

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN
VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
DI MTS GUPPI PEMATANG SIJONAM**



**SOPHIA ZAHARA FADHILLAH RANGKUTI
P01031220076**

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

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI MTS GUPPI PEMATANG SIJONAM

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



SOPHIA ZAHARA FADHILLAH RANGKUTI
P01031220076

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN PERSETUJUAN

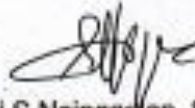
Judul : Pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam

Nama Mahasiswa : Sophia Zahara Fadhilah Rangkuti

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220076

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



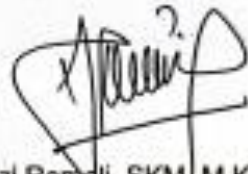
Effendi S Nainggolan, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Tiara Lince Bakara, SP, M.Si

Anggota Penguji



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Rina Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196908231990032001

Tanggal Lulus : 19 Juni 2024

ABSTRAK

SOPHIA ZAHARA FADHILLAH RANGKUTI “PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI MTs GUPPI PEMATANG SIJONAM” (DIBAWAH BIMBINGAN EFFENDI S NAINGGOLAN)

Status gizi menentukan masalah gizi yang dialami seseorang dan semua kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Penyebab masalah gizi umumnya dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk pola makan. Pola makan yang tidak seimbang dapat menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang dan menimbulkan masalah kesehatan seperti berat badan kurang, obesitas, anemia, dan penyakit kronis pada remaja. Meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi tanpa pola pikir yang matang membuat remaja rentan mengalami masalah gizi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan one group pre-test and post-test. Intervensi penelitian ini memberikan edukasi menggunakan video animasi tentang gizi seimbang. Data yang dikumpulkan meliputi pengetahuan dan sikap remaja dan dianalisis menggunakan uji parametrik (uji t berpasangan) dan uji Wilcoxon untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 3,85 dari rata-rata awal 3,76 menjadi 7,61. Rata-rata skor sikap juga meningkat sebesar 1,24 dari 8,70 menjadi 9,54. Kesimpulan penelitian ini adalah pendidikan gizi seimbang menggunakan video animasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam.

Kata Kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, Remaja

ABSTRACT

SOPHIA ZAHARA FADHILLAH RANGKUTI "THE EFFECT OF GIVING BALANCED NUTRITION EDUCATION USING ANIMATION VIDEO ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF ADOLESCENTS AT MTs GUPPI PEMATANG SIJONAM" (CONSULTANT: EFENDI S NAINGGOLAN)

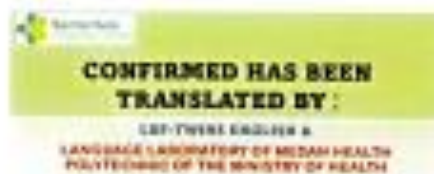
Nutritional status determines the nutritional problems experienced by a person which can occur in all age groups. These nutritional problems are generally influenced by lifestyle, including diet. If the diet is not balanced, it can cause health problems such as underweight, obesity, anemia, and chronic diseases in adolescents. The increasing need for energy and nutrients without a mature mindset and knowledge makes adolescents vulnerable to nutritional problems.

The purpose of this study was to determine the effect of providing nutrition education using animation video media on the knowledge and attitudes of adolescents at MTs Guppi Pematang Sijonam.

This study used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The intervention of this study provided education using animated videos about balanced nutrition. The data collected included adolescent knowledge and attitudes. This study was analyzed using parametric tests (paired t-test) and Wilcoxon tests to assess changes before and after the intervention.

The results showed that there were significant differences in adolescent knowledge and attitudes before and after education. The average knowledge score increased by 3.85 from the initial average of 3.76 to 7.61. The average attitude score also increased by 1.24 from 8.70 to 9.54. This study concluded that balanced nutrition education using animated videos affects adolescent knowledge and attitudes at MTs Guppi Pematang Sijonam.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam".

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, ide, pendapat, serta arahan dalam bimbingan selama pengerjaan usulan skripsi ini
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis
4. Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis
5. Pihak sekolah MTs Guppi Pematang Sijonam yang telah memberikann izin, fasilitas, sarana dan prasana sebagai tempat penelitian
6. Kepada kedua orang tua saya serta saudara-saudara saya yang tiada henti-hentinya memberikan doa dan dukungan tanpa batas
7. Teman – teman yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan dan doa kepada penulis
8. Penulis yang tidak menyerah dan mau berubah

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Perumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat penelitian	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
B. Gizi Seimbang	6
C. Pengetahuan	10
D. Sikap.....	12
E. Edukasi	13
F. Media Video	15
G. Kerangka Teori	16
H. Kerangka Konsep	16
I. Definisi Operasional	17
J. Hipotesis	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	20

E.	Tahapan Penelitian.....	21
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	21
BAB IV		24
HASIL DAN PEMBAHASAN		24
A.	Hasil.....	24
B.	Pembahasan.....	30
BAB V		33
KESIMPULAN DAN SARAN		33
A.	Kesimpulan	33
B.	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....		34

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	17
Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan usia	24
Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	25
Tabel 4 Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi	25
Tabel 5 Rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi	26
Tabel 6 Hasil frekuensi jawaban pengetahuan	26
Tabel 7 Kategori sikap responden sebelum dan sesudah intervensi	28
Tabel 8 Rata-rata Sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi	28
Tabel 9 Hasil frekuensi jawaban sikap responden	29
Tabel 10 Data karakteristik responden	46
Tabel 11 Master tabel pengetahuan responden	48
Tabel 12 Master tabel sikap responden	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	16
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	16
Gambar 3 Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test	19
Gambar 4 Tahapan Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan menjadi Responden Penelitian	37
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	38
Lampiran 3 Materi Video Animasi	42
Lampiran 4 Master tabel	46
Lampiran 5 Output Analisis Data Penelitian.....	52
Lampiran 6 Dokumentasi	55
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 8 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	57
Lampiran 9 Surat Balasan dari Sekolah.....	58
Lampiran 10 Surat Pernyataan	59
Lampiran 11 Bukti Bimbingan	60
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Secara epidemiologis, terhambatnya pertumbuhan dan kekurangan gizi baru-baru ini telah mengakibatkan meningkatnya angka obesitas, dan banyak negara berkembang kini menghadapi beban ganda kekurangan gizi akibat munculnya masalah obesitas dan kelebihan berat badan bersamaan dengan angka terhambatnya pertumbuhan dan masalah lain seperti kekurangan zat gizi mikro.

Setiap kelompok usia rentan terhadap masalah gizi dan kondisi gizi seseorang akan menentukan apakah mereka mengalaminya. Remaja berusia antara 10 - 18 tahun memerlukan nutrisi tambahan karena antara masa kanak-kanak dan dewasa, mereka saat ini berada dalam fase transisi.

Riset *World Health Organization* menyebutkan bahwa Secara global, prevalensi obesitas di kalangan penduduk berusia di bawah 18 tahun meningkat drastis. Menurut statistik dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat dari 10,5% pada tahun 2007 dan 14,4% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Masalah kesehatan gizi yang paling serius pada remaja biasanya muncul pada usia 13-15 tahun (Fadila et al., 2022). Menurut Riskesdas 2018, 26% remaja di Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara, mengalami obesitas pada usia 13-15 tahun. Hal ini menunjukkan angka yang lebih tinggi dari prevalensi obesitas nasional yaitu 21,8% (Kemenkes RI, 2018)

Bukti yang menunjukkan bahwa ada kemungkinan lebih tinggi terjadinya kondisi kronis seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan dislipidemia saat dewasa nanti jika terjadinya obesitas pada anak. (Ardeshilarijani et al, 2019).

Ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi oleh tubuh merupakan penyebab masalah gizi secara umum. Masalah ini muncul mulai dari siswa sekolah dasar hingga lansia. Penelitian

menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, khususnya pola makan, memiliki dampak yang signifikan terhadap masalah gizi (Budiono et al., 2022). Hal ini mungkin berkaitan dengan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi remaja dan jenis makanan yang dikonsumsi. Remaja akan mengalami masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, dan kurus jika tidak ada keseimbangan (Rumida & Doloksaribu, 2021)

Efek kesehatan jangka panjang dapat timbul akibat pola makan yang tidak seimbang termasuk risiko obesitas dan gangguan kesehatan kronis. Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi yang tidak dibarengi dengan pola pikir yang matang menempatkan remaja pada situasi yang rawan mengalami masalah gizi (Nurholilah et al., 2019)

Untuk memengaruhi perilaku dan sikap seseorang, pengetahuan sangatlah penting. Keyakinan dan pengetahuan seseorang tentang gizi akan memengaruhi praktik makan seimbang mereka (Selvi et al., 2021). Pemahaman seseorang tentang manfaat zat gizi dari makanan mereka ditentukan oleh tingkat pengetahuan mereka. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi akan dapat memilih dan mengonsumsi makanan berdasarkan kebutuhan tubuh mereka. (Rukmana, et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Fitria dkk. (2022), sebagian besar siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta masih memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang (53,5%) (Fitria, et al., 2022).

Intervensi gizi khusus diperlukan untuk mengatasi masalah penyakit tidak menular, meningkatkan kondisi gizi remaja, dan memutus siklus masalah kekurangan gizi antargenerasi, seperti pendidikan gizi, harus dilaksanakan. Sebagai pedoman untuk fokus pada berbagai makanan dengan gizi seimbang, pendidikan gizi seimbang diperlukan (Telisa, I., & Eliza, 2020). Untuk membuat penyampaian informasi lebih mudah dipahami dan mencegah kejenuhan remaja, upaya dilakukan untuk mendidik remaja tentang gizi menggunakan media yang menarik.

