang (Zainuddin, 2017).

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan oleh (Wijayanti *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dapat mengubah pola pikir Remaja Putri menjadi lebih baik untuk menjaga kesehatan dan dilanjutkan dengan penyuluhan yang dilakukan oleh (Siregar & Batubara, 2021) menjelaskan bahwa Remaja Putri memiliki perubahan dalam menjaga pola makan yang lebih baik dan semakin rajin untuk melakukan kegiatan fisik seperti senam.

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan (Zainuddin, 2017) menurut adalah :

- a. Terciptanya sikap positif terhadap gizi
- b. Terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber – sumber pangan
- c. Timbulnya kebiasaan makan yang baik
- d. Adanya motivasi mengetahui lebih lanjut tentang hal – hal yang berhubungan dengan gizi

3. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

a. Metode Penyuluhan Perorangan (Individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbedabeda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut (Diantari, 2019).

Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1). Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

2). Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar (Diantari, 2019).

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau public. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan dimajalah atau koran, bill board yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya (Diantari, 2019).

4. Media Penyuluhan

Media promosi kesehatan adalah senua sarana atau upaya untuk menampilkan pesa atau informasi yang ingin disamapaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik, dan media luar ruang sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat merubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Jatmika *et al.*, 2019).

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan, media dibagi menjadi 3 yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan. Media cetak seperti booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubric/tulisan-tulisan poster, foto. Media elektronik seperti televisi, radio, video compact disc, slide, film strip. Media papan yang mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran yang ditempel pada kendaraan (Jatmika *et al.*, 2019).

B. Media Booklet

1. Pengertian Media Booklet

Media Booklet merupakan salah satu media massa yang dijadikan sebagai media (alat peraga) ditujukan kepada banyak orang. Booklet adalah buku berukuran kecil yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan suatu masalah. Booklet merupakan salah satu bentuk inovasi media pembelajaran dalam bentuk media cetak. Media ini memuat materi pelajaran dalam bentuk fisik yang unik, menarik, dan fleksibel (Faiqoh, 2021).

Media Booklet adalah alat peraga yang dapat mendukung lancarnya kegiatan edukasi karena dapat diterima dan ditangkap oleh panca Indera, yang dapat menyalurkan pengetahuan ke otak sebesar 75-87%. Media Booklet memberikan informasi yang jelas, lengkap, dan memiliki desain yang menarik sehingga menimbulkan rasa ingin tahu serta mudah dipahami (Saringah *et al.*, 2023).

2. Manfaat Media Booklet

Manfaat Booklet sebagai komunikasi Pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran Pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran Pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi oleh sasaran Pendidikan serta mendorong keinginan orang untuk

mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih (Saringah *et al.*, 2023).

3. Keunggulan Media Booklet

Menurut (Faiqoh, 2021), media booklet memiliki beberapa keunggulan yaitu :

- a. Mampu memberikan informasi lengkap
- b. Bentuknya yang mudah dibawa kemana-mana
- c. Lebih terperinci dan jelas, karena lebih banyak mengulas tentang pesan yang disampaikan
- d. Pembaca bisa membaca berulang kali, sehingga bisa dibawa kemanapun dan pembaca dapat belajar sendiri atau berkelompok
- e. Memiliki foto atau gambar penunjang materi dan mampu mengatasi hambatan jarak
- f. Tersusun dengan desain yang menarik dan penuh warna

4. Kelemahan Media Booklet

Menurut (Faiqoh, 2021), media booklet memiliki beberapa kelemahan yaitu :

- a. Keberhasilan menyampaikan informasi tergantung kepada kemampuan membaca sasaran yang dituju
- b. Apabila rancangan lambang visual yang digunakan untuk mempermudah penyampaian materi kurang tepat malah akan menurunkan kualitas
- c. Biaya percetakan akan mahal apabila ingin menampilkan ilustrasi, gambar atau foto berwarna
- d. Jika tidak dirawat dengan baik media cetak cepat rusak atau hilang

C. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

2. Gizi Seimbang untuk Remaja

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "*Body Image*" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Permenkes, 2014).

3. Tujuan Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan perilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal (Permenkes, 2014)

4. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan.



Sumber : (Permenkes, 2014)

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

1. Keanekaragaman Makanan Sesuai Kebutuhan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

2. Perilaku Hidup Bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber penyalit.

Contoh:

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri.
- Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan Binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kumat penyakit
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh. Salah satu cara aktivitas fisik yaitu olahraga. Olahraga memiliki manfaat yang baik untuk kebugaran dan kesehatan tubuh.

4. Memantau Berat Badan

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang” sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan menggunakan KMS. Yang dimaksud dengan Berat Badan Normal adalah:

- Orang dewasa memiliki IMT 18,5 – 25,0
- Anak balita menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau

5. 13 Pesan Gizi Seimbang

Berikut 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang diperkenalkan Pemerintah sebagai panduan pemenuhan Gizi Masyarakat (Permenkes, 2014).

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, atau makanan yang mengandung makanan yang mengandung zat tenaga (karbohidrat, lemak), pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan mineral).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi

Konsumsi makanan harus dapat memenuhi kebutuhan energi harian. Kecukupan kebutuhan energi ditunjukkan dengan berat badan yang normal.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

Makanan pokok sebaiknya memberikan setengah kebutuhan energi, sisanya dari makanan lain yang mengandung protein dan lemak seperti daging, telur, susu dan sebagainya.

4. Pilihlah makanan berkadar lemak sedang dan rendah lemak jenuh

Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi. Hal ini untuk menghindari resiko penyempitan pembuluh darah arteri dan jantung koroner.

5. Gunakan garam beryodium

Garam beriodium adalah garam yang sudah diperkaya dengan kalium iodiat untuk mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan yodium, seperti gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang

6. Makanlah makanan sumber zat besi

Zat besi adalah unsur penting dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia atau penyakit kurang darah.

7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI sesudahnya

ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, dan tidak ada satu pun makanan lain yang dapat menggantikan ASI. ASI memiliki kelebihan karena meliputi 3 aspek, yaitu aspek gizi, aspek kekebalan dan aspek kejiwaan, berupa jalinan kasih sayang yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak.

8. Biasakan makan pagi

Sarapan atau makan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang, karena dapat memelihara ketahanan fisik, dan produktivitas kerja. Bagi anak-anak, terutama usia sekolah

sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap Pelajaran.

9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya

Sekurang-kurangnya tubuh kita membutuhkan 2 liter atau setara dengan 8 gelas air per hari. Hal ini bermanfaat untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan metabolisme tubuh.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi organ tubuh dan memperlambat proses penuaan.

11. Hindari minum minuman beralkohol

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak dan jaringan. Kecanduan alkohol juga dapat membuat seseorang kehilangan kendali diri, yang dapat menjadi faktor pencetus tindak kriminal.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Selain bergizi lengkap dan seimbang, konsumsilah makanan yang layak dan aman bagi kesehatan. Yaitu makanan yang bebas dari kuman dan bahan berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Bacalah label makanan yang dikemas

Biasakanlah membaca label yang terdapat pada makanan kemasan. Dengan demikian kita dapat mengetahui isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, dan keterangan penting lain yang terdapat di dalamnya.

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Diantari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sugiarti *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan dilanjutkan dengan penelitian yang dilakukan (Arifah *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa penyuluhan yang dilakukan di SMPN 2 Galesong Selatan mampu meningkatkan pengetahuan siswi Remaja Putri.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Mussardo, 2019), Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

a. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang maka daya terima dan pemikirannya juga semakin bertambah, sehingga pengetahuan yang diterimanya semakin meningkat.

b. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan upaya mendewasakan diri melalui upaya pengajaran dan pelatihan

c. Pengalaman

Pengalaman dapat memberikan pembelajaran atau pengetahuan dan meningkatkan keterampilan seseorang

d. Sosial ekonomi

Jika tingkat sosial ekonomi rendah maka seseorang akan memiliki keterbatasan biaya untuk menempuh Pendidikan

e. Informasi

Proses memperoleh pengetahuan baru dapat dipercepat dengan kemudahan memperoleh

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket (kuesioner), menanyakan mengenai isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau sampel. Dimana terdiri atas 15 pertanyaan yang kemudian dilakukan penilaian, skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Skor tertinggi adalah 15 dan terendah adalah 0 (Sari & Permata Putri, 2021).

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat secara langsung, namun dapat diinterpretasikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka (Ayu Khorindari, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati et al., 2022) menjelaskan bahwa sesudah pemberian penyuluhan sikap responden mengalami peningkatan yang sangat signifikan dilanjut dengan penelitian yang dilakukan (Spenser et al., 2018) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Mussardo, 2019), Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap antara lain :

- a. Pengalaman pribadi dapat menjadi membentuk sikap dengan meninggalkan kesan yang kuat. Jika pengalaman tersebut terjadi dalam lingkungan emosional, maka sikap lebih mudah dibentuk
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting, cenderung memiliki sikap yang sesuai atau sejalan dengan mereka. Salah satu faktor yang mendorong kecenderungan ini adalah keinginan untuk menghindari konflik dengan pihak-pihak yang dianggap signifikan
- c. Kebudayaan dimana kita hidup dan tumbuh mempunyai pengaruh yang besar dalam membentuk sikap kita
- d. Media massa. Dalam surat kabar, radio atau media komunikasi lainnya, informasi yang perlu disampaikan secara jujur akan mempengaruhi sikap konsumen secara objektif
- e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama. Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan sangat menentukan sistem kepercayaan.
- f. Faktor emosional. Sikap berbasis emosi fungsinya sebagai saluran frustrasi atau apropriasi berupa mekanisme pertahanan ego, yang dapat bersifat sementara atau permanen (persisten/permanen).

3. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dilakukan dengan memberikan pernyataan yang tertutup yang terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Skala pengukuran sikap dapat menggunakan skala Likert. Adapun penggunaan skala 1-4 untuk setiap sampel dibagi kedalam 4 pilihan jawaban yakni, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Dengan penilaian pernyataan positif: sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1) dan penilaian pernyataan negatif: sangat setuju (1),

setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4), kemudian skor dijumlahkan. Skor tertinggi adalah 60 dan terendah adalah 10 (Mussardo, 2019).

F. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Masa Remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk melakukan dasar kesehatan yang baik. Rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (WHO, 2022). Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan berkembang yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif (Angelina *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yulinda & Fitriyah, 2018) di SMKN 5 Surabaya menjelaskan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan sikap Remaja Putri setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustikasari Kurnia Pratama *et al.*, 2022) di SMPN 4 Sarolangun menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sikap dan pengetahuan remaja putri terhadap intervensi penyuluhan yang diberikan waktu penyuluhan tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post test*

2. Batasan Umur

Batasan usia pada remaja menurut (Rofiatun, 2018), yaitu:

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Usia remaja awal antara 11 tahun sampai 14 tahun.