Penelitian Frisda et al. tahun 2022 Mayoritas responden memiliki skor pengetahuan rendah, dengan skor rata-rata pra-tes 55; namun, pengetahuan mereka meningkat setelah diedukasi tentang diet seimbang

melalui media video animasi. Hal ini menunjukkan bagaimana media animasi dapat membantu remaja belajar lebih banyak (Frisda et al., 2022).

Menurut penelitian Meidiana dkk (2018) menunjukkan bahwa saat remaja terpapar media video, sikap mereka membaik. Ini menunjukkan bagaimana pendidikan diet yang disampaikan melalui media audiovisual dapat meningkatkan sikap remaja (Meidiana et al., 2018). Hasil penelitian Azhari dkk (2020) menunjukkan bagaimana pendidikan gizi memengaruhi pengetahuan, sikap, dan pelaksanaan kelompok video dan ceramah sebelum dan sesudah intervensi (Azhari & Fayasari, 2020).

Berdasarkan uraian di atas kajian ingin mengetahui “Pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam”.

B. Perumusan masalah

Apakah penggunaan video animasi untuk mengajarkan pola makan seimbang berdampak terhadap sikap dan pengetahuan remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Agar memahami dampak penggunaan video animasi untuk mengajarkan remaja tentang pola makan seimbang terhadap sikap dan pengetahuan mereka di MTs Guppi Pematang Sijonam.

2. Tujuan khusus

- a. Evaluasi pengetahuan remaja sebelum dan setelah mendapatkan pendidikan tentang gizi yang seimbang
- b. Evaluasi sikap remaja setelah dapat pendidikan tentang gizi
- c. Meneliti bagaimana pengajaran remaja tentang gizi seimbang memengaruhi pengetahuan mereka
- d. Meneliti bagaimana pengajaran remaja tentang gizi seimbang memengaruhi sikap mereka

D. Manfaat penelitian

1. Meningkatkan pemahaman responden tentang gizi seimbang
2. Sebagai bahan referensi dan informasi bagi lembaga pendidikan tentang gizi seimbang
3. Bagi akademisi, sebagai sarana untuk meningkatkan dan menumbuhkan bakat, kompetensi, dan wawasan dalam menyusun dan menyusun skripsi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

WHO telah menetapkan batasan usia remaja yaitu Usia 12 sampai 24 tahun. Remaja yang belum menikah adalah mereka yang berusia antara 10 sampai 19 tahun dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010. Mengingat kelompok usia ini sedang berkembang menuju dewasa, maka diperlukan pengalaman dan arahan untuk mencapai kedewasaan yang baik, yang meliputi kematangan fisik, sosial, emosional, dan mental. Masa antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja, di mana seseorang mengalami perkembangan dalam segala bidang atau kapasitas untuk menjadi orang dewasa. (Kemenkes, 2017).

Masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada periode tersebut, sejumlah perubahan fisiologis, sosial, dan emosional terjadi. Pembentukan identitas terjadi selama masa remaja. Orang ingin diakui atas kontribusi yang dapat mereka berikan bagi kehidupan orang lain. Meskipun masa remaja terkadang dipandang sebagai tahap transisi, di mana anak-anak tidak lagi ingin diperlakukan seperti anak-anak, mereka belum dianggap dewasa berdasarkan perkembangan fisik mereka. Anak-anak mengalami banyak perubahan dalam tubuh dan pikiran mereka selama masa remaja, yang menjadikannya waktu yang sangat penting. (Fakhrurrazi, 2019).

Diananda (2018) menjelaskan bahwa remaja terbagi menjadi beberapa fase berikut :

1. Pra remaja (umur 11 sampai 14 tahun)

Tahap praremaja ini berlangsung singkat dan terkadang disebut sebagai fase negatif karena munculnya perilaku negatif. Masa yang menantang bagi orang tua dan anak untuk berkomunikasi. Perubahan hormon yang dapat mengakibatkan perubahan suasana hati yang tidak

terduga merupakan salah satu perubahan yang memengaruhi perkembangan sistem tubuh.

2. Remaja awal (umur 13 sampai 17 tahun)

Perubahan terjadi dengan cepat dan mencapai puncaknya pada masa ini. Pada usia ini, ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosi merupakan hal yang umum. Pertumbuhan kemandirian dan individualitas lebih terlihat pada tahap ini, dan lebih banyak waktu dihabiskan di luar rumah. Pemikiran juga menjadi lebih rasional, abstrak, dan idealis.

3. Remaja lanjut (usia 17smpai 21 tahun)

Ia seorang yang idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, penuh semangat, berenergi, ingin mendefinisikan dirinya, ingin menonjol, ingin menjadi pusat perhatian, dan ingin merasa nyaman

B. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Pola makan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh dengan tetap berpegang pada prinsip keberagaman atau variasi menu makanan, olahraga, kebersihan, dan berat badan yang optimal disebut gizi seimbang. Memahami berbagai hal, termasuk empat pilar gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang, sangat diperlukan.

Berdasarkan budaya Indonesia, Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) berfungsi sebagai representasi visual dari pola makan seimbang di Indonesia. Berdasarkan usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan lansia) dan kesehatan (kehamilan, menyusui, aktivitas fisik, dan penyakit), TGS dirancang untuk membantu seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat (Kemenkes, 2014).

2. Pedoman Gizi Seimbang

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 menyebutkan bahwa pola makan yang baik adalah pola makan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan

berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan sehat dan mencegah timbulnya masalah gizi.

Untuk menyediakan pola makan yang sehat dan seimbang, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga telah menetapkan pedoman gizi seimbang. Untuk mencapai dan mempertahankan kondisi gizi dan kesehatan yang terbaik, perlu memperhatikan petunjuk tersebut. Indonesia telah mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sejak tahun 1955. Semboyan tahun 1952 "4 Sehat 5 Sempurna" telah digantikan oleh anjuran ini. Empat (empat) pilar prinsip gizi seimbang pada hakikatnya merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk melalui pemantauan berat badan yang konsisten, asupan dan keluaran nutrisi tubuh seimbang. Empat pilar gizi seimbang adalah sebagai berikut :

1). Makan makanan yang beragam

Tidak ada satu pun makanan yang dapat memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan, kecuali ASI untuk bayi di bawah usia enam bulan. Prinsip ini mendefinisikan "beragam" sebagai makanan yang memiliki proporsi yang tepat dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur, selain berbagai macam makanan. Dalam beberapa dekade terakhir, rekomendasi diet telah mempertimbangkan keseimbangan yang tepat dari setiap kelompok makanan berdasarkan kebutuhan.

2) Merutinitaskan hidup bersih dan sehat

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor utama yang secara langsung mempengaruhi kesehatan gizi seseorang, terutama pada individu muda. Nafsu makan seseorang akan menurun akibat gangguan infeksi, yang akan menurunkan jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Di sisi lain, tubuh membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk menggantikan peningkatan metabolisme yang terjadi selama infeksi, terutama bila disertai dengan demam.

Seseorang akan terlindungi dari sumber infeksi jika mereka tinggal di lingkungan yang bersih. Misalnya, selalu gunakan sabun dan air bersih

yang mengalir untuk mencuci tangan tutup makanan saat disajikan untuk mencegah lalat dan hewan lain serta debu hinggap di atasnya tutup mulut dan hidung saat bersin untuk mencegah penyebaran kuman; dan kenakan sepatu untuk mencegah penyakit cacingan.

3) Melakukan aktifitas fisik

Salah satu cara untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran zat gizi, khususnya sumber energi tubuh, adalah melalui berbagai bentuk latihan fisik, seperti olahraga. Selain itu, olahraga membantu sistem metabolisme tubuh, melibatkan metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, olahraga berperan dalam menjaga keseimbangan zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh.

4) Untuk menjaga berat badan normal, periksalah berat badan secara teratur

Mencapai berat badan yang sehat atau berat badan yang sesuai dengan tinggi badan seseorang merupakan salah satu tanda bahwa keseimbangan gizi tubuh telah terjaga. Indikator ini disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan dari normal, Oleh karena itu, menjaga "Gaya Hidup" dengan "Gizi Seimbang" termasuk menjaga berat badan normal sangatlah penting.

3. Pesan Gizi Seimbang

Dalam kesehatan yang sangat baik dan menjalani gaya hidup sehat, pesan ini berlaku untuk semua lapisan masyarakat :

1) Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan.

Lima kelompok makanan sebaiknya dikonsumsi setiap hari atau kapan pun Anda makan agar pesan ini dapat terlaksana. Kelima kelompok makanan tersebut meliputi cairan, sayur, buah, lauk, dan makanan pokok.

2) Konsumsi buah dan sayur yang cukup.

Penyakit tidak menular kronis juga dapat dihindari dengan mengonsumsi cukup buah dan sayur. Salah satu cara mudah untuk mengetahui apakah pola makan seimbang adalah dengan mengonsumsi cukup buah dan sayur.

3) Membiasakan makan lauk pauk berprotein tinggi.

Untuk pakan ternak, Perlu mengonsumsi 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang atau 30-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang per hari. Diperlukan 2-4 porsi makanan berprotein nabati per hari, yang setara dengan 200-400 g (4-8 potong) tahu berukuran sedang atau 100-200 g (4-8 potong) tempe berukuran sedang. Kelompok usia dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak-anak, remaja, dewasa) menentukan porsi yang disarankan.

4) Biasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok.

Sebagai bagian dari budaya diet, orang Indonesia sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat. Disarankan untuk mengganti nasi putih dengan makanan lain yang tinggi karbohidrat sebagai makanan pokok. Contohnya termasuk jagung, roti, kentang, dan beras merah.

5) Makanlah makanan berlemak, asin, dan manis dalam jumlah yang wajar

Menjaga kesehatan yang prima sangat penting untuk menurunkan risiko terkena hipertensi, diabetes, serangan jantung, stroke. Makanan yang tinggi lemak, gula, atau garam harus dihindari.

6) Biasakan sarapan pagi sebelum aktifitas.

Otak memperoleh energi utamanya dari sarapan yang mengandung banyak karbohidrat, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Lebih jauh lagi, emosi dapat menjadi konsisten

7) Rajin minum air putih yang cukup dan aman.

Menjaga keseimbangan air memerlukan pengendalian jumlah masukan dan pengeluaran air secara seimbang karena air sangat penting untuk tumbuh kembang yang sehat.

8) Kembangkan kebiasaan membaca label kemasan makanan.

Label memberikan informasi tentang jenis produk, bahan-bahannya, dan kandungan nutrisinya, tanggal kedaluwarsa, dan detail terkait lainnya.

9) Membiasakan cuci tangan pakai air bersih yang mengalir serta sabun.

Mencuci tangan secara menyeluruh dan benar memakai sabun dan air bersih yang mengalir sangat penting untuk menjaga kebersihan secara umum dan mencegah perpindahan bakteri dan kuman dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi.

10) Aktivitas fisik harian dapat meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran.

Jika seseorang melakukan olahraga atau latihan fisik selama 30 menit sehari, atau setidaknya tiga hingga lima hari seminggu, itu dianggap sebagai aktivitas fisik yang tepat. Tugas fisik harian termasuk berjalan, berkebun, dan naik turun tangga adalah beberapa contoh aktivitas yang mungkin dilakukan jika dilakukan konsisten.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba adalah lima indra yang dimiliki manusia, merupakan sarana untuk memperoleh pengetahuan. Mata dan pendengaran merupakan sumber utama informasi manusia (Notoatmodjo, 2014). Seseorang yang memiliki pemahaman mendalam tentang gizi dapat belajar cara menyiapkan, menyimpan, dan memakan makanan berkualitas tinggi.

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan ada 6 yaitu (Notoatmodjo, 2014) :

- a) Tahu: Istilah "tahu" berkaitan dengan konten yang diajarkan sebelumnya, yang juga mencakup kapasitas untuk mengingat aspek-aspek tertentu dari semua konten yang diajarkan sebelumnya.
- b) Memahami: Kemampuan untuk menganalisis informasi secara akurat dan memberikan penjelasan untuk objek yang sudah dikenal dikenal sebagai pemahaman.
- c) Aplikasi: Penerapan adalah kemampuan untuk menerapkan informasi yang dipelajari pada konteks dunia nyata.
- d) Analisis: Kemampuan untuk memecah materi atau objek menjadi bagian-bagian komponennya sambil tetap menjaga struktur

organisasi yang sama. dan menghubungkannya satu sama lain dikenal sebagai analisis.

- e) Sintesis: Proses menggabungkan elemen-elemen yang berbeda untuk menciptakan keseluruhan baru, atau sinopsis.
- f) Evaluasi: Evaluasi ini berkaitan dengan kapasitas untuk mengevaluasi atau mempertahankan materi atau item menggunakan kriteria yang sudah ada sebelumnya atau kriteria yang ditetapkan sendiri.

3. Dampak Yang Memengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah hal, termasuk :

1) Faktor internal

- a) Usia. Proses pertumbuhan mental seseorang meningkat seiring bertambahnya usia. Pikiran dan pekerjaan mereka akan menjadi lebih kuat dan lebih matang seiring bertambahnya usia.
- b) Pengalaman. Pengalaman merupakan sumber informasi atau sarana untuk menemukan kebenaran tentang pengetahuan. Oleh karena itu, seseorang juga dapat mencoba belajar melalui pengalaman pribadi. Hal ini dicapai dengan mengulangi pelajaran yang dipelajari dari penyelesaian masalah sebelumnya.
- c) Kecerdasan. Kapasitas untuk belajar dan berpikir secara abstrak agar dapat beradaptasi secara kognitif dengan keadaan baru disebut sebagai kecerdasan. Salah satu elemen yang memengaruhi hasil dari proses pembelajaran adalah kecerdasan. Salah satu kunci kemampuan seseorang untuk memahami dan mencerna berbagai jenis informasi secara terarah, yang memungkinkannya untuk menguasai lingkungannya, adalah kecerdasan.

2). Dampak dari luar

- a) Pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses atau kegiatan belajar yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tertentu sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara mandiri. Latar belakang pendidikan seseorang juga memengaruhi kapasitasnya

untuk menyerap dan memahami ilmu pengetahuan yang dipelajarinya; secara umum, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pula ilmu pengetahuan yang dimilikinya.

- b) Derajat pengetahuan seseorang secara tidak langsung akan dipengaruhi oleh pekerjaannya. Hal ini dikarenakan aspek interaksi sosial dan budaya sangat erat kaitannya dengan pekerjaan, dan proses penyaluran ilmu pengetahuan sangat erat kaitannya dengan interaksi sosial dan budaya. Tingkat pengetahuan seseorang tentu akan dipengaruhi oleh hal tersebut.
- c) Budaya dan sosial. Seseorang mempelajari suatu budaya melalui interaksinya dengan orang lain; sebagai hasilnya, ia menjalani proses belajar dan memperoleh informasi. Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi pengetahuannya karena Ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu juga akan ditentukan oleh ini.
- d) Latar Lingkungan. Lingkungan sekitar seseorang memiliki dampak awal terhadap dirinya; tergantung pada dinamika kelompok, ia dapat memperoleh pelajaran positif dan negatif. Seseorang akan memperoleh pengalaman di lingkungan sekitar yang akan mempengaruhi proses berpikirnya.
- e) Informasi. Sekalipun tingkat pendidikannya rendah, Jika seseorang memperoleh informasi berkualitas tinggi dari berbagai media, termasuk radio, televisi, dan surat kabar, pengetahuannya akan bertambah.

D. Sikap

1. Definisi Sikap

Ketika seseorang masih memperhatikan stimulus atau objek, sikap mereka adalah reaksi atau respons mereka. Perilaku dimungkinkan oleh sikap seseorang. Sikap gizi seimbang adalah perspektif seseorang tentang makan, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan reaksi awal mereka terhadap makanan. Pengetahuan yang diperoleh khususnya, bagaimana orang mengomunikasikan preferensi makanan

mereka sangat penting. Tingkat pengetahuan seseorang dapat memengaruhi perasaan mereka tentang makanan dan gizi. Misalnya, dalam hal tingkat pendidikan formal dan sikap gizi, semakin terdidik seseorang, semakin positif sikap mereka terhadap makanan dan gizi. (Aulia, 2021).

2. Tingkatan Sikap

Mirip dengan pengetahuan, sikap ini memiliki beberapa tingkatan, antara lain :

- 1) Menerima menunjukkan bahwa individu atau subjek menginginkan dan mempertimbangkan stimulus atau barang yang ditawarkan.
- 2) Bereaksi merupakan indikasi sikap; yaitu, menanggapi ketika diinstruksikan untuk melakukan dan menyelesaikan suatu tugas.
- 3) Bersyukur. Derajat sikap yang ketiga, rasa hormat, ditunjukkan dengan meminta orang lain untuk mengerjakan atau membicarakan suatu masalah.
- 4) Sikap terbaik yang dapat dimiliki seseorang adalah menerima tanggung jawab atas semua yang telah dipilih, dengan semua risiko yang terkait.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Unsur-unsur berikut memengaruhi sikap suatu objek :

- 1) Pengalaman pribadi
- 2) Pengaruh oranglain
- 3) Kebudayaan
- 4) Media massa

E. Edukasi

1. Def inisi Edukasi

Edukasi gizi adalah salah satu metode dan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi serta perilaku makan demi mencapai status gizi yang optimal. Edukasi mengenai gizi sangat penting bagi masyarakat karena dapat memberikan manfaat dalam memperbaiki perilaku makan yang seimbang (Nurfitriani, et al., 2023). Tujuan dari edukasi gizi adalah untuk menghasilkan status gizi terbaik

dengan meningkatkan kebiasaan makan dan pemahaman gizi. Masyarakat memperoleh manfaat besar dari pendidikan gizi, yang juga membantu mempromosikan kebiasaan makan sehat.

2. Tujuan Edukasi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo, 2014 tujuan pendidikan kesehatan didasarkan pada tiga elemen berikut:

a. Predisposisi.

Dalam hal ini, tujuan promosi atau pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan informasi masyarakat mengenai cara menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri., keluarga mereka, dan masyarakat.

b. Enabling.

Tujuan pendidikan kesehatan adalah memberdayakan masyarakat untuk membangun infrastruktur dan fasilitas kesehatan bagi diri mereka sendiri, karena variabel pemungkin ini berbentuk infrastruktur atau fasilitas kesehatan.

c. Reinforcing.