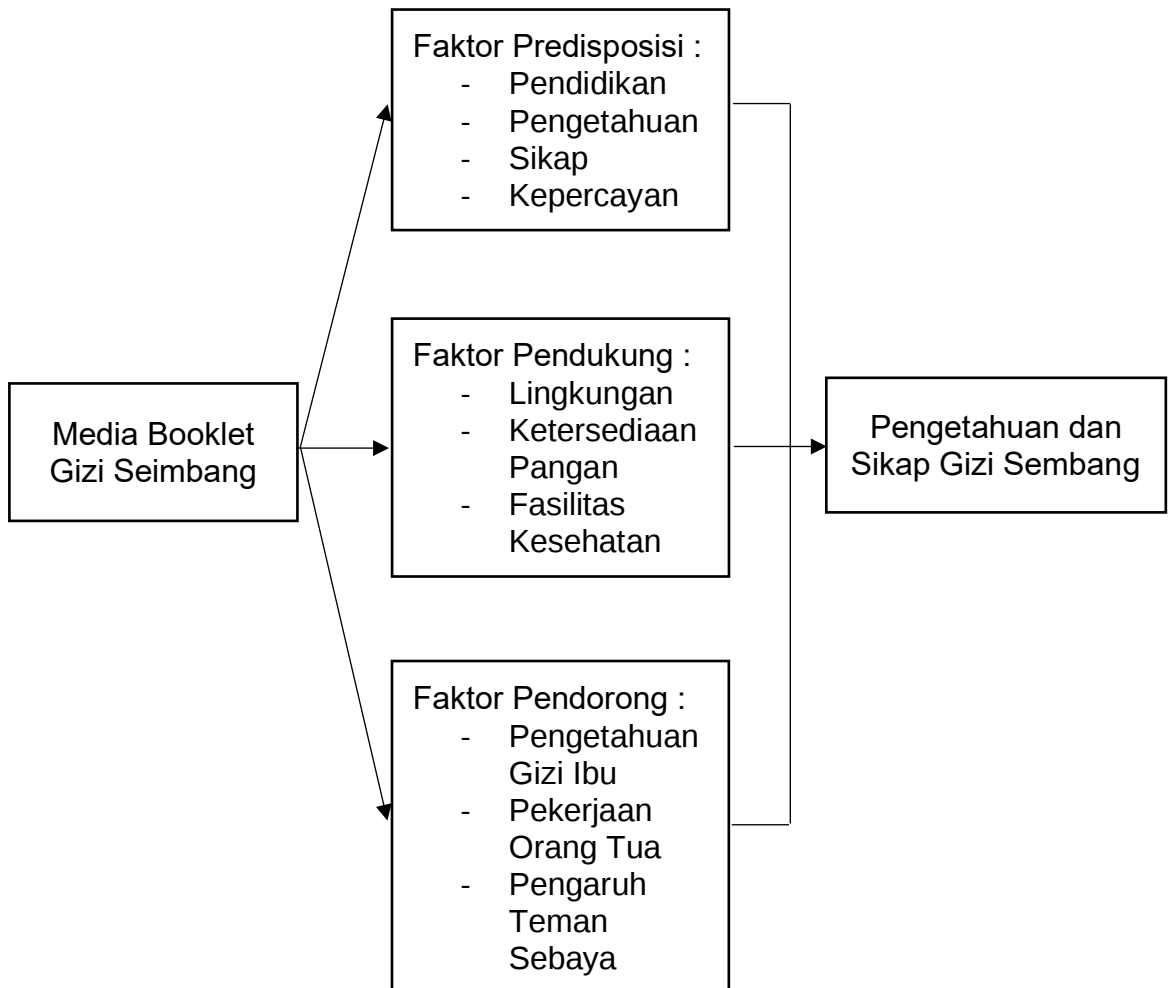
b. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Usia remaja tengah antara 15 tahun sampai 17 tahun

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Usia remaja akhir antara 18 tahun sampai 21 tahun

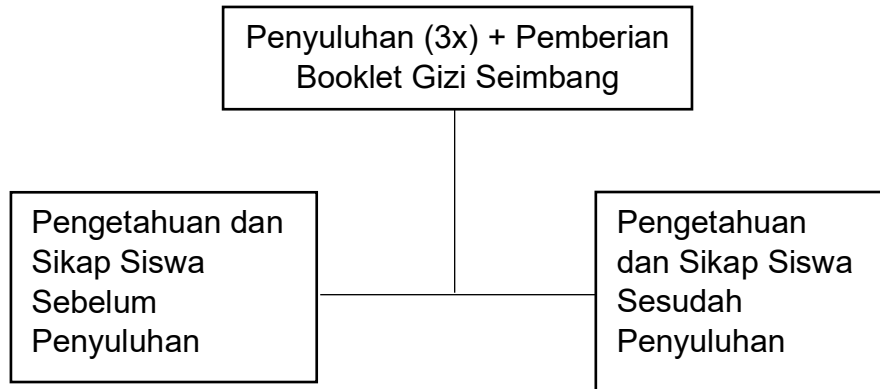
G. Kerangka Teori



Sumber : Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo, 2010)

Gambar 2. Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

I. Hipotesis

Ha 1 : Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang Gizi Seimbang terhadap pengetahuan Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

Ha 2 : Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang Gizi Seimbang terhadap sikap Remaja Putri di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

J. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan Siswa	Hasil dari tahu melalui penglihatan dan pendengaran dan kemampuan Remaja Putri menjawab pertanyaan tentang Gizi Seimbang diukur melalui kuesioner yang mencakup pengetahuan terhadap Gizi Seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan	Lembar Kuesioner	Skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah	Ratio
Sikap siswa	Reaksi atau respon Remaja Putri mengenai Gizi Seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan yang diukur melalui kuesioner yang mencakup sikap terhadap Gizi Seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan	Lembar Kuesioner	Skala likert Pernyataan Positif: 4 : sangat setuju 3 : setuju 2 : tidak setuju 1 : sangat tidak setuju Pernyataan Negatif: 1 : sangat setuju 2 : setuju 3 : tidak setuju 4 : sangat tidak setuju	Ratio
Metode Penyuluhan Gizi dengan Media Booklet	Suatu proses kegiatan penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada siswa Remaja Putri yang dilakukan secara langsung	Memberikan Booklet		

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

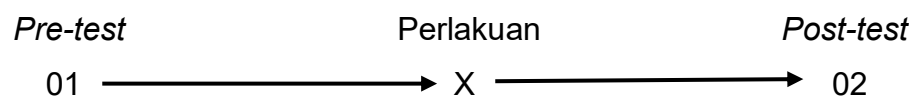
Lokasi penelitian dilakukan di YP. SMP Dharma Karya yang berada di Jl. Emplasmen Kuala Namu, Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Maret sampai Agustus 2024 di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *one group pre-test and post test*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Mita & Sinaga, 2022).

Untuk mengetahui bagaimana pengetahuan dan sikap Remaja Putri kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024 tentang Gizi Seimbang. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

01 : Pre-test, yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap sebelum perlakuan

X : Perlakuan, yaitu penyuluhan gizi tentang gizi seimbang

02 : Post-test, yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap sesudah perlakuan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX sejumlah 106 siswi.

2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* adalah teknik memilih sampel dari kelompok-kelompok unit yang kecil. Metode *quasi eksperimen* memiliki ciri utama tanpa penugasan random dan menggunakan kelompok yang sudah ada (Agustina, 2022). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan kelompok yang sudah ada untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini Remaja Putri yang diambil dalam satu kelas yaitu kelas VII yang berjumlah 36 orang.

Pemilihan sampe terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Remaja Putri Kelas VII di SMP Dharma Karya
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Dapat berkomunikasi dengan baik
- 4) Bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak hadir saat penelitian dilakukan
- 2) Tidak mengikuti penelitian sampai selesai

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari :

- a. Data identitas sampel (diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner) meliputi nama, jenis kelamin, umur, kelas yang diperoleh dengan wawancara kepada responden menggunakan alat bantu kuesioner.
- b. Data hasil pengetahuan sampel (diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner sebanyak 15 pertanyaan) sebelum dan sesudah penyuluhan yang diisi sendiri oleh sampel.
- c. Data hasil sikap sampel (diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner sebanyak 15 pernyataan) sebelum dan sesudah penyuluhan yang diisi sendiri oleh sampel.

Data pengetahuan dan sikap diperoleh dengan prosedur sebagai berikut:

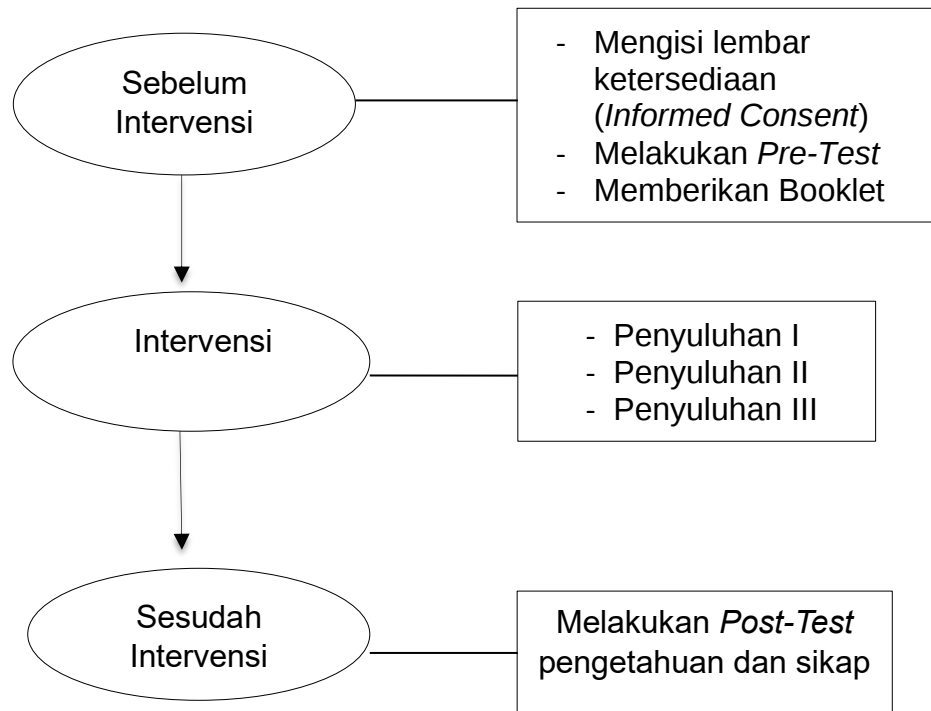
- 1) Sampel memperoleh kuesioner yang akan diisi
- 2) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner
- 3) Sampel dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuesioner tanpa terkecuali
- 4) Setelah selesai dijawab, dikumpulkan kembali kepada peneliti atau enumerator
- 5) Kuesioner yang telah diisi dicek kembali, jangan sampai ada yang tidak terisi
- 6) Pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang dikumpulkan meliputi gambaran umum mengenai tempat penelitian dan jumlah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX pada wilayah YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

E. Tahapan Penelitian

Berikut ini tahapan penelitian yang akan dilakukan antara lain: sebelum intervensi, intervensi, setelah intervensi.



Gambar 4. Tahapan Penelitian

Penjelasan berdasarkan Gambar 3 Tahapan Penelitian, meliputi:

1. Pertemuan 1, yaitu 3 hari sebelum dilakukan penyuluhan. Peneliti mengumpulkan sampel yang sudah didapat dari hasil skrining sampel di dalam ruangan kelas. Diberikan lembar pernyataan ketersediaan sebagai tanda bersedia menjadi sampel, mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap (*pre-test*), dan peneliti menjelaskan gambaran penyuluhan yang akan diberikan pada pertemuan yang akan datang. Diberikan booklet dan mengingatkan agar sampel membawa booklet ke pertemuan selanjutnya.
2. Pertemuan 2 – 4, diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan cara menjelaskan isi booklet yang sudah dibagikan kepada sampel. Penyuluhan dilakukan 3 kali pertemuan dengan jarak 3 hari

dengan waktu ± 30 menit setiap kali pertemuan dengan materi yang sama (Priawantiputri et al., 2019).

3. Pertemuan 5, 3 hari setelah penyuluhan ketiga diberikan *post-test* dimana sampel mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap yang sama pada saat diberikan di waktu pengisian kuesioner *pre-test*.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Keseluruhan data diolah secara manual melalui tahapan-tahapan proses yang dimulai dari *Editing, Coding, Data Entry, Cleaning*. Data kemudian dianalisis dengan alat bantu komputer. Data yang sudah diolah dengan program SPSS kemudian dianalisis berdasarkan variabel.

a. Data identitas sampel

Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan diolah secara manual dengan program komputer meliputi umur, jenis kelamin, kelas.

b. Data pengetahuan

- 1) Kuesioner pengetahuan yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
- 2) Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, setiap pertanyaan diberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah.
- 3) Setelah dilakukan perhitungan, hitung rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi.

c. Data sikap

- 1) Data sikap yang dikumpulkan dengan 15 pernyataan, yaitu dibagi menjadi 8 pernyataan positif (*favorable*) yang terdiri dari pernyataan nomor 2,4,6,7,8,9,12,15 dan 7 pernyataan negatif (*unfavorable*) yang terdiri dari pernyataan nomor 1,3,5,10,11,13,14.

- 2) Kuesioner terdiri dari 15 pernyataan, pada pernyataan positif sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Pada pernyataan negative sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).
- 3) Setelah dilakukan perhitungan, hitung rata-rata sikap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi.

2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang disajikan dalam distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan presentase.

b. Analisis Bivariat

Sebelum data dianalisis, keseluruhan data diuji normalitasnya menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov*. Jika data yang digunakan berdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah uji *T dependent*, jika data yang digunakan tidak berdistribusi normal digunakan Uji *Wil Coxon*. Dengan mengambil kesimpulan $p < 0,05$ maka H_a diterima, artinya ada Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

YP. SMP Dharma Karya adalah salah satu satuan Pendidikan dengan jenjang SMP di Sidodadi Ramunia, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Dalam menjalankan kegiatannya, SMP Dharma Karya berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin beralamat di Jalan Pantai Labu, Sidodadi Ramunia, Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. SMP Dharma Karya berdiri dan mulai beroperasi pada tahun 1985. SMP Dharma Karya terakreditasi B, yang memiliki 11 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 2 ruang laboratorium, 1 ruang pimpinan, 1 ruang guru, 1 ruang ibadah, 1 ruang UKS, 3 ruang toilet, 1 ruang Gudang, 1 ruang TU, 1 ruang konseling dengan jumlah siswa/i sejumlah 183 orang.

B. Karakteristik Sampel

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Adapun distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	35	100
Jumlah	35	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin yang menjadi responden yaitu Perempuan (100%).

b. Umur

Adapun distribusi frekuensi berdasarkan umur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Sampel berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
13	35	100
Jumlah	35	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa frekuensi umur yang menjadi responden yaitu umur 13 tahun (100%).

c. Pengetahuan Sampel

Dalam penelitian ini pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan 15 pertanyaan. Skor pengetahuan diukur sebelum dan sesudah intervensi. Distribusi rata-rata skor pengetahuan sampel sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Rata-Rata Skor Pengetahuan Sampel

Waktu Pengukuran	n	Min	Selisih		Rerata (Mean)	Selisih		SD
			Min	Max		Rerata	SD	
			<u>n</u>			<u>n</u>		
Sebelum Intervensi	35	2		10	6.29			2.19
			6			4.88		
Sesudah Intervensi	35	8		15	11.17			1.52

Tabel 4 menunjukkan bahwa skor minimum sebelum intervensi sebesar 2 dan skor minimum setelah intervensi sebesar 8 dengan selisih 6. Sedangkan skor maximum sebelum intervensi sebesar 10 dan skor maximum sesudah intervensi sebesar 15 dengan selisih 5.

Rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum intervensi sebesar 6.29 dengan standar deviasi 2.19. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sesudah intervensi sebesar 11.17 dengan standar deviasi 1.52. Selisih rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 4.88.

Adapun pertanyaan yang belum dimengerti sebelum penyuluhan adalah tentang: jumlah pilar tumpeng gizi seimbang (P2) yang menjawab benar hanya 16 orang (46%), jumlah pesan gizi seimbang (P3) yang menjawab benar hanya 2 orang (6%), pengertian prinsip gizi seimbang (P4) yang menjawab benar hanya 9 orang (26%), letak empat pilar gizi seimbang (P5) yang menjawab benar hanya 6 orang (17%), kebutuhan minum air putih sehari (P6) yang menjawab benar hanya 3 orang (9%), porsi konsumsi sayur-sayuran (P10) yang menjawab benar hanya 15 orang (43%), porsi konsumsi buah-buahan (P11) yang menjawab benar hanya 4 orang (11%), akibat kurang minum air putih (P13) yang menjawab benar hanya 17 orang (49%), manfaat sarapan pagi (P14) yang menjawab benar hanya 17 orang (49%) dan akibat kurang mengkonsumsi garam beryodium (P15) yang menjawab benar hanya 15 orang (43%).

Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan, rata-rata responden sudah menjawab benar >70%, hanya 4 pertanyaan yang di bawah 70% yaitu tentang: pengertian prinsip gizi seimbang (P4) yang menjawab benar meningkat menjadi 18 orang (51%), letak empat pilar gizi seimbang (P5) yang menjawab benar meningkat menjadi 21 orang (60%), kebutuhan minum air putih sehari (P6) yang menjawab benar meningkat menjadi 24 orang (69%), dan porsi konsumsi buah-buahan (P11) yang menjawab benar meningkat menjadi 20 orang (56%).

Penelitian (Diba et al., 2022) yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja

Overweight SMPN 1 Malang didapat rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan sebesar 58.25 dengan standar deviasi 6.74 dan setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan media booklet rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat menjadi 86.75 dengan standar deviasi 6.54.

d. Sikap Sampel

Dalam penelitian ini sikap diukur menggunakan kuesioner dengan 15 pernyataan. Skor sikap diukur sebelum dan sesudah intervensi. Distribusi rata-rata skor sikap sampel sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Rata-Rata Skor Sikap Sampel

Waktu Pengukuran	n	Min	Selisih		Max	Selisih		Rerata (Mean)	SD
			Min	Max		Max	Rerata		
Sebelum Intervensi	35	24		40			32.94		3.53
Sesudah Intervensi	35	49	25	57	17		52.60	19.6	2.23

Tabel 5 menunjukkan bahwa skor minimum sebelum intervensi sebesar 24 dan minimum setelah intervensi sebesar 49 dengan selisih 25. Sedangkan skor maximum sebelum intervensi sebesar 40 dan skor maximum setelah intervensi sebesar 57 dengan selisih 17.

Rata-rata skor sikap remaja putri tentang gizi seimbang sebelum intervensi sebesar 32.94 dengan standar deviasi 3.53 sedangkan rata-rata skor sikap remaja putri tentang gizi seimbang sesudah intervensi sebesar 52.60 dengan standar deviasi 2.23.

Selisih rata-rata skor sikap sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 19.6.

Pernyataan yang diberikan terdiri dari pernyataan positif sebanyak 8 pernyataan yang terdiri dari P2, P4, P6, P7, P8, P9, P12, P15 dan pernyataan negatif sebanyak 7 pernyataan yang terdiri dari P1, P3, P5, P10, P11, P13, P14.

Adapun pernyataan positif yang belum dimengerti sebelum penyuluhan adalah tentang : manfaat melakukan PHBS (P2) skor yang didapat hanya 74 (53%), akibat kurang mengkonsumsi garam beryodium (P4) skor yang didapat hanya 84 (60%), manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup (P6) skor yang didapat hanya 78 (56%), tujuan melakukan aktivitas fisik (P8) skor yang didapat hanya 94 (67%), contoh PHBS (P9) skor yang didapat hanya 87 (62%), contoh PHBS (P12) skor yang didapat hanya 80 (57%), dan contoh PHBS (P15) skor yang didapat hanya 83 (59%).

Adapun pernyataan negatif yang belum dimengerti sebelum penyuluhan adalah tentang : porsi konsumsi makanan pokok (P1) skor yang didapat hanya 65 (46%), cara mencuci tangan yang baik (P3) skor yang didapat hanya 68 (48%), mengkonsumsi keanekaragaman pangan (P5) skor yang didapat hanya 75 (53%), porsi konsumsi minyak, gula, dan garam (P10) skor yang didapat hanya 67 (48%), akibat mengkonsumsi makanan tidak sehat (P11) skor yang didapat hanya 63 (45%), porsi konsumsi sayur-sayuran (P13) skor yang didapat hanya 71 (51%), dan kebutuhan minum air putih sehari (P14) skor yang didapat hanya 66 (47%). Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan, rata-rata responden sudah menjawab benar >70 dari seluruh pernyataan sikap positif maupun pernyataan sikap negatif.

Penelitian (Nadhila & Erwandi, 2023) yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 18 Banda Aceh didapat rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Rata-

rata nilai sikap sebelum diberikan penyuluhan sebesar 39.5 dengan standar deviasi 6.32 dan setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan media booklet rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat menjadi 64.0 dengan standar deviasi 5.25.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Sampel

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan. Diperoleh hasil perbedaan pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebagai berikut :

Tabel 6. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan

Waktu Pengukuran	n	Rerata	SD	p value
Sebelum Intervensi	35	6.29	2.19	0,000
Sesudah Intervensi	35	11.17	1.52	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji Wil Coxon diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, yang berarti Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

b. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Sampel

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan. Diperoleh hasil perbedaan pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebagai berikut :

Tabel 7. Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap

Waktu Pengukuran	n	Rerata	SD	p value
Sebelum Intervensi	35	32.94	3.53	0,000
Sesudah Intervensi	35	52.60	2.23	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji Wil Coxon diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, yang berarti Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang gizi seimbang terhadap sikap remaja putri di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Dalam penelitian ini jumlah sampel awalnya 36 responden. Tetapi, pada saat penelitian sedang berlangsung tepatnya pada penyuluhan II ada satu responden yang tidak hadir. Sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah dibuat maka responden wajib mengikuti seluruh tahapan penelitian hingga selesai dan sesuai kriteria eksklusi jika responden tidak hadir ataupun tidak mengikuti salah satu tahapan peneliti maka responden tersebut akan dikeluarkan dari daftar responden. Pada akhir penelitian jumlah responden yaitu 35 responden.

Jenis Kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang itu dilahirkan. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan laki-laki dan perempuan yang ada di muka bumi ini (Candra et al., 2019). Pada penelitian ini frekuensi responden terdiri dari perempuan (100%)

Umur adalah rentang kehidupan individu yang terhitung sejak lahir kemudian ditentukan dengan skala pengukuran menggunakan tahun (Mussardo, 2019). Daya tangkap seseorang dipengaruhi oleh usia. Pola pikir seseorang berkembang seiring dengan usianya. Umur adalah faktor yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap, Dimana pengetahuan yang baik akan meningkatkan sikap seseorang juga (Diba et al., 2022). Pada penelitian ini frekuensi responden terdiri dari umur 13 tahun (100%).

2. Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Sampel

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi beberapa faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Diantari, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang. Dimana sebelum diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan sampel sebesar 6.80 dengan standar deviasi 2.13. Setelah diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan sampel sebesar 10.66 dengan standar deviasi 1.66. Selisih rata-rata skor

pengetahuan siswa sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 3.86 (63.7%).

Setelah penyuluhan diberikan kepada siswi Remaja Putri sebanyak tiga kali pertemuan dengan jarak 3 hari dan dengan bantuan media booklet berisi materi yang mudah dipahami. Maka didapat hasil berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, bahwa ada perbedaan pengetahuan siswi Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan tentang Gizi Seimbang. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswi Remaja Putri sesudah diberikan penyuluhan. Dengan nilai signifikan diperoleh $p=0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh penyuluhan tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan siswi Remaja Putri Kelas VII.

Perubahan tingkat pengetahuan remaja terjadi karena adanya pemberian penyuluhan gizi serta diskusi yang bertujuan untuk menambah pemahaman dan memberikan informasi tentang masalah gizi remaja jika tidak memenuhi konsumsi gizi yang seimbang. Responden penelitian adalah siswi Remaja Putri kelas VII yang masih dalam tahap proses belajar sehingga mudah dalam menerima informasi yang disampaikan dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Selain karena diberikan penyuluhan, responden juga diberikan booklet sebagai media untuk lebih memahami hal-hal yang berkaitan dengan gizi seimbang.

Untuk meningkatkan pemahaman gizi anak sekolah, penyuluhan gizi seimbang sangat penting untuk di pahami. Upaya untuk meingkatkan pengetahuan dan gizi melalui penyuluhan merupakan langkah yang tepat dilakukan. Pendidikan gizi melalui penyuluhan pada anak usia sekolah harus diberikan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima engan mudah (Kartini et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian (Nadhila & Erwandi, 2023) yang menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan lebih tinggi dari pada sebelum diberikan

penyuluhan dengan selisih 0.017 dengan hasil uji statistik nilai $P = 0.001$ sehingga pemberian intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Diba et al., 2022) yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet lebih efektif meningkatkan pengetahuan karena mudah dimengerti dan dapat dibawa kemana-mana oleh responden. Dimana hasil uji statistik menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 58.25 dengan standar deviasi 6.74 dan rata-rata skor pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan sebesar 86.75 dengan standar deviasi 6.54.

3. Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Sampel

Sikap adalah keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan tertentu dengan perasaan tertentu di dalam menanggapi objek situasi atau kondisi di lingkungan sekitarnya (Dewi, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan sikap siswi Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan Gizi Seimbang. Dimana sebelum diberikan penyuluhan rata-rata skor sikap sampel sebesar 37.37 dengan standar deviasi 2.99. Setelah diberikan penyuluhan rata-rata skor sikap sampel sebesar 41.86 dengan standar deviasi 3.47. Selisih rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebesar 4.49 (89%).

Setelah penyuluhan diberikan kepada siswi Remaja Putri sebanyak tiga kali pertemuan dengan jarak 3 hari dan dengan bantuan media booklet berisi materi yang mudah dipahami. Maka didapat hasil berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, bahwa ada perbedaan sikap siswi Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan tentang Gizi Seimbang.

Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata sikap siswi Remaja Putri sesudah diberikan penyuluhan. Dengan nilai signifikan diperoleh $p=0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh penyuluhan tentang Gizi Seimbang terhadap sikap siswi Remaja Putri Kelas VII.

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap sesuatu. Sebelum seseorang merubah sikap, ia terlebih dahulu akan mencari tahu arti dan manfaat perubahan sikap yang akan dilakukannya. Setelah mencari tahu maka ia akan tahu hal apa yang selanjutnya akan dilakukan. Salah satu caranya dengan memberikan booklet sebagai media untuk responden mencari tahu perbandingan hal-hal baik dan hal-hal buruk yang akan dilakukannya.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat secara langsung, namun dapat diinterpretasikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka (Ayu Khorindari, 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nasution et al., 2024) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap sikap sebelum dan sesudah pemberian intervensi dengan metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi dengan alat bantu booklet dan pemberian intervensi sebanyak 3 kali.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nadhila & Erwandi, 2023) yang menunjukkan komunikasi gizi dengan media booklet juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kenaikan skor sikap yang bermakna. Oleh karena itu, booklet mempermudah remaja untuk menerima pesan dan mengetahui isi pesan gizi seimbang yang sudah tergambar di dalam booklet tersebut. Dimana hasil uji statistik menunjukkan rata-rata skor sikap sebelum dilakukan penyuluhan

sebesar 35.65 dengan standar deviasi 4.93 dan rata-rata skor sikap sesudah dilakukan penyuluhan sebesar 58.50 dengan standar deviasi 0.88.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada peningkatan pengetahuan sampel dengan rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 6.80 meningkat menjadi 10.66 sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada sampel.
2. Ada peningkatan sikap sampel dengan rata-rata skor sikap sebelum penyuluhan sebesar 37.37 meningkat menjadi 41.86 sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada sampel.
3. Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan Remaja Putri di YP. SMP Dharma Karya Beringin dengan nilai p value = 0,000.
4. Ada pengaruh penyuluhan dan pemberian booklet tentang gizi seimbang terhadap sikap Remaja Putri di YP. SMP Dharma Karya Beringin dengan nilai p value = 0,000.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah perlu meningkatkan edukasi gizi secara rutin dengan menggunakan alat media seperti booklet gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai petunjuk ahli gizi untuk upaya pencegahan masalah gizi siswa dan peningkatan prestasi belajar.

2. Bagi Responden

Bagi Remaja Putri di YP. SMP Dharma Karya Beringin agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang serta disarankan untuk berupaya lebih banyak menggali informasi mengenai gizi seimbang baik dari artikel, buku, perpustakaan, internet, maupun media yang lainnya agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. (2022). Metodologi Penelitian. *Repo Unpas*, 2015, 1–23.
- Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Keperawatan Priority*, 3(1), 99–106.
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Ayu Khorindari, D. (2022). Gambaran sikap dan perilaku remaja putri dalam konsumsi tablet FE di masa pandemi covid-19 di SMA N 1 BANTUL. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/10193>
- Bangun, A. (2022). Sosialisasi Manfaat Bayam Merah Bagi Remaja Putri Di Sma Masehi Berastagi. *ABDIMAS MANDIRI-Jurnal Pengabdian ...*, 2(1), 114–117. <https://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimaspkm/article/view/176%0Ahttps://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimaspkm/article/download/176/159>
- Candra, K., Heryanto, B., & Rochani, S. (2019). Analisis Pengaruh Upah, Tingkat Pendidikan, Jenis Kelamin, Dan Usia Terhadap Produktifitas Tenaga Kerja Pada Sektor Industri Tenun Ikat Di Kota Kediri. *JIMEK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.30737/jimek.v2i1.428>
- Dewi, N. K. A. P. (2019). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di Smp Sila Chandra Batubulan. *Repository. Itekes-Bali.Ac.Id*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_KADEK_AYU_PURNAMA_DEWI.pdf
- Diantari. (2019). Bab II Penyuluhan tentang Kesehatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7–18.
- Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalya, I. N. T. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 18–39. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/1093>
- Ernawati, E., Sumarmi, S., Mantasia, M., & Nuryana, R. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Tentang Periksa Payudara Sendiri (Sadari). *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 127–134. <https://doi.org/10.31603/bnur.7811>
- Ertiana, D., Seotyvia, A., Utami, A., Ernawati, E., & Yualiarti, Y. (2021). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement and Employment*, 03(01), 30–39. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/362/191>
- Faiqoh, E. (2021). Efektivitas penggunaan media booklet dibandingkan dengan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan variasi menu MP-

- ASI pada ibu balita. *Doctoral Dissertation*, 1–235.
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31613/30196>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*.
- Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201–208.
- Mita, S., & Sinaga, S. I. (2022). Pengaruh Metode Multisensori terhadap Kecerdasan Linguistik Anak Usia 5-6 Tahun di TK Al-Muhajirin. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(9), 2999.
- Mussardo, G. (2019). Konsep Dasar Pengetahuan. *Statistical Field Theor*, 53(9), 1689–1699.
- Mustikasari Kurnia Pratama, R., Yugi Antari, G., Mustika Handayani, A., Permatasari, G., & Sri Yulastuti, L. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144–150. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>
- Nadhila, Y., & Erwandi, E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja di SMPN 18 Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(1), 35–44. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v15i1.438>
- Nasution, E., Hidayat, H. P., Sihotang, U., Gizi, J., & Medan, K. (2024). Pengaruh Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Memilih Makanan Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 104244 Jati Sari Lubk Pakam. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 157–166. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.2124>
- Nurchayani, I. D. (2020). Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 159–165.
- Permenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas

- Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Putri, E. B. P., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (SFH). *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 25–33.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Riskesdas Sumut. (2018). Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Rofiatun, S. (2018). Pengaruh Pemberian Suplemen Tablet FE dan Obat Cacing Terhadap Kadar Hb Remaja Putri di SMP N 1 Lasem. 1–23.
- Sari, M., & Permata Putri, N. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia dengan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 10(2), 26–31. <https://doi.org/10.18196/di.v10i2.11311>
- Saringah, L., Tini, T., Busmat, S., & Putri, R. A. (2023). Efektifitas Penggunaan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Dengan Masalah Gizi Di Desa Tanjung Buka Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 534–542. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.198>
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 5–12. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/download/341/239>
- Spenser, A. S. I., Yuliwar, R., & Novita, D. (2018). Pengaruh Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Bahaya Mengonsumsi Alkohol pada Remaja Putri Usia 15-20 Tahun di Lingkungan X Kelurahan Tangkil Kecamatan Wlingi Blitar. *Nursing News*, 3(1), 761–776. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/868>
- Sugiarti, N. N. M., Lindayani, I. K., & Mahayati, N. M. D. (2020). Manfaat Penyuluhan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 18–23.
- Wijayanti, N., Triyanta, T., & Ani, N. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Sadari Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Cawas Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 2(1), 49. <https://doi.org/10.32585/jikemb.v2i1.816>
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di Smkn 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Zainuddin, S. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap

Pengetahuan Remaja tentang penyakit Menular Seksual di SMPN 5 Bangkala Kabupaten Jeneponto. *Protein Science*, 16(4), 733–743.
http://eprints.undip.ac.id/37522/1/ERIKA_K_G2A008072_-_LAPORAN_HASIL_KTI.pdf

Lampiran 1. Master Tabel

ID	UMUR	JK	PRE-TEST PENGETAHUAN															
			SKOR PERTANYAAN KUESIONER															
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	n
X1	13	P	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3
X2	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
X3	13	P	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6
X4	13	P	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6
X5	13	P	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7
X6	13	P	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6
X7	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
X8	13	P	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5
X9	13	P	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5
X10	13	P	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	8
X11	13	P	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	7
X12	13	P	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
X13	13	P	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	5
X14	13	P	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	5
X15	13	P	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	8
X16	13	P	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
X17	13	P	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	7
X18	13	P	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	4
X19	13	P	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8