Sasaran utama pendidikan kesehatan dalam bidang ini, berkaitan dengan sikap dan perilaku pemimpin agama, pejabat masyarakat, dan profesional lainnya, termasuk tenaga kesehatan, agar masyarakat dapat menggunakan sikap dan perilaku tenaga kesehatan sebagai pedoman, model, atau contoh hidup sehat (perilaku sehat).

3. Golongan Metode Edukasi Kesehatan

Notoatmodjo, 2014 membagi berbagai pendekatan pendidikan kesehatan menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

- a. Pendekatan individual (individual): ceramah, konseling, dan bimbingan
- b. Metode kelompok: lokakarya dan ceramah dalam kelompok besar (lebih dari 15 peserta). Dalam kelompok kecil (kurang dari 15 anggota), permainan bola salju, permainan peran, permainan simulasi, diskusi kelompok, curah pendapat, dan demonstrasi dapat digunakan.

- c. Metode massa, yang meliputi publikasi, papan reklame, ceramah umum, percakapan, dan simulasi

F. Media Video

1. Pengertian

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan video sebagai rekaman gambar langsung atau program televisi yang ditayangkan di televisi, atau sebagai tampilan gambar bergerak dengan suara. Istilah Latin "video-vidi-visum," yang berarti "melihat" atau "memiliki kemampuan untuk melihat," sebenarnya merupakan asal kata "video". Media video merupakan salah satu jenis media video audio-visual. Media ini memanfaatkan indera penglihatan dan pendengaran. Materi audio-visual termasuk salah satu jenis media yang dapat digunakan untuk pembelajaran mendengarkan karena dapat mendengar dan melihat gambar secara bersamaan, media ini membantu meningkatkan minat belajar siswa (Nurfitriani, et al., 2023)

2. Kelebihan dan kekurangan

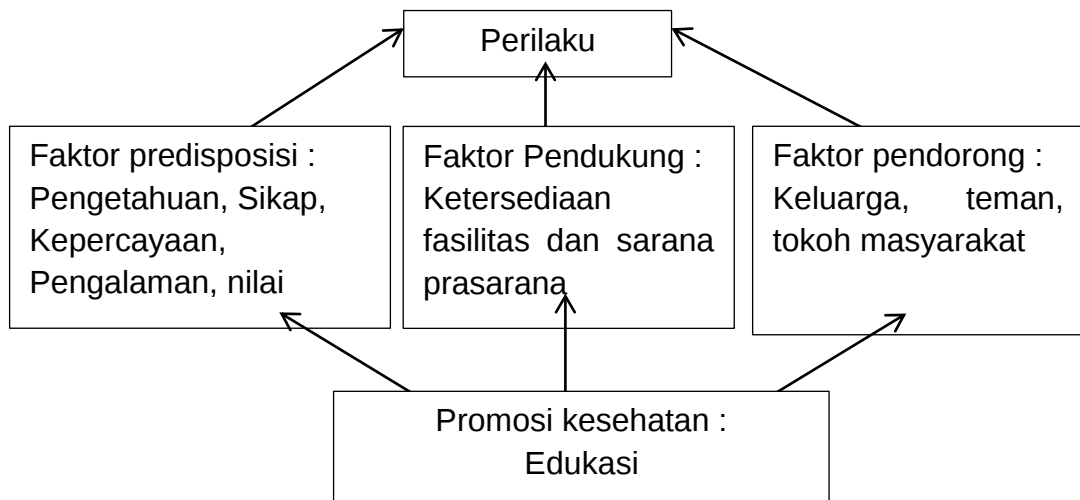
a. Media video memiliki mmanfaat sebagai berikut.

- 1) Menarik minat target
- 2) Menyediakan berbagai sumber informasi bagi target
- 3) Hemat waktu dan dapat diulang kapan saja
- 4) Saat presenter ingin menjelaskan sesuatu, volume audio dapat diubah.

b. Media video memiliki kelemahan sebagai berikut

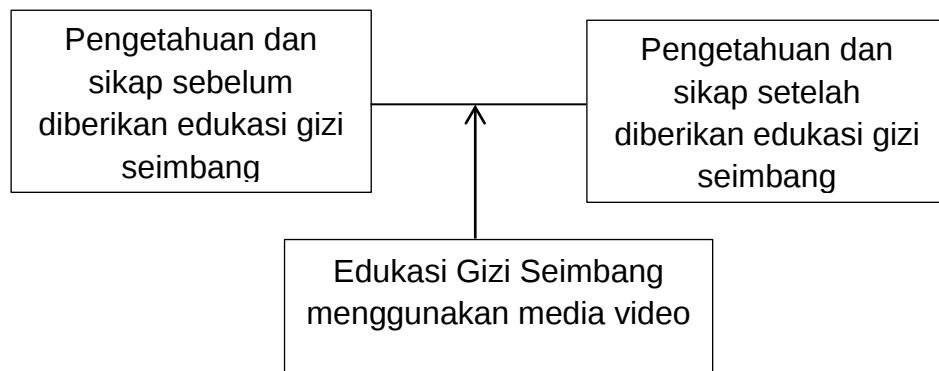
- 1) Sulit untuk mengontrol fokus peserta.
- 2) Korespondensi satu arah.
- 3) Dapat mengandalkan tenaga listrik.
- 4) Lebih sulit menggambarkan detail item secara tepat.

G. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala
Edukasi gizi seimbang	Kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang menggunakan video animasi. Sumber daya pembelajaran yang menyertakan komponen visual bergerak dengan audio yang sesuai disebut video animasi. Edukasi dilakukan dengan menampilkan video animasi kepada responden yang akan dilakukan 2 kali pertemuan.	-
Pengetahuan tentang gizi seimbang	Hasil tahu dan pemahaman tentang Berdasarkan jawaban kuesioner pengetahuan, Baik pilar gizi seimbang maupun pesan gizi seimbang merupakan komponen gizi seimbang. Skornya adalah 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Kategori tingkat pengetahuan:: 1) Kriteria baik, kalau nilainya 8-10 2) Kriteria cukup, kalau nilainya 5-7 3) Kriteria kurang, kalau nilainya <5	Rasio
Sikap gizi seimbang	Respon atau tanggapan responden tentang Berdasarkan jawaban responden terhadap kuesioner sikap, gizi seimbang mencakup konsep dan pesan gizi seimbang. Skala Guttman akan digunakan untuk memberikan skor, dan responden akan diminta untuk memilih apakah mereka setuju atau tidak setuju. Kategori tingkat sikap : 1) Kriteria baik, kalau nilainya 8-10 2) Kriteria cukup, kalau nilainya 5-7 3) Kriteria kurang, kalau nilainya <5	Rasio

J. Hipotesis

- a. Ha : Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam
- b. Ho : Tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam

BAB III

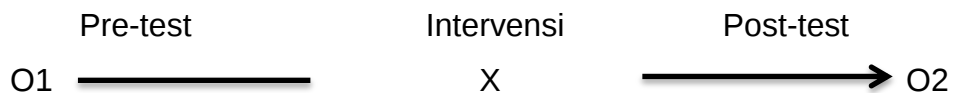
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Guppi Pematang Sijonam, Perbaungan. Penelitian yang dilakukan pada bulan Maret 2023 sampai dengan Juni 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Kajian berikut merupakan *pre-eksperimental design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Berikut ini adalah deskripsi desain penelitian :



Gambar 3 Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test

Keterangan :

- O1 : Sikap dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum menggunakan video animasi sebagai media pembelajaran
- X : Dua implementasi intervensi pendidikan yang memanfaatkan konten video animasi dilakukan.
- O2 : Sikap dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang berdasarkan pembelajaran melalui video animasi

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kategori untuk generalisasi yang terdiri dari item atau orang yang dipilih untuk dipelajari oleh peneliti berdasarkan atribut dan sifat tertentu. Populasi kajian merupakan seluruh siswa-siswi di MTs Guppi Pematang Sijonam, Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai yaitu sebanyak 46 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari ukuran dan atribut populasi. Pengambilan sampel jenuh adalah metode yang digunakan, di mana setiap anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh populasi siswa-siswi di MTs Guppi Pematang Sijonam, Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai yaitu sebanyak 46 orang.

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian ini meliputi data primer dan sekunder, yang dikumpulkan secara langsung dan dengan mendokumentasikan informasi dari sumber sekunder.