X20	13	P	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
X21	13	P	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6
X22	13	P	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4
X23	13	P	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	5
X24	13	P	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9
X25	13	P	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	8
X26	13	P	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6
X28	13	P	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	4
X29	13	P	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7
X30	13	P	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
X31	13	P	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	7
X32	13	P	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
X33	13	P	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
X34	13	P	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	8
X35	13	P	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9
X36	13	P	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
JUMLAH			24	16	2	9	6	3	19	21	28	15	4	24	17	17	15	220

ID	UMUR	JK	POST-TEST PENGETAHUAN															
			SKOR PERTANYAAN KUESIONER															
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	n
X1	13	P	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10
X2	13	P	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	10
X3	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
X4	13	P	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
X5	13	P	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	11
X6	13	P	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
X7	13	P	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	8
X8	13	P	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10
X9	13	P	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10
X10	13	P	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	10
X11	13	P	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
X12	13	P	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10
X13	13	P	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	9
X14	13	P	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	11
X15	13	P	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
X16	13	P	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	11
X17	13	P	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11
X18	13	P	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10
X19	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
X20	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
X21	13	P	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11

X22	13	P	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
X23	13	P	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	10
X24	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	12
X25	13	P	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	11
X26	13	P	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	10
X28	13	P	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	9
X29	13	P	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
X30	13	P	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
X31	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12
X32	13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13
X33	13	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11
X34	13	P	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
X35	13	P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
X36	13	P	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
JUMLAH			33	32	29	18	21	24	26	27	29	26	20	29	25	26	26	391

ID	UMUR	JK	PERNYATAAN SIKAP (POSITIF)									PERNYATAAN SIKAP (POSITIF)								
			PRE-TEST									POST-TEST								
			P2	P4	P6	P7	P8	P9	P12	P15	n	P2	P4	P6	P7	P8	P9	P12	P15	n
X1	13	P	2	3	1	3	2	3	3	2	19	4	3	3	4	3	4	4	4	29
X2	13	P	2	3	3	3	3	1	3	3	21	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X3	13	P	3	2	3	2	3	3	2	3	21	3	4	4	3	3	3	4	4	28
X4	13	P	3	3	1	3	3	3	2	3	21	3	3	4	3	4	4	4	4	29
X5	13	P	1	3	2	3	3	2	3	3	20	4	3	4	3	4	4	4	3	29
X6	13	P	1	3	3	2	3	3	2	3	20	4	4	3	3	3	4	4	4	29
X7	13	P	3	2	2	2	2	4	1	1	17	3	3	4	3	3	4	3	4	27
X8	13	P	1	1	3	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	4	4	3	3	26
X9	13	P	3	2	4	3	2	3	0	1	18	3	4	3	4	3	3	3	3	26
X10	13	P	2	2	2	3	3	3	2	2	19	4	3	3	3	3	4	3	3	26
X11	13	P	4	2	2	3	2	0	4	3	20	4	3	3	3	3	4	3	4	27
X12	13	P	2	3	1	1	3	2	1	1	14	3	4	3	4	3	4	3	3	27
X13	13	P	3	2	2	3	3	2	2	2	19	3	3	3	4	3	4	3	4	27
X14	13	P	3	3	2	3	3	1	3	1	19	4	4	3	4	4	4	4	4	31
X15	13	P	4	2	4	2	3	4	2	0	21	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X16	13	P	2	3	1	3	3	1	3	1	17	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X17	13	P	2	4	2	4	3	4	1	2	22	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X18	13	P	3	2	2	3	3	2	2	2	19	3	4	3	3	3	3	3	3	25
X19	13	P	1	3	2	3	4	1	2	3	19	3	4	3	3	3	4	4	3	27
X20	13	P	1	3	2	3	2	2	4	3	20	3	4	3	3	3	4	4	3	27
X21	13	P	2	3	2	3	3	1	3	4	21	3	4	4	4	4	4	3	4	30

X22	13	P	2	1	2	3	2	3	2	3	18	4	3	4	3	3	3	2	4	26
X23	13	P	2	3	1	3	2	3	3	3	20	4	3	3	3	3	4	3	3	26
X24	13	P	2	3	3	1	2	3	3	3	20	4	4	3	4	4	4	3	4	30
X25	13	P	1	1	1	4	4	2	1	1	15	3	4	4	4	4	3	3	4	29
X26	13	P	1	0	3	3	3	3	2	2	17	3	3	4	4	4	4	3	4	29
X28	13	P	2	3	2	3	3	1	2	4	20	3	4	4	4	4	4	3	4	30
X29	13	P	2	3	2	3	1	3	4	3	21	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X30	13	P	2	3	3	2	3	3	3	2	21	3	4	3	3	4	3	3	3	26
X31	13	P	2	3	2	3	0	4	3	3	20	4	4	4	4	4	4	4	4	32
X32	13	P	3	3	2	3	3	3	2	3	22	3	4	3	3	3	4	4	3	27
X33	13	P	3	2	2	3	3	2	2	2	19	4	3	3	3	3	3	4	4	27
X34	13	P	2	3	3	3	3	2	3	2	21	3	4	3	4	4	4	3	4	29
X35	13	P	1	1	3	3	3	4	1	3	19	3	4	3	3	3	4	3	3	26
X36	13	P	1	1	3	3	3	3	1	3	18	3	3	3	4	3	4	3	3	26
JUMLAH			74	84	78	98	94	87	80	83	678	121	127	120	123	122	133	120	127	993

ID	UMUR	JK	PERNYATAAN SIKAP (NEGATIF)								PERNYATAAN SIKAP (NEGATIF)							
			PRE-TEST								POST-TEST							
			P1	P3	P5	P10	P11	P13	P14	n	P1	P3	P5	P10	P11	P13	P14	n
X1	13	P	2	2	2	2	2	2	2	14	3	3	3	3	4	3	3	22
X2	13	P	1	1	1	1	1	1	1	7	3	3	3	3	4	4	4	24
X3	13	P	4	1	2	2	2	3	1	15	4	3	3	3	4	3	3	23
X4	13	P	1	2	2	2	1	2	1	11	3	3	4	3	3	3	4	23
X5	13	P	2	3	2	2	3	2	2	16	3	3	3	4	4	3	3	23
X6	13	P	2	1	2	3	2	2	1	13	3	3	3	3	3	4	4	23
X7	13	P	0	3	3	3	4	2	4	19	4	3	3	3	4	4	4	25
X8	13	P	2	1	2	1	1	1	1	9	4	4	4	3	3	3	4	25
X9	13	P	1	1	1	1	0	1	2	7	4	3	3	3	4	3	4	24
X10	13	P	0	3	1	2	2	3	2	13	3	3	3	4	4	3	3	23
X11	13	P	1	2	3	2	1	2	2	13	3	4	3	3	3	3	4	23
X12	13	P	3	2	1	2	4	2	2	16	4	4	4	4	4	3	3	26
X13	13	P	3	3	3	2	3	3	4	21	4	4	4	3	4	4	3	26
X14	13	P	2	3	2	2	1	2	2	14	4	3	4	3	3	3	3	23
X15	13	P	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	4	3	3	4	4	25
X16	13	P	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	4	3	3	3	3	23
X17	13	P	2	1	0	1	1	1	2	8	3	3	4	4	4	3	3	24
X18	13	P	2	3	1	1	3	2	3	15	4	4	4	3	3	3	3	24
X19	13	P	2	2	1	2	3	2	2	14	4	3	3	4	4	3	4	25
X20	13	P	2	2	1	2	3	2	2	14	4	4	3	4	4	3	3	25
X21	13	P	2	3	1	2	2	2	2	14	3	4	3	3	4	4	3	24

X22	13	P	3	1	1	4	2	2	1	14	3	4	3	4	4	3	4	25
X23	13	P	1	1	1	0	2	2	1	8	3	4	4	3	4	3	3	24
X24	13	P	2	2	2	2	2	2	2	14	4	4	4	2	3	3	3	23
X25	13	P	4	3	4	2	4	1	1	19	4	4	4	3	4	4	4	27
X26	13	P	2	3	4	3	3	0	2	17	4	4	4	4	4	3	4	27
X28	13	P	2	1	2	3	2	2	1	13	3	4	3	4	4	2	3	23
X29	13	P	2	2	2	2	3	2	2	15	4	3	4	3	3	3	4	24
X30	13	P	2	2	2	2	3	2	3	16	4	3	3	4	4	4	3	25
X31	13	P	2	1	2	3	1	3	2	14	4	4	4	3	3	3	3	24
X32	13	P	2	2	2	1	2	2	2	13	4	4	3	4	4	3	3	25
X33	13	P	3	3	3	3	3	2	3	20	4	4	3	4	3	3	4	25
X34	13	P	2	2	1	2	1	2	1	11	4	3	4	3	3	3	4	24
X35	13	P	2	4	2	0	3	3	1	15	3	4	4	4	3	3	4	25
X36	13	P	1	3	2	3	3	4	3	19	3	4	4	3	3	4	3	24
JUMLAH			66	71	63	67	75	68	65	475	126	123	123	117	125	113	121	848

Jumlah Skor Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan

Topik Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Jawaban Benar		Jawaban Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pengertian gizi seimbang (P1)	24	69	11	31	33	94	2	6
Jumlah pilar Tumpeng Gizi Seimbang (P2)	16	46	19	54	32	91	3	9
Jumah pesan gizi seimbang (P3)	2	6	33	94	29	83	6	17
Pengertian prinsip gizi seimbang (P4)	9	26	26	74	18	51	17	49
Letak empat pilar gizi seimbang (P5)	6	17	29	83	21	60	14	40
Kebutuhan minum air putih sehari (P6)	3	9	32	91	24	69	11	31
Porsi konsumsi makanan pokok (P7)	19	54	16	46	26	74	9	26
Contoh PHBS (P8)	21	60	14	40	27	77	8	23
Contoh aktivitas fisik sehari-hari (P9)	28	80	7	20	29	83	6	17
Porsi konsumsi sayur-sayuran (P10)	15	43	20	57	26	74	9	26
Porsi konsumsi buah-buahan (P11)	4	11	31	89	20	56	15	43
Porsi konsumsi protein nabati dan hewani (P12)	24	69	11	31	29	83	6	17
Akibat kurang minum air putih (P13)	17	49	18	51	25	71	10	29
Manfaat sarapan pagi (P14)	17	49	18	51	26	74	9	26
Akibat kurang mengkonsumsi garam beryodium (P15)	15	43	20	57	26	74	9	26

Jumlah Skor Pre-Test dan Post-Test Sikap (Pernyataan Positif)

Topik Pernyataan	Skor Pre-Test		Skor Post-Test	
	n	%	N	%
Manfaat melakukan PHBS (P2)	74	53	121	86
Akibat kurang mengkonsumsi garam beryodium (P4)	84	60	127	91
Manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup (P6)	78	56	120	86
Tujuan mengkonsumsi makanan yang seimbang (P7)	98	70	123	88
Tujuan melakukan aktivitas fisik (P8)	94	67	122	87
Contoh PHBS (P9)	87	62	133	95
Contoh PHBS (P12)	80	57	120	86
Contoh PHBS (P15)	83	59	127	91

Catatan :

Skor Tertinggi : 140

Skor Terendah : 35

Jumlah Skor Pre-Test dan Post-Test Sikap (Pernyataan Negatif)

Topik Pernyataan	Skor Pre-Test		Skor Post-Test	
	n	%	N	%
Porsi konsumsi makanan pokok (P1)	65	46	121	86
Cara mencuci tangan yang baik (P3)	68	48	113	81
Mengonsumsi keanekaragaman pangan (P5)	75	53	125	89
Porsi konsumsi minyak, gula, dan garam (P10)	67	48	117	83
Akibat mengonsumsi makanan tidak sehat (P11)	63	45	123	88
Porsi konsumsi sayur-syuran (P13)	71	51	123	88
Kebutuhan minum air putih sehari (P14)	66	47	126	90

Catatan :

Skor Tertinggi : 140

Skor Terendah : 35

Lampiran 2. Hasil Uji Statistik

1. Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	P	35	100.0	100.0	100.0

2. Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	35	100.0	100.0	100.0

3. Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Pengetahuan	35	2	10	6.29	2.191
Posttest Pengetahuan	35	8	15	11.17	1.524
Valid N (listwise)	35				

4. Sikap Sampel Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Sikap	35	24	40	32.94	3.539
Posttest Sikap	35	49	57	52.60	2.239
Valid N (listwise)	35				

5. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Pengetahuan	.179	35	.005
Posttest Pengetahuan	.150	35	.043
Pretest Sikap	.166	35	.015
Posttest Sikap	.177	35	.036

a. Lilliefors Significance Correction

= Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal

6. Uji Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan menggunakan Uji Wil Coxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test Pengetahuan - Pre-test Pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	35 ^b	18.00	630.00
	Ties	0 ^c		
	Total	35		
Post-test Sikap – Pre-test Sikap	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	35 ^e	18.00	630.00
	Ties	0 ^f		
	Total	35		

a. Post-test Pengetahuan < Pre-test Pengetahuan

b. Post-test Pengetahuan > Pre-test Pengetahuan

c. Post-test Pengetahuan = Pre-test Pengetahuan

d. Post-test Sikap < Pre-test Sikap

e. Post-test Sikap > Pre-test Sikap

f. Post-test Sikap = Pre-test Sikap

Test Statistics ^a		
	Post-test Pengetahuan - Pre-test Pengetahuan	Post-test Sikap - Pre-test Sikap
Z	-5.181 ^b	-5.165 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 3. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Cindy Menda Perbikana Br Ginting
Nim : P01031223166
Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet
tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan
Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma
Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang
Tahun 2024
Dosen Pembimbing : Tiar Lince Bakara, SP. M.Si
NIP : 196701291987032002

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Cindy Menda Perbikana Br Ginting
 Nim : P01031223166
 Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	24 Januari 2024	Memberikan Surat Permintaan sebagai Dosen Pembimbing		
2	29 Januari 2024	Membahas Topik yang akan diteliti		
3	01 Februari 2024	Mendiskusikan Masalah Terkait Judul		
4	02 Februari 2024	Menentukan Lokasi Penelitian		
5	05 Februari 2024	Revisi Judul		
6	07 Februari 2024	ACC Judul		
7	12 Februari 2024	Revisi Proposal BAB 1		
8	15 Februari 2024	Revisi Proposal BAB 2		
9	19 Februari 2024	Revisi Proposal BAB 3		
10	22 Februari 2024	Revisi Proposal BAB 1 - 3		
11	23 Februari 2024	Revisi Kuesioner		
12	26 Februari 2024	ACC Usulan Skripsi		
13	01 Maret 2024	Seminar Proposal		

14	16 April 2024	Revisi dengan Dosen Pembimbing	Ant	✓
15	22 April 2024	Revisi dengan Dosen Penguji 1	Ant	✓
16	26 April 2024	Revisi dengan Dosen Penguji 2	Ant	✓
17	02 Mei 2024	Diskusi Mengenai Penelitian di YP. SMP DHARMA KARYA	Ant	✓
18	03 Mei 2024	Melakukan Penelitian di YP. SMP DHARMA KARYA	Ant	✓
19	06 Mei 2024	Pengurusan Etichal Clearence	Ant	✓
20	20 Mei 2024	Pemeriksaan Kelengkapan Data dan Merakapitulasi semua data yang sudah di entry	Ant	✓
21	22 Mei 2024	Mengolah dan menganalisis data menggunakan SPSS	Ant	✓
22	12 Agustus 2024	Revisi Skripsi BAB 4	Ant	✓
23	15 Agustus 2024	Revisi Skripsi BAB 4	Ant	✓
24	28 Agustus 2024	Revisi Skripsi BAB 4	Ant	✓
25	29 Agustus 2024	Revisi Skripsi BAB 4-5	Ant	✓
26	30 Agustus 2024	ACC Skripsi	Ant	✓
27	02 September 2024	Seminar Hasil	Ant	✓
28	25 November 2024	Revisi dengan Dosen Pembimbing	Ant	✓
29	29 November 2024	Revisi dengan Dosen Penguji 1	Ant	✓
30	05 Desember 2024	Revisi dengan Dosen Penguji 2	Ant	✓

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 8 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ 13/4 /2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah YP. Dharma Karya

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester II Kelas Alih Jenjang diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Tiar Lince Bakara, SP, M.Si untuk melakukan Penelitian di Sekolah YP Dharma Karya. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Cindy Menda Perbikana Br Ginting	P01031223166	Pengaruh Penyuluhan Dan Pemberian Booklet Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di YP SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang tahun 2024

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Rida Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5. Informed Consent

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini,saya:

Nama :
Tempat/tanggal Lahir :
Alamat :
No Hp/telepon :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul penelitian “Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Booklet tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII Di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Cindy Menda Perbikana Br Ginting
Nim : P01031223166
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
Alamat : Medan
No Hp : 0823 6226 7243

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun

Beringin, 2024

Peneliti

Responden

(Cindy Menda Perbikana Br Ginting) ()

Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi : Gizi Seimbang
Tempat : Ruang Kelas YP. SMP Dharma Karya
Waktu : 30 menit
Metode : Penyuluhan
Sasaran : Siswi Remaja Putri Kelas VII YP. SMP Dharma Karya
Penyuluh : Cindy Menda Perbikana Br Ginting

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya Gizi Seimbang

b. Tujuan Khusus

Siswi Remaja Putri dapat memahami tentang Pesan Gizi Seimbang

2. Pokok Bahasan :

Pesan Gizi seimbang

3. Metode

a. Ceramah

b. Tanya jawab

4. Media dan Alat Bantu

Booklet Gizi Seimbang

5. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta
1	Pendahuluan	5 menit	i. Pembukaan penyuluhan ii. Memperkenalkan diri iii. Menyampaikan tujuan kedatangan	Menjawab salam Memperhatikan
2	Penyajian	10 menit	iv. Menjelaskan pesan gizi seimbang	Memperhatikan
3	Penutup	15 menit	v. Melakukan tanya jawab vi. Menutup Penyuluhan	Memberi Pertanyaan memperhatikan

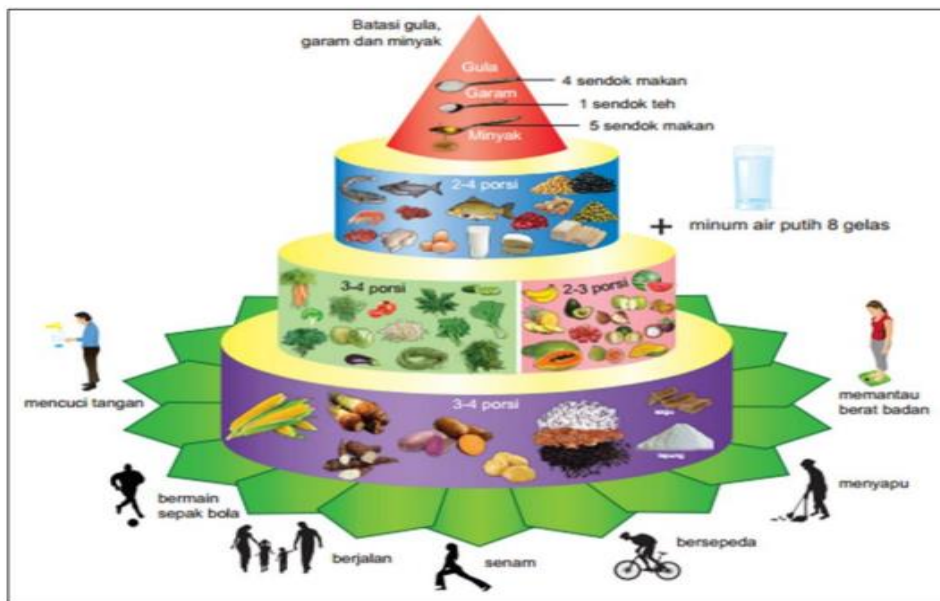
6. Materi Penyuluhan

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

b. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan.



Sumber : (Permenkes, 2014)

1. Keanekaragaman Makanan Sesuai Kebutuhan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

2. Perilaku Hidup Bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber penyakit.

Contoh:

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil akan menghindarkan terkontaminasinya

tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.

- Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan Binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh. Salah satu cara aktivitas fisik yaitu olahraga. Olahraga memiliki manfaat yang baik untuk kebugaran dan kesehatan tubuh.

4. Memantau Berat Badan

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang” sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan menggunakan KMS. Yang dimaksud dengan Berat Badan Normal adalah:

- Orang dewasa memiliki IMT 18,5 – 25,0
- Anak balita menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau

c. 13 Pedoman Gizi Seimbang

Berikut 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang diperkenalkan Pemerintah sebagai panduan pemenuhan Gizi Masyarakat (Permenkes, 2014).

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, atau makanan yang mengandung makanan yang mengandung zat tenaga (karbohidrat, lemak), pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan mineral).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi

Konsumsi makanan harus dapat memenuhi kebutuhan energi harian. Kecukupan kebutuhan energi ditunjukkan dengan berat badan yang normal.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
Makanan pokok sebaiknya memberikan setengah kebutuhan energi, sisanya dari makanan lain yang mengandung protein dan lemak seperti daging, telur, susu dan sebagainya.
4. Pilihlah makanan berkadar lemak sedang dan rendah lemak jenuh
Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi. Hal ini untuk menghindari resiko penyempitan pembuluh darah arteri dan jantung koroner.
5. Gunakan garam beryodium
Garam beriodium adalah garam yang sudah diperkaya dengan kalium iodiat untuk mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan yodium, seperti gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang
6. Makanlah makanan sumber zat besi
Zat besi adalah unsur penting dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia atau penyakit kurang darah.
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI sesudahnya
ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, dan tidak ada satu pun makanan lain yang dapat menggantikan ASI. ASI memiliki kelebihan karena meliputi 3 aspek, yaitu aspek gizi, aspek kekebalan dan aspek kejiwaan, berupa jalinan kasih sayang yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak.
8. Biasakan makan pagi
Sarapan atau makan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang, karena dapat memelihara ketahanan fisik, dan produktivitas kerja. Bagi anak-anak, terutama usia sekolah sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap Pelajaran.
9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya
Sekurang-kurangnya tubuh kita membutuhkan 2 liter atau setara dengan 8 gelas air per hari. Hal ini bermanfaat untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan metabolisme tubuh.
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi organ tubuh dan memperlambat proses penuaan.