1. Data primer

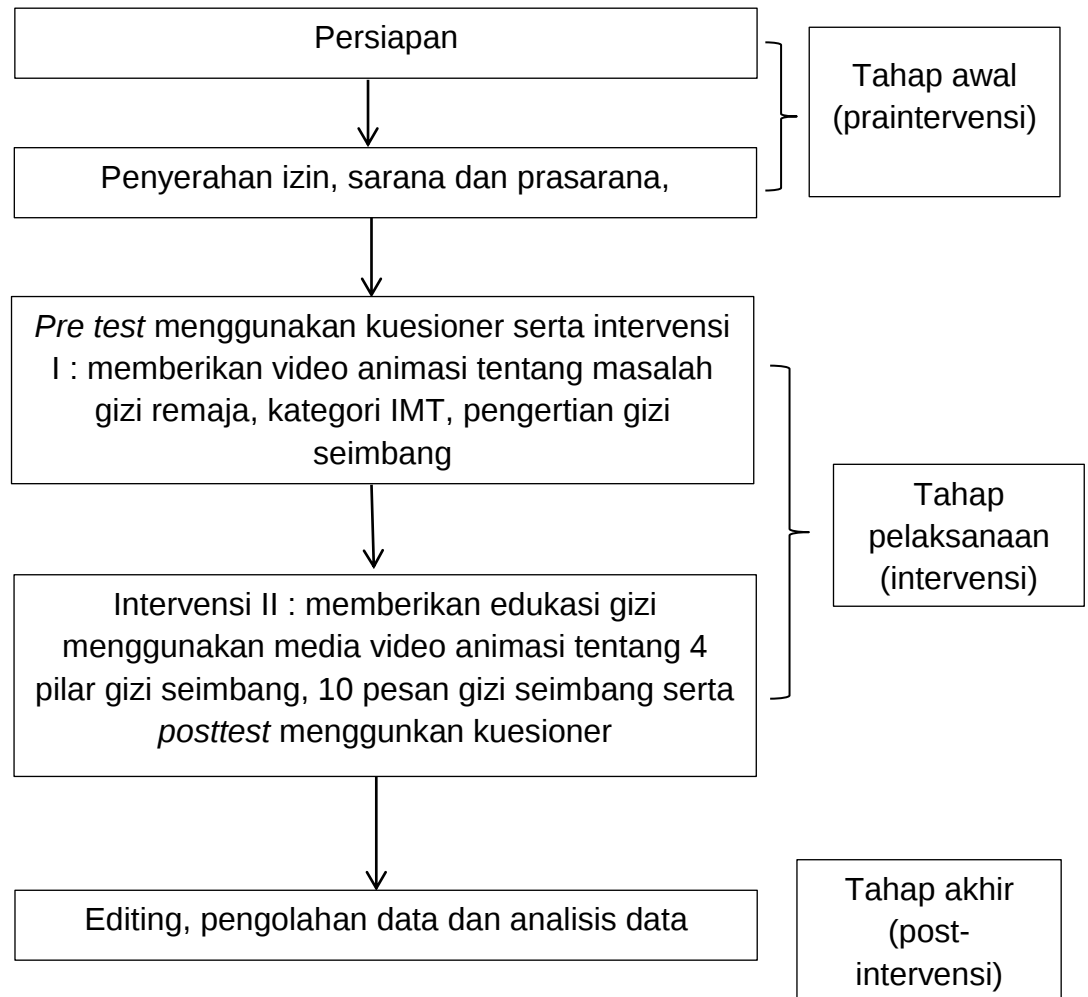
Data yang berasal langsung dari sumber aslinya, seperti transkrip wawancara atau tanggapan survei, disebut sebagai data primer. Berikut ini adalah beberapa data primer :

- a) Nama, tempat dan tanggal lahir, alamat, dan jenis kelamin termasuk dalam data identitas sampel yang dikumpulkan dari kuesioner.
- b) Informasi tentang gizi seimbang yang dikumpulkan dari survei pengetahuan
- c) Informasi sikap yang dikumpulkan melalui survei sikap

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber kedua, biasanya dari organisasi yang mengumpulkan data. Data sekunder, yaitu jumlah siswa di MTs Guppi Pematang Sijonam, dikumpulkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

E. Tahapan Penelitian



Gambar 4 Tahapan Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pengetahuan Remaja tentang gizi seimbang

Sepuluh item dari kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pengetahuan remaja. Skor satu akan diberikan untuk setiap pertanyaan yang dijawab dengan benar, dan skor nol akan diberikan untuk jawaban yang salah. Metode berikut digunakan untuk memproses data pengetahuan:

- 1) Berdasarkan informasi yang diberikan, terdapat total sepuluh pertanyaan, dengan skor satu untuk jawaban yang benar dan nol untuk jawaban yang salah. Kategori tingkat pengetahuan:
 - a) Jika skornya 8-10, tingkat pengetahuan berada pada rentang baik.
 - b) Jika nilainya antara 5 dan 7, tingkat pengetahuan masuk dalam kategori cukup.
 - c) Jika nilainya kurang dari 5, tingkat pengetahuan masuk dalam kategori rendah.
- 2) Menguji kenormalan data
- 3) Menentukan pertanyaan dengan jawaban paling sedikit benar ketika *pre-test* untuk melihat ada atau tidak pengaruh intervensi terkait pengetahuan

b. Data Sikap

Sepuluh pernyataan dari kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data sikap. Skala Guttman digunakan dalam komponen sikap. Skala Guttman menggunakan kalimat dengan "Setuju" dan "Tidak Setuju" sebagai pilihan respons. Sebanyak sepuluh pernyataan, dipisahkan menjadi item positif (menguntungkan) dan negatif (tidak menguntungkan), membentuk kuesioner sikap. Lima dari pertanyaan pernyataan tersebut memiliki nilai positif (ditemukan pada nomor 1, 3, 5, 7, dan 8) sementara lima lainnya memiliki nilai negatif (ditemukan pada nomor 2, 4, 6, 9, dan 10). Untuk pernyataan positif, respons setuju menerima skor 1, sementara respons tidak setuju menerima skor 0. Mengenai pernyataan negatif, respons setuju menerima skor 0 dan respons tidak setuju menerima skor 1.

- 1) Jika skornya antara 8 - 10, tingkat sikap masuk dalam rentang baik.
- 2) Jika nilainya antara 5 - 7, tingkat sikap masuk dalam kelompok cukup.
- 3) Jika nilainya < 5 , tingkat sikap masuk dalam kategori kurang.

Data penelitian disajikan dalam bentuk kuantitatif dengan temuan hasil evaluasi wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan dan

sikap. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data dua tahap, yang meliputi :

a) Analisis Univariat

Setelah pengolahan data, statistik deskriptif dan analisis inferensi dilakukan menggunakan Program Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS). Untuk menghasilkan ringkasan setiap variabel, analisis univariat diterapkan pada setiap variabel dalam temuan penelitian. Setiap variabel diperiksa menggunakan metode ini, termasuk sikap dan tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

b) Analisis Bivariat

Setelah itu, data diolah, dikaji dalam bentuk percakapan, dan ditampilkan dalam bentuk tabel untuk mengevaluasi hipotesis menggunakan uji statistik. Jika data terdistribusi secara teratur, maka uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik (paired T-test). Sebaliknya, jika data tidak terdistribusi secara teratur, maka digunakan uji Wilcoxon. Dengan menggunakan faktor pengetahuan dan sikap, analisis bivariat berupaya mengukur perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian, jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa sikap dan pengetahuan remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam dipengaruhi oleh pendidikan gizi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MTs Guppi Pematang Sijonam merupakan salah satu Madrasah Tsanawiyah setara dengan Sekolah Tingkat Pertama (SMP) yang berada di Pematang Sijonam kecamatan Perbaungan kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara. Madrasah Tsanawiyah GUPPI Pematang Sijonam didirikan pada Juli 1983 dan kemudian tahun 2000 ditempat yang sama diselenggarakan wadah pendidikan RA GUPPI. Madrasah Tsanawiyah dan RA GUPPI dikelola oleh Yayasan pendidikan Raudhatul Muta'allimin Al Burhani.

2. Gambaran Umum Sampel

Dalam penelitian ini, karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin.

a. Usia

Ciri-ciri responden dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	n	%
12 Tahun	1	2,2
13 Tahun	11	23,9
14 Tahun	15	32,6
15 Tahun	19	41,3
Total	46	100

Berdasarkan karakteristik usia pada tabel 2, sebagian besar responden 19 orang atau 41,3% berusia 15 tahun, diikuti oleh 14 tahun 15 orang atau 32,6%, 13 tahun sebanyak 11 orang atau 23,9%. Persentase responden terkecil hanya satu orang atau 2,2% berusia 12 tahun

b. Jenis Kelamin

Baik pria maupun wanita berpartisipasi dalam survei ini sebagai responden.

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki - laki	31	67,4
Perempuan	15	32,6
Total	46	100

Terlihat dari karakteristik jenis kelamin pada tabel di atas bahwa terdapat 15 individu (32,6%) yang berjenis kelamin perempuan dan 31 individu (67,4%) yang berjenis kelamin laki-laki.

3. Pengetahuan Responden

Tabel 4 Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	0	0,0	28	60,9
Cukup	14	30,4	15	32,6
Kurang	32	69,6	3	6,5
Total	46	100,0	46	100,0

Sebelum menerima intervensi, mayoritas sampel tidak memiliki pengetahuan yang memadai, seperti yang ditunjukkan Tabel 4, hal ini dilihat dari frekuensi hasil pretest dengan kategori pengetahuan kurang ialah sebanyak 32 orang (69,6%). Kategori pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (30,4%) dan pengetahuan baik tidak ada. Setelah diberikan intervensi pemberian edukasi menggunakan video animasi, hasil post test pengetahuan mengalami peningkatan. Kategori pengetahuan baik menjadi mayoritas, yaitu sebanyak 28 orang (60,9%), Setidaknya 6,5% responden tidak memiliki keahlian, sedangkan 15 (32,6%) memiliki pengetahuan memadai.

Tabel 5 Rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan	n	Min-Max	Mean	SD	P value
Pre Test	46	0-7	3,76	1,537	0,000
Post Test	46	4-10	7,61	1,719	

Tabel 5 menunjukkan bahwa Tes pasca memiliki skor respons minimum 4 dan maksimum 10, sedangkan tes pra memiliki skor dasar 0 dan skor maksimum 7. Sebelum menerima instruksi, skor pengetahuan responden rata-rata adalah 3,76 dengan deviasi standar 1,537; setelah instruksi, meningkat sebesar 3,85 menjadi 7,61 dengan deviasi standar 1,719. Temuan ini menunjukkan bahwa skor pengetahuan rata-rata sebelum dan sesudah menerima intervensi instruksi gizi seimbang melalui video animasi berbeda. Setelah uji statistik, hasilnya adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan bahwa ada perbedaan substansial antara pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan video animasi untuk mengajarkan diet seimbang.