11. Hindari minum minuman beralkohol

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak dan jaringan. Kecanduan alkohol juga dapat membuat seseorang kehilangan kendali diri, yang dapat menjadi faktor pencetus tindak kriminal.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Selain bergizi lengkap dan seimbang, konsumsilah makanan yang layak dan aman bagi kesehatan. Yaitu makanan yang bebas dari kuman dan bahan berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Bacalah label makanan yang dikemas

Biasakanlah membaca label yang terdapat pada makanan kemasan. Dengan demikian kita dapat mengetahui isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, dan keterangan penting lain yang terdapat di dalamnya.

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

PENGARUH PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BOOKLET TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI KELAS VII DI YP. SMP DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024

A. IDENTITAS

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :

B. PENGETAHUAN

1. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh merupakan pengertian dari ...
 - a. Zat gizi
 - b. Gizi dalam makanan
 - c. Gizi seimbang
2. Ada berapa pilar yang terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang?
 - a. 3 pilar
 - b. 4 pilar
 - c. 5 pilar
3. Ada berapa pesan gizi seimbang?
 - a. 10
 - b. 13
 - c. 15
4. Yang dimaksud dengan prinsip gizi seimbang adalah ...
 - a. Rangkaian upaya untuk menyeimbang zat gizi dalam tubuh
 - b. Upaya menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
5. Empat pilar gizi seimbang dapat kita lihat pada ?
 - a. Isi piringku
 - b. Tumpeng gizi seimbang
 - c. Piramida makanan
6. Minimal berapa gelas kita harus mengonsumsi air putih dalam sehari ?
 - a. 6 gelas/hari
 - b. 8 gelas/hari
 - c. 10 gelas/hari

7. Berdasarkan 4 pilar gizi seimbang, berapa porsi sebaiknya kita mengonsumsi makanan pokok dalam sehari?

- a. 2-3 porsi
- b. 3-4 porsi
- c. 4-5 porsi

8. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat adalah ...

- a. Menutup makanan yang disajikan akan terhindar dari jangkauan lalat
- b. Menggunakan kaus kaki saat berpergian keluar rumah
- c. Mencuci tangan dengan air yang mengalir

9. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari adalah...

- a. Berkebun
- b. Senam
- c. Menonton televisi

10. Berdasarkan 4 pilar gizi seimbang, berapa porsi sebaiknya kita mengonsumsi sayur setiap hari?

- a. 2-3 porsi
- b. 3-4 porsi
- c. 4-5 porsi

11. Berdasarkan 4 pilar gizi seimbang, berapa porsi sebaiknya kita mengonsumsi buah setiap hari?

- a. 2-3 porsi
- b. 3-4 porsi
- c. 4-5 porsi

12. Berdasarkan 4 pilar gizi seimbang, berapa porsi sebaiknya kita mengonsumsi protein hewani setiap hari?

- a. 2-4 porsi
- b. 3-4 porsi
- c. 4-5 porsi

13. Berdasarkan 4 pilar gizi seimbang, berapa porsi sebaiknya kita mengonsumsi protein nabati setiap hari?

- a. 2-4 porsi
- b. 3-4 porsi
- c. 4-5 porsi

14. Apa manfaat sarapan pagi?

- a. Menunda cepat lapar
- b. Meningkatkan konsentrasi dan produktifitas
- c. Menurunkan rasa kepercayaan diri

15. Apa akibat jika kita kurang mengonsumsi garam beryodium ?

- a. Gondok
- b. Demam
- c. Batuk

C. SIKAP

Petunjuk : berilah tanda ceklis pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Mengonsumsi makanan pokok sebaiknya kurang dari 3-4 porsi setiap hari				
2	Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah timbulnya penyakit infeksi				
3	Selalu mencuci tangan dengan air yang tidak mengalir				
4	Kekurangan konsumsi garam beryodium dapat menyebabkan penyakit gondok				
5	Setiap hari sebaiknya kita mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dengan porsi yang lebih dengan kebutuhan tubuh				
6	Konsumsi makanan harus dapat memenuhi kebutuhan energi harian tubuh				
7	Apabila kita mengonsumsi makanan yang seimbang kita memiliki berat badan ideal				
8	Melakukan aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme zat gizi dalam tubuh				
9	Selalu menutup makanan yang disajikan agar tidak dihindangi oleh lalat				
10	Tidak membatasi konsumsi minyak, gula dan garam dalam sehari				
11	Selalu mengonsumsi makanan yang tidak sehat				
12	Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin				
13	Sebaiknya kita mengonsumsi sayur maksimal 3-4 porsi sehari				
14	Sebaiknya kita minum air putih maksimal 8 gelas dalam sehari				
15	Membiasakan membaca label yang terdapat pada makanan kemasan				

Lampiran 8. Dokumentasi

- Pengisian Kuesioner Pre-Test



- Intervensi Penyuluhan



- Pengisian Kuesioner Post-Test



- Foto bersama Kepala Sekolah



Lampiran 9. Media Booklet Penyuluhan

BOOKLET 

4 PILAR GIZI SEIMBANG



OLEH :
CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING
P01031223166

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024

BOOKLET 

4 PILAR GIZI SEIMBANG



THANK YOU



DAFTAR ISI

01. Pengertian Gizi Seimbang	1
02. Prinsip Gizi Seimbang	2
A. Mengonsumsi Keanekaragaman Pangan	4
B. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih	7
C. Melakukan Aktivitas Fisik	9
D. Memantau Berat Badan(BB)	10
03. 13 Pesan Gizi Seimbang	11

1. PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan atau variasi makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan berat badan ideal (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).



1

13 PESAN GIZI SEIMBANG

8. BIASAKAN MAKAN PAGI
Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang khususnya bagi anak sekolah yang dapat meningkatkan konsentrasi pada saat belajar

9. MINUMLAH AIR 8 GELAS PER HARI (2 LITER)
Air yang cukupnya tubuh kita membutuhkan 2 liter air per hari untuk menegakkan kita lebih sehat dan bugar

10. LAKUKAN OLAH RAGA SECARA TERATUR
Contohnya seperti senam, lari pagi dan lain-lain

11. HINDARI MINUMAN BERALKOHOL
Konsumsi minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi

12. MAKANLAH MAKANAN YANG AMAN BAGI KESEHATAN
Selain bergizi lengkap dan seimbang, konsumsi makanan yang bebas dari kuman dan bahan berbahaya

13. BACALAH LABEL MAKANAN YANG DITEMAS
Bacakan membaca label yang terdapat pada makanan kemasan

12

13 PESAN GIZI SEIMBANG

- 1. MAKANLAH ANEKA RAGAM MAKANAN**
Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya.
- 2. MAKANLAH MAKANAN UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN ENERGI**
Konsumsi makanan harus dapat memenuhi kebutuhan energi harian.
- 3. MAKANLAH MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT SETENGAH DARI KEBUTUHAN ENERGI**
Makanan pokok sebaiknya memberikan setengah kebutuhan energi, sisanya dari makanan yang mengandung protein dan lemak.
- 4. PILUHLAH MAKANAN BERKADAR LEMAK SEDANG DAN RENDAH LEMAK JENUS**
Hal ini untuk menghindari risiko penyempitan pembuluh darah.
- 5. GUNAKAN GARAM BERYODIUM**
Keturunan konsumsi garam beriodium dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin.
- 6. MAKANLAH MAKANAN SUMBER ZAT BESI**
Zat besi adalah unsur penting dalam pembentukan sel darah merah.
- 7. BERIKAN ASI EKSKLUSIF**
Berikan ASI eksklusif kepada bayi sampai umur 6 bulan.

11

2. PRINSIP GIZI SEIMBANG

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



2

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan.



3

4 PILAR GIZI SEIMBANG

D. MEMANTAU BERAT BADAN (BB) SECARA TERATUR UNTUK MEMPERTAHAKAN BERAT BADAN



Bagi remaja salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U).

10

4 PILAR GIZI SEIMBANG

C. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK



- Aktivitas fisik adalah semua kegiatan tubuh seperti olahraga untuk menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sumber energi dalam tubuh.
- Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi, oleh karena itu aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

9

4 PILAR GIZI SEIMBANG

A. MENGONSUMSI KEANEKARAGAMAN PANGAN



Mengonsumsi keanekaragaman jenis pangan yang dimaksud adalah tidak hanya jenisnya yang beragam, tetapi termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

4

4 PILAR GIZI SEIMBANG



Gambar : Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)
Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

5

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Contoh :

1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir



2. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat, binatang serta debu

3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin



4. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dan penyakit kecacingan

8

4 PILAR GIZI SEIMBANG

B. MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.



7

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai:



Setiap hari minum air paling sedikit 8 gelas atau 2 liter

Makanan pokok (sumber karbohidrat seperti nasi, roti, ubi, dll) 3-4 porsi



Ukuran potongan sayur 3-4 porsi sehat dan buah 2-3 porsi sehat

Protein hewani seperti telur, ikan, daging, susu dan produk olahan susu (yogurt, mentega, dan keju) dan protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, dan oncom) 2-4 porsi.



Pada puncak TGS tampak ukuran yang dibatasi untuk konsumsi minyak, gula, dan garam



6

Lampiran 10. Daftar Hadir Penelitian

DAFTAR HADIR PENELITIAN

TANGGAL : Jumat, 03 Mei 2024

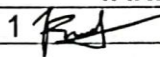
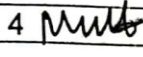
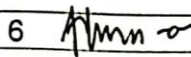
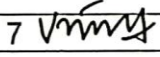
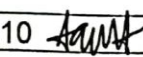
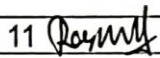
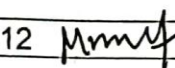
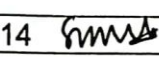
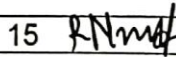
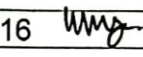
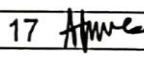
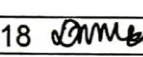
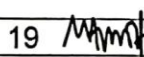
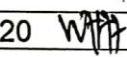
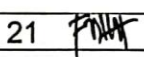
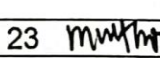
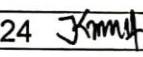
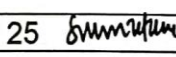
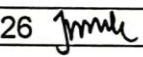
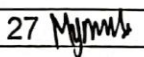
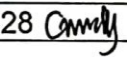
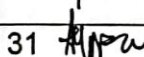
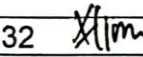
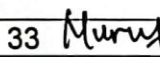
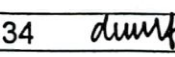
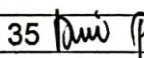
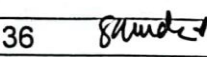
KEGIATAN : Pre-test

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Rani Aulia Sari	1.
2	May Lutfi Ani	2.
3	Arum Mawarni	3.
4	Nadya Mentari	4.
5	Jesika Dwi Yanti	5.
6	Jesinta Dwi Yanti	6.
7	Viona Kasih	7.
8	Suci Fitriani	8.
9	Ajeng Kartika	9.
10	Aurin Aurelia	10.
11	Desa Ananda Gracia	11.
12	Maydi Aprilia	12.
13	Revi Aisya Purnama	13.
14	Santika Putri	14.
15	Reva Nabillah	15.
16	Lili Dwiyanti	16.
17	Andini Putri	17.
18	Deffa Sri Putri	18.
19	Mesya Ramadani	19.
20	Wardah Mawarni	20.
21	Fitri Alifya	21.
22	Intan Putri	22.
23	Mutiah Khairunnisa	23.
24	Keny Khairunnisa	24.
25	Suci Amelia	25.
26	Jelita Dwi Utami	26.
27	Mesya Aulia	27.
28	Cindy Dwi Anggraini	28.
29	Kania Radisty	29.
30	Charly Anggi Anggraini	30.
31	Afifah Azahra	31.
32	Alin Nur Aprilia	32.
33	Nur Fauzia	33.
34	Aurel Anindia Irawan	34.
35	Dwi Putri	35.
36	Saskia Azahra	36.