Tabel 6 Hasil frekuensi jawaban pengetahuan

Pertanyaan	Pre Tes				Post Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Prinsip 4 pilar gizi seimbang (P1)	22	47,8	24	52,2	39	84,8	7	15,2
Salah satu upaya penyeimbangan zat gizi sumber energi dalam tubuh (P2)	12	26,1	34	73,9	30	65,2	16	34,8
Jenis makanan yang harus dibatasi (P3)	34	73,9	12	26,1	41	89,1	5	10,9
Kategori berat badan normal menurut IMT (P4)	4	8,7	42	91,3	29	63	17	37
Masalah gizi yang pada usia remaja (P5)	2	4,3	44	95,7	43	93,5	3	6,5
Makanan sumber vitamin dan	20	43,5	26	56,5	28	60,9	18	39,1

mineral (P6)

Frekuensi anjuran minum air putih (P7)	23	50	23	50	46	100	0	0
Pesan gizi seimbang (P8)	22	47,8	24	52,2	39	84,8	7	15,2
Cara membiasakan hidup bersih dan sehat (P9)	23	50	23	50	35	76,1	11	23,9
Konsumsi makanan beranekaragam pangan (P10)	11	23,9	35	76,1	20	43,5	26	56,5

Pada hasil tabel 6, terlihat terdapat 4 dari 10 pertanyaan yang memiliki frekuensi jawaban benar paling sedikit oleh responden ialah pertanyaan nomor 4, nomor 5, nomor 10 dan nomor 2. Pertanyaan nomor 5 mengenai masalah gizi yang dialami pada usia remaja mendapat jawaban benar paling sedikit yaitu sebesar 4,3% namun mengalami peningkatan sebesar 89,2% menjadi 93,5% setelah diberikan edukasi menggunakan media video animasi. Pertanyaan nomor 4 mengenai kategori berat badan normal menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) mendapat 8,7% jawaban benar, meningkat menjadi 63% setelah mendapatkan edukasi. Pertanyaan nomor 10 mengenai arti dari mengonsumsi beranekaragam pangan hanya 23,9% yang menjawab benar, mengalami kenaikan menjadi 43,5% setelah diberikan edukasi. Mengenai upaya menyeimbangkan asupan dan pengeluaran energi tubuh, pertanyaan nomor dua meningkat dari 26,1% jawaban benar menjadi 84,8% jawaban benar setelah pemberian edukasi. Pertanyaan lainnya juga mengalami peningkatan persentase jawaban benar setelah mengikuti pembelajaran mengenai gizi seimbang menggunakan media video animasi.

4. Sikap responden

a. Pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap

Tabel 7 Kategori sikap responden sebelum dan sesudah intervensi

Kategori Sikap	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	39	84,8	44	95,7
Cukup	5	10,9	2	4,3
Kurang	2	4,3	0	0,0
Total	46	100,0	46	100,0

Tabel 7 menunjukkan bahwa sikap responden sebelum dilakukan intervensi berada pada kelompok baik, dengan 39 individu (84,8%) mempunyai sikap cukup, 5 individu (10,9%), dan 2 individu (4,3%) mempunyai sikap kurang. Setelah diberikan mengalami peningkatan, dapat dilihat hasil post test sikap kategori baik menjadi 44 orang (95,7%), cukup 2 orang (4,3%) dan kurang tidak ada..

Tabel 8 Rata-rata Sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Sikap	n	Min-Max	Mean	SD	P value
Pre Test	46	1-10	8,70	1,750	0,001
Post Test	46	7-10	9,54	0,751	

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa Sebanyak 46 responden memiliki skor sikap terendah sebelum sekolah, yaitu 1 dan 10, dengan rata-rata sikap 8,70 dan simpangan baku 1,750. Setelah sekolah, skor sikap terendah adalah 7, dan skor tertinggi adalah 9,54 dan standar deviasi 0,751. Dari hasil di atas terlihat bahwa Rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah intervensi berbeda. Setelah pengujian statistik lebih lanjut, ditemukan hasil $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan terdapat perbedaan substansial antara sikap remaja sebelum dan sesudah menerima pendidikan melalui film animas.

Tabel 9 Hasil frekuensi jawaban sikap responden

Pernyataan	Pre Test				Post Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Konsumsi makanan beragam (S1)	39	84,8	7	15,2	46	100	0	0
Mencuci tangan cukup hanya dengan air (S2)	33	71,7	13	28,3	41	89,1	5	10,9
Konsumsi sayur dan buah (S3)	44	95,7	2	4,3	46	100	0	0
Tidak perlu aktifitas fisik (S4)	42	91,3	4	8,7	46	100	0	0
Memantau berat badan secara berkala (S5)	38	82,6	8	17,4	44	95,7	2	4,3
Tidak ada batasan makanan/minuman manis, asin berelemak (S6)	40	87	6	13	44	95,7	2	4,3
Mengonsumsi makanan pokok, lauk, sayur dan buah (S7)	42	91,3	4	8,7	44	95,7	2	4,3
Selalu menutup mulut dan hidung ketika batuk (S8)	45	97,8	1	2,2	46	100	0	0
Melewatkan makan utama terutama sarapan (S9)	41	89,1	5	10,9	38	82,6	8	17,4
Tidak perlu minum air putih 8 gelas (S10)	36	78,3	10	21,7	44	95,7	2	4,3

Pada tabel 9 dapat dilihat bahwa sebelum menerima instruksi tentang gizi seimbang melalui video animasi, ada beberapa pernyataan dengan jumlah responden menjawab benar paling sedikit yaitu pernyataan nomor 2, nomor 10, nomor 5 dan nomor 1. Pada pernyataan nomor 2 yaitu 'mencuci tangan cukup hanya dengan air' mengalami peningkatan dari 71,7% menjadi 89,1%. Pada pernyataan nomor 10 mengenai frekuensi anjuran minum air putih sehari meningkat dari 78,3% menjadi 95,7%, pernyataan nomor 5 mengenai pemantauan berat badan secara rutin meningkat dari 82,6% menjadi 95,7%, pernyataan nomor 1 mengenai

keberagaman makanan merupakan salah satu pilar gizi seimbang meningkat dari 84,8% menjadi 100%.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan responden

Lima indera manusia penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba merupakan sarana untuk memperoleh pengetahuan. Mata dan pendengaran merupakan sumber utama informasi manusia. Materi audiovisual yang dapat menggerakkan suatu benda dan menyampaikan pesan melalui narasi gambar disebut video animasi. Video animasi berfungsi sebagai media penyampaian informasi tentang prinsip-prinsip gizi seimbang (Frisda, et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan tentang gizi seimbang, mayoritas responden (69,6%) kurang memiliki pemahaman yang memadai. Sebelum mendapatkan penyuluhan, pertanyaan yang dijawab oleh responden dengan kurang tepat adalah pertanyaan tentang masalah gizi yang terjadi pada usia remaja, kategori berat badan normal menurut IMT. Kurangnya sosialisasi atau konseling gizi yang membahas makan seimbang, serta kurangnya pemahaman tentang gizi, dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan masyarakat. (Fitriani, et al., 2020). Namun setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima edukasi tentang gizi seimbang, mayoritas responden (60,9%) memiliki kategori pengetahuan sangat baik.

Dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata pengetahuan sebelum dan setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam dipengaruhi oleh pemberian edukasi gizi seimbang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurfitriani dan Kurniasari (2023) yang menemukan bahwa rerata pengetahuan responden meningkat dari 54,80 menjadi 86,80 sebelum dan sesudah edukasi gizi. Hal ini menunjukkan bahwa Siswa di sekolah

menengah memperoleh lebih banyak pemahaman tentang gizi seimbang ketika instruksi gizi disampaikan melalui konten video animasi (Nurfitriani, et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Frisda dkk. (2022), remaja yang mendapatkan penyuluhan gizi seimbang melalui media video animasi mengalami peningkatan pengetahuan dari rata-rata 55 menjadi 90. Dapat disimpulkan bahwa mengajarkan remaja tentang gizi seimbang melalui film animasi berdampak pada peningkatan pemahaman mereka terhadap topik tersebut (Frisda, et al., 2022).

Didasarkan pada gagasan komposisi media bahwa semua pengetahuan manusia diperoleh atau direkam melalui kelima indra. Pengetahuan yang lebih banyak dan lebih jelas diperoleh ketika lebih banyak indra digunakan untuk memahami sesuatu. Hasilnya, media video yang menarik bagi indra penglihatan dan pendengaran memberikan informasi yang lebih tepat kepada responden. (Waryana, et al., 2019)

2. Sikap responden

Perilaku dapat terbentuk karena sikap seseorang. Sikap terhadap gizi seimbang adalah perspektif seseorang terhadap makan, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan reaksi awal mereka terhadap makanan. Pada penelitian ini, terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap responden.

Hasil menunjukkan bahwa sikap responden sebagian besar memiliki kategori baik (84,8%) sebelum diberikan edukasi. Sikap bisa saja dipengaruhi oleh pengetahuan melalui faktor-faktor lain seperti kesadaran, motivasi, lingkungan dari keluarga atau teman, maupun pendidikan (Pasaribu, et al., 2024). Namun setelah diberikannya edukasi tingkat kategori baik meningkat menjadi 95,7%.