DAFTAR HADIR PENELITIAN

TANGGAL : Senin, 06 Mei 2024

KEGIATAN : Penyuluhan 1

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Rani Aulia Sari	1 
2	May Lutfi Ani	2 
3	Arum Mawarni	3 
4	Nadya Mentari	4 
5	Jesika Dwi Yanti	5 
6	Jesinta Dwi Yanti	6 
7	Viona Kasih	7 
8	Suci Fitriani	8 
9	Ajeng Kartika	9 
10	Aurin Aurelia	10 
11	Desa Ananda Gracia	11 
12	Maydi Aprilia	12 
13	Revi Aisya Purnama	13 
14	Santika Putri	14 
15	Reva Nabillah	15 
16	Lili Dwiyanti	16 
17	Andini Putri	17 
18	Deffa Sri Putri	18 
19	Mesya Ramadani	19 
20	Wardah Mawarni	20 
21	Fitri Alifya	21 
22	Intan Putri	22 
23	Mutiah Khairunnisa	23 
24	Keny Khairunnisa	24 
25	Suci Amelia	25 
26	Jelita Dwi Utami	26 
27	Mesya Aulia	27 
28	Cindy Dwi Anggraini	28 
29	Kania Radisty	29 
30	Charly Anggi Anggraini	30 
31	Afifah Azahra	31 
32	Alin Nur Aprilia	32 
33	Nur Fauzia	33 
34	Aurel Anindia Irawan	34 
35	Dwi Putri	35 
36	Saskia Azahra	36 

DAFTAR HADIR PENELITIAN

TANGGAL : Sabtu, 11 Mei 2024

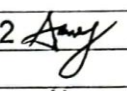
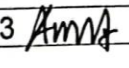
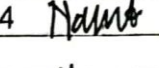
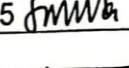
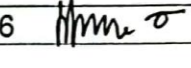
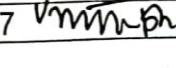
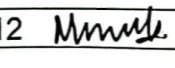
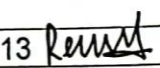
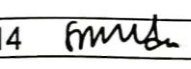
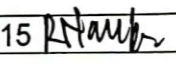
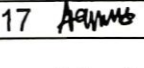
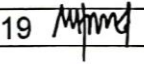
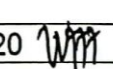
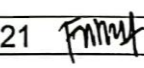
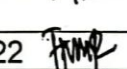
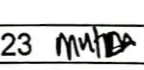
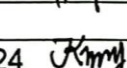
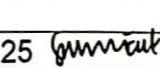
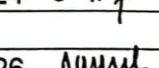
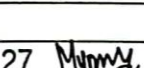
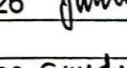
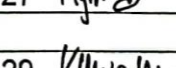
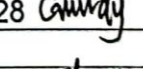
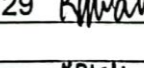
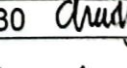
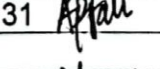
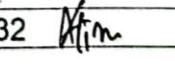
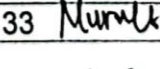
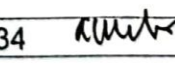
KEGIATAN : Penyuluhan II

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Rani Aulia Sari	1 BA
2	May Lutfi Ani	2 May
3	Arum Mawarni	3 Arum
4	Nadya Mentari	4 Nadya
5	Jesika Dwi Yanti	5 Jesika
6	Jesinta Dwi Yanti	6 Jesinta
7	Viona Kasih	7 Viona
8	Suci Fitriani	8 Suci
9	Ajeng Kartika	9 Ajeng
10	Aurin Aurelia	10 Aurin
11	Desa Ananda Gracia	11 Desa
12	Maydi Aprilia	12 Maydi
13	Revi Aisya Purnama	13 Revi
14	Santika Putri	14 Santika
15	Reva Nabillah	15 Reva
16	Lili Dwiyanti	16 Lili
17	Andini Putri	17 Andini
18	Deffa Sri Putri	18 Deffa
19	Mesya Ramadani	19 Mesya
20	Wardah Mawarni	20 Wardah
21	Fitri Alifya	21 Fitri
22	Intan Putri	22 Intan
23	Mutiah Khairunnisa	23 Mutiah
24	Keny Khairunnisa	24 Keny
25	Suci Amelia	25 Suci
26	Jelita Dwi Utami	26 Jelita
27	Mesya Aulia	27 Mesya
28	Cindy Dwi Anggraini	28 Cindy
29	Kania Radisty	29 Kania
30	Charly Anggi Anggraini	30 Charly
31	Afifah Azahra	31 Afifah
32	Alin Nur Aprilia	32 Alin
33	Nur Fauzia	33 Nur
34	Aurel Anindia Irawan	34 Aurel
35	Dwi Putri	35 Dwi
36	Saskia Azahra	36 Saskia

DAFTAR HADIR PENELITIAN

TANGGAL : Selasa, 14 Mei 2024

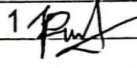
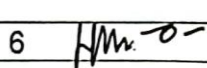
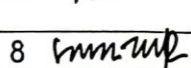
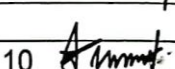
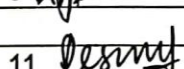
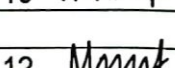
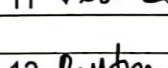
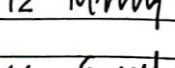
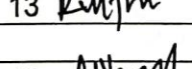
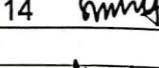
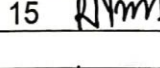
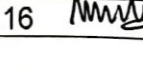
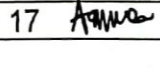
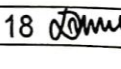
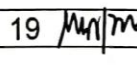
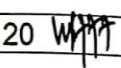
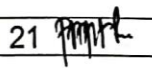
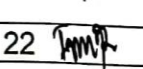
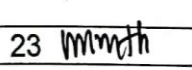
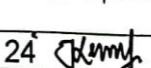
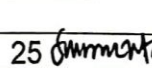
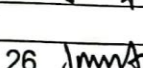
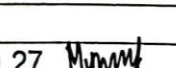
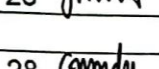
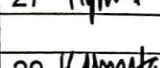
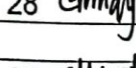
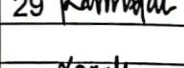
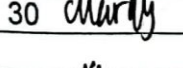
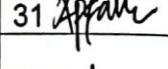
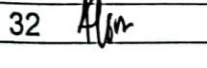
KEGIATAN : Penyuluhan III

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Rani Aulia Sari	1 
2	May Lutfi Ani	2 
3	Arum Mawarni	3 
4	Nadya Mentari	4 
5	Jesika Dwi Yanti	5 
6	Jesinta Dwi Yanti	6 
7	Viona Kasih	7 
8	Suci Fitriani	8 
9	Ajeng Kartika	9 
10	Aurin Aurelia	10 
11	Desa Ananda Gracia	11 
12	Maydi Aprilia	12 
13	Revi Aisya Purnama	13 
14	Santika Putri	14 
15	Reva Nabillah	15 
16	Lili Dwiyanti	16 
17	Andini Putri	17 
18	Deffa Sri Putri	18 
19	Mesya Ramadani	19 
20	Wardah Mawarni	20 
21	Fitri Alifya	21 
22	Intan Putri	22 
23	Mutiah Khairunnisa	23 
24	Keny Khairunnisa	24 
25	Suci Amelia	25 
26	Jelita Dwi Utami	26 
27	Mesya Aulia	27 
28	Cindy Dwi Anggraini	28 
29	Kania Radisty	29 
30	Charly Anggi Anggraini	30 
31	Afifah Azahra	31 
32	Alin Nur Aprilia	32 
33	Nur Fauzia	33 
34	Aurel Anindia Irawan	34 
35	Dwi Putri	35 
36	Saskia Azahra	36 

DAFTAR HADIR PENELITIAN

TANGGAL : Jumat, 17 Mei 2024

KEGIATAN : Post-test

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Rani Aulia Sari	1 
2	May Lutfi Ani	2 
3	Arum Mawarni	3 
4	Nadya Mentari	4 
5	Jesika Dwi Yanti	5 
6	Jesinta Dwi Yanti	6 
7	Viona Kasih	7 
8	Suci Fitriani	8 
9	Ajeng Kartika	9 
10	Aurin Aurelia	10 
11	Desa Ananda Gracia	11 
12	Maydi Aprilia	12 
13	Revi Aisya Purnama	13 
14	Santika Putri	14 
15	Reva Nabillah	15 
16	Lili Dwiyanti	16 
17	Andini Putri	17 
18	Deffa Sri Putri	18 
19	Mesya Ramadani	19 
20	Wardah Mawarni	20 
21	Fitri Alifya	21 
22	Intan Putri	22 
23	Mutiah Khairunnisa	23 
24	Keny Khairunnisa	24 
25	Suci Amelia	25 
26	Jelita Dwi Utami	26 
27	Mesya Aulia	27 
28	Cindy Dwi Anggraini	28 
29	Kania Radisty	29 
30	Charly Anggi Anggraini	30 
31	Afifah Azahra	31 
32	Alin Nur Aprilia	32 
33	Nur Fauzia	33 
34	Aurel Anindia Irawan	34 
35	Dwi Putri	35 
36	Saskia Azahra	36 

Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Cindy Menda Perbikana Br Ginting
Tempat, Tanggal Lahir : Gedung Johor, 13 Februari 2003
Nama Orang Tua : Ayah : Tongat Ginting
Ibu : Henniwati Tarigan
Jumlah Saudara : 3 Bersaudara
Alamat Rumah : Dusun III Desa Delitua Kecamatan
Namorambe Kabupaten Deli Serdang
No. Telepon : 082362267243
Email : cindymenda13@gmail.com
Riwayat Pendidikan : TK : TK Swasta Cerdas Bangsa
SD : SD Swasta Cerdas Bangsa
SMP : SMP Swasta Cerdas Bangsa
SMA : SMA Swasta Cerdas Bangsa
D3 : Politeknik Kesehatan Medan Jurusan
Gizi Lubuk Pakam
D4 : Politeknik Kesehatan Medan Jurusan
Gizi Lubuk Pakam
Hobi : Jalan – Jalan
Motto : Tidak ada yang tidak bisa kita lakukan selagi
kita mau berusaha.

Lampiran 12. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Menda Perbikana Br Ginting

Nim : P01031223166

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat pada skripsi saya adalah benar hasil yang saya dapatkan pada saat penelitian dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Lubuk Pakam, 09 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Cindy Menda Perbikana Br Ginting

Lampiran 13. Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No: 01.26 659 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : CINDY MENDA PERBIKANA BR GINTING
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BOOKLET TENTANG GIZI SEIMBANG
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024."**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 23 Agustus 2024 sampai 23 Agustus 2025

This declaration of ethics applies during the period 23 August 2024 until 23 August 2025

Medan, 23 August 2024
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003