Sebelum diberikan edukasi rata-rata nilai sikap yaitu 8,7 menjadi 9,54 sesudah edukasi gizi seimbang pada remaja. Setelah dilakukan analisis data, hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata sikap sebelum dengan sesudah intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($P<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sikap remaja MTs Guppi Pematang

Sijonam dipengaruhi oleh edukasi gizi seimbang melalui media video animasi.

Skor sikap rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan menggunakan media video animasi memiliki dampak pada sikap remaja perempuan, menurut penelitian Waryana et al. (2019), yang setara dengan penelitian kami (Waryana, et al., 2019). Menurut penelitian Ikasari et al. (2024), skor rata-rata sikap remaja sebelum dan setelah menerima instruksi melalui video animasi berbeda secara signifikan. Penggunaan media yang tepat merupakan aspek penting lainnya dari pendidikan kesehatan. Media audiovisual yang digunakan adalah video animasi, yang membantu remaja memahami informasi dengan lebih mudah. Hasil ini memperoleh kesimpulan bahwa media video berpengaruh terhadap sikap remaja tentang gizi seimbang pada remaja (Ikasari, et al., 2024).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan edukasi gizi seimbang, responden yang berpengetahuan kurang sebesar 69,6% dan cukup sebesar 30,4% sebelum diberikan edukasi. Setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang, pengetahuan responden mengalami peningkatan menjadi berpengetahuan baik 60,9%, cukup 32,6% dan kurang 6,5%
2. Sebelum diberikan edukasi gizi seimbang, responden yang memiliki sikap baik sebesar 84,8%, cukup 10,9% dan kurang 4,3%. Setelah diberikan edukasi gizi, responden dengan sikap baik mengalami peningkatan menjadi 95,7% dan cukup 4,3%
3. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi , sehingga diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi terhadap pengetahuan pada remaja
4. Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi berbeda, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian, menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pengetahuan remaja dipengaruhi oleh edukasi tentang gizi seimbang melalui video animasi.
5. Rata-rata skor sikap sebelum dan setelah intervensi berbeda, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian, menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa sikap remaja dipengaruhi oleh edukasi tentang gizi seimbang melalui video animasi.

B. Saran

Sekolah tersebut merekomendasikan penggunaan berbagai teknik, seperti film animasi, atau membuatnya lebih menarik sebagai media baru, untuk mengajarkan anak-anak atau remaja tentang makan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 31–35.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.31849/pengmaskemas.v2i2/6592>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1, 116-133.
- Fakhrurrazi. (2019). KARAKTERISTIK ANAK USIA MURAHIQAH (PERKEMBANGAN KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK). *Al-Ikhtiar : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 573-576.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, CITRA TUBUH, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA. 4(1).
- Frisda, B. N., Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. S. (2022). *Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja*. 7(1).
- Ikasari, F. S., Puspitasari, I., & Irianti, D. (2024). Media Video Animasi Meningkatkan Sikap Remaja tentang Gizi Seimbang dalam Rangka Mencegah Stunting. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(1).
- Kemenkes. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK*

INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014.

- Kemenkes. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Meidiana, R., Simbolon, D., Wahyudi, A., Gizi, J., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK478>
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *MPPKI : Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 503-506.
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK IT AN NABA KOTA BOGOR TAHUN 2019. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 450–460. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Pasaribu, G. D., & Siagian, N. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Menengah Pertama. 8(2).
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Reaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178-183.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP BUDI MURNI 2 MEDAN. *Wahana Inovasi*, 10(1).

Waryana, Sitasari, A., & Febritasari, D. W. (2019, Mei). INTERVENSI MEDIA VIDEO BERPENGARUH PADA PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH KURANG ENERGI KRONIK. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 58-62

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan menjadi Responden Penelitian

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Tanggal Lahir :

Alamat :

No *Whatsapp*/Telp/Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang bernama Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti dengan Judul penelitian “Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di MTs Guppi Pematang Sijonam”.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana semestinya. Kerasahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian, serta tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Atas perhatian dan kesediannya, saya ucapkan terimakasih.

Responden

(.....)

Lampiran 2 Kuesioner Peneliitian

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
REMAJA PADA SISWA MTS GUPPI PEMATANG SIJONAM

Hari, Tanggal :

Nama :

Tanggal lahir :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Kuesioner pengetahuan

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut Anda benar!

1. Di bawah ini yang merupakan prinsip dari 4 pilar gizi seimbang adalah . . .
 - a. Mengonsumsi makanan yang beragam
 - b. Melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari
 - c. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur
 - d. Semua benar
2. Salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh ialah. . .
 - a. Menjaga berat badan
 - b. Melakukan aktifitas fisik
 - c. Mengonsumsi makanan beranekaragam pangan
 - d. Hidup bersih dan sehat
3. Jenis makanan yang harus dibatasi adalah . . .
 - a. Nasi, ubi, jagung, kentang
 - b. Ikan, ayam, daging, seafood
 - c. Daun singkong, bayam, sawi, apel
 - d. Boba, gorengan, susu kental manis

4. Berat badan normal menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah . . .
 - a. <17
 - b. 18 - 30
 - c. 18,5 - 25
 - d. >25
5. Berikut masalah gizi yang dialami pada usia remaja ialah. . .
 - a. Obesitas
 - b. Anemia
 - c. Diabetes Melitus
 - d. Kardiovaskular
6. Berikut yang merupakan makanan sumber vitamin dan mineral ialah . . .
 - a. Ikan, ayam, daging
 - b. Tempe, tahu
 - c. Nasi, jagung, ubi
 - d. Bayam, apel
7. Berapa gelas anjuran minum air putih dalam sehari . . .
 - a. 7 gelas sehari
 - b. 8 gelas sehari
 - c. 10 gelas sehari
 - d. 5 gelas sehari
8. Yang bukan termasuk pesan gizi seimbang ialah. . .
 - a. Banyak mengonsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak
 - b. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
 - c. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
 - d. Membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
9. Salah satu cara membiasakan diri hidup bersih dan sehat ialah. . .
 - a. Mencuci tangan hanya dengan air
 - b. Membiarkan makanan yang disajikan terbuka
 - c. Menutup hidung dan mulut ketika bersin dan batuk
 - d. Membuang sampah sembarangan

10. Yang dimaksudkan dengan mengonsumsi makanan yang beranekaragam pangan ialah. . .
- Proporsi makan yang seimbang
 - Jumlah yang cukup
 - Jenis pangan yang beragam
 - Semua benar

Kuesioner Tentang Sikap

Berilah Tanda ceklis pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri Anda sesuai pernyataan yang tersedia!

Keterangan:

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

No.	Pernyataan	S	TS
1	Selalu mengonsumsi makanan yang beragam salah satu isi dari 4 pilar gizi seimbang		
2	Mencuci tangan cukup hanya dengan air		
3	Selalu mengonsumsi sayuran dan buah karena mengandung vitamin, mineral dan serat yang baik untuk tubuh.		
4	Tidak perlu melakukan aktifitas fisik minimal +-30 menit sehari		
5	Memantau berat badan (BB) secara berkala dengan rutin		
6	Tidak ada batasan makanan/minuman manis, asin dan berlemak		
7	Mengonsumsi makanan pokok, lauk berprotein tinggi, lauk nabati, sayur dan buah		
8	Selalu menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin		
9	Melewatkan waktu makan utama terutama sarapan		
10	Tidak perlu minum air putih sebanyak 8 gelas sehari		

Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan

- | | |
|------|------|
| 1. D | 6. D |
| 2. B | 7. B |
| 3. D | 8. A |
| 4. C | 9. C |
| 5. A | 10.D |

Lampiran 3 Materi Video Animasi

Materi Video Animasi

Materi :

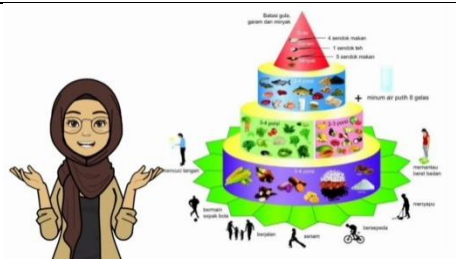
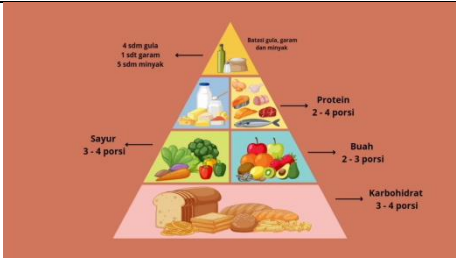
Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Remaja merupakan kelompok dengan usia 12-24 tahun yang membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Masalah gizi yang sering dihadapi remaja ialah berat badan kurang (*underweight*), berat badan berlebih (*overweight*), dan gemuk (*obesitas*). Status gizi dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan cara menghitung berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m) pangkat dua, dengan klasifikasi nasional : 1) Kurus tingkat berat <17,0 ; 2) Kurus tingkat ringan 17,0-18,4 ; 3) Normal 18,5-25,0 ; 4) Gemuk tingkat ringan 25,1-27 ; 5) Gemuk tingkat berat >27. Untuk menjaga status gizi sangat penting untuk menjaga pola makan dan pola hidup sehat, terlebih jika sudah mengalami masalah gizi. Dengan merubah pola hidup menjadi lebih sehat dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang, remaja dapat mencegah terjadinya masalah gizi serta penyakit ke masa dewasa nanti. Slogan 4 Sehat 5 Sempurna masih melekat di masyarakat, kini sudah berganti menjadi Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman ini berisikan Prinsip Gizi Seimbang, 4 Pilar Gizi Seimbang dan Pesan Gizi Seimbang. Pengertian gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang mengupayakan antara zat gizi yang masuk dan keluar sehingga cukup untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja seperti *underweight*, *overweight* bahkan *obesitas*. Zat gizi di antaranya ialah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Prinsip gizi seimbang divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang ini menggambarkan 4 Pilar Gizi Seimbang, yaitu 1) Mengonsumsi makanan beraneka ragam +

minum air putih 8 gelas sehari : Dalam satu hari karbohidrat dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi, sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, protein 2-4 porsi, 4 sdm gula, 1 sdt garam, dan 5 sdm minyak, 2) Membiasakan hidup bersih dan sehat: menutup makanan, menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, 3) Melakukan aktivitas fisik : berjalan kaki, melakukan tugas rumah, berlari, olahraga, bersepeda, dan 4) Memantau berat badan secara teratur : menimbang berat badan tiap 1 bulan sekali di waktu yang sama.

Dalam Pedoman Gizi Seimbang juga disampaikan 10 pesan gizi seimbang untuk mengubah maupun mempertahankan hidup sehat. 1) Syukuri dan nikmati makanan yang ada, 2) Membiasakan mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi, 3) Biasakan mengonsumsi beranekaragam makanan pokok, 4) Konsumsi sayur dan buah yang cukup, 5) Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas, 6) Batasi mengonsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak tinggi, 7) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, 8) Membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, 8) Biasakan minum air putih yang cukup, 9) Melakukan aktivitas fisik

Visualisasi Video

No	Visualisasi	Deskripsi
1		Masalah gizi pada remaja
2		Pengertian Gizi Seimbang

3	 Prinsip gizi seimbang mengupayakan menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar sehingga cukup untuk mencegah terjadinya masalah gizi	Prinsip Gizi seimbang
4	 Zat gizi yang diperlukan CARBS Karbohidrat	Pembagian zat gizi
5		Tumpeng gizi seimbang
6	 4 sdm gula 1 sdm garam 5 sdm minyak Berat gula, garam dan minyak Protein 2 - 4 porsi Sayur 3 - 4 porsi Buah 2 - 3 porsi Karbohidrat 3 - 4 porsi	Keanekaragaman makanan
7	 Membiasakan hidup bersih dan sehat Menutup makanan	Perilaku hidup bersih dan sehat

8		Melakukan aktivitas fisik
9		Memantau berat badan secara berkala
10		10 Pesan Gizi Seimbang
11		Penutup

Lampiran 4 Master tabel

Tabel 10 Data karakteristik responden

No	Nama	Tanggal Lahir	UMUR	Kelas	Jenis Kelamin	Pengetahuan				Sikap			
						Skor Pre test	Kategori	Skor Post test	Kategori	Skor Pre test	Kategori	Skor Post test	Kategori
1	R1	20/01/2009	15 Tahun	Kelas 9	Perempuan	5	Cukup	6	Cukup	10	Baik	10	Baik
2	R2	10/10/2011	12 Tahun	Kelas 7	Perempuan	6	Cukup	10	Baik	9	Baik	10	Baik
3	R3	12/02/2010	14 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	4	Kurang	7	Cukup	10	Baik	10	Baik
4	R4	21/07/2010	13 Tahun	Kelas 8	Perempuan	3	Kurang	6	Cukup	9	Baik	7	Cukup
5	R5	9/09/2010	13 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	3	Kurang	5	Cukup	9	Baik	9	Baik
6	R6	26/11/2008	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	2	Kurang	8	Baik	9	Baik	9	Baik
7	R7	23/06/2009	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	5	Cukup	9	Baik	8	Baik	9	Baik
8	R8	11/08/2009	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	5	Cukup	10	Baik	10	Baik
9	R9	1/02/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Cukup	8	Baik	9	Baik	9	Baik
10	R10	24/05/2010	14 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	5	Cukup	8	Cukup	9	Baik	10	Baik
11	R11	25/03/2011	13 Tahun	Kelas 7	Perempuan	5	Kurang	7	Baik	10	Baik	10	Baik
12	R12	26/03/2009	15 Tahun	Kelas 9	Perempuan	6	Cukup	10	Baik	10	Baik	10	Baik
13	R13	28/03/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	1	Kurang	5	Cukup	1	Kurang	7	Cukup
14	R14	14/08/2008	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	2	Kurang	9	Baik	3	Kurang	10	Baik
15	R15	6/03/2009	15 Tahun	Kelas 9	Perempuan	4	Kurang	10	Baik	9	Baik	10	Baik
16	R16	16/02/2009	15 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	6	Cukup	6	Cukup	7	Cukup	10	Baik
17	R17	1/08/2009	14 Tahun	Kelas 9	Perempuan	3	Kurang	10	Baik	10	Baik	10	Baik
18	R18	15/01/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	1	Kurang	4	Kurang	10	Baik	10	Baik
19	R19	22/01/2009	15 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	2	Kurang	9	Baik	10	Baik	10	Baik
20	R20	2/05/2010	14 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	0	Kurang	4	Kurang	10	Baik	10	Baik
21	R21	9/03/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	4	Kurang	9	Baik	10	Baik
22	R22	15/01/2011	13 Tahun	Kelas 7	Laki-laki	3	Kurang	6	Cukup	10	Baik	9	Baik
23	R23	26/09/2009	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	8	Baik	10	Baik	10	Baik
24	R24	5/10/2010	13 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	3	Kurang	8	Baik	9	Baik	10	Baik
25	R25	8/12/2008	15 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	4	Kurang	8	Baik	7	Cukup	9	Baik

26	R26	18/04/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	7	Cukup	9	Baik	10	Baik
27	R27	20/03/2009	15 Tahun	Kelas 7	Laki-laki	4	Kurang	10	Baik	9	Baik	9	Baik
28	R28	4/06/2010	14 Tahun	Kelas 8	Perempuan	4	Kurang	8	Baik	9	Baik	9	Baik
29	R29	2/05/2011	13 Tahun	Kelas 7	Laki-laki	3	Kurang	6	Cukup	8	Baik	9	Baik
30	R30	19/11/2009	14 Tahun	Kelas 8	Perempuan	5	Cukup	8	Baik	7	Cukup	10	Baik
31	R31	3/09/2009	14 Tahun	Kelas 9	Perempuan	4	Kurang	10	Baik	8	Baik	9	Baik
32	R32	23/10/2008	15 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	3	Kurang	7	Cukup	9	Baik	10	Baik
33	R33	1/07/2010	13 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	7	Cukup	7	Cukup	8	Baik	10	Baik
34	R34	30/06/2009	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	8	Baik	9	Baik	9	Baik
35	R35	6/07/2010	13 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	4	Kurang	8	Baik	10	Baik	9	Baik
36	R36	9/01/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	6	Cukup	9	Baik	10	Baik	10	Baik
37	R37	30/05/2009	15 Tahun	Kelas 9	Perempuan	6	Cukup	9	Baik	10	Baik	10	Baik
38	R38	15/05/2009	15 Tahun	Kelas 8	Laki-laki	2	Kurang	9	Baik	7	Cukup	10	Baik
39	R39	5/04/2009	15 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	3	Kurang	8	Baik	9	Baik	10	Baik
40	R40	26/02/2010	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	6	Cukup	8	Baik	10	Baik	10	Baik
41	R41	29/12/2009	14 Tahun	Kelas 9	Laki-laki	5	Cukup	7	Cukup	8	Baik	10	Baik
42	R42	6/01/2011	13 Tahun	Kelas 7	Perempuan	6	Cukup	6	Cukup	9	Baik	8	Baik
43	R43	13/02/2011	13 Tahun	Kelas 7	Perempuan	4	Kurang	10	Baik	10	Baik	10	Baik
44	R44	3/11/2009	14 Tahun	Kelas 7	Laki-laki	3	Kurang	8	Baik	7	Cukup	10	Baik
45	R45	30/01/2011	13 Tahun	Kelas 8	Perempuan	3	Kurang	8	Baik	8	Baik	9	Baik
46	R46	12/06/2009	14 Tahun	Kelas 9	Perempuan	4	Kurang	9	Baik	9	Baik	10	Baik
Rata-rata						3,76		7,61		8,70		9,54	

Tabel 11 Master tabel pengetahuan responden

No	ID	Pre test pengetahuan											Post test Pengetahuan										
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR
1	R1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	5	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6
2	R2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	R3	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7
4	R4	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	3	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	6
5	R5	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	5
6	R6	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
7	R7	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	R8	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	5
9	R9	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
10	R10	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8
11	R11	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
12	R12	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	R13	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	5
14	R14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
15	R15	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	R16	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
17	R17	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	R18	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4
19	R19	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
20	R20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4
21	R21	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4
22	R22	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6
23	R23	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8

24	R24	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
25	R25	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
26	R26	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
27	R27	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28	R28	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8
29	R29	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6
30	R30	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
31	R31	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32	R32	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
33	R33	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7
34	R34	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
35	R35	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
36	R36	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
37	R37	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
38	R38	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
39	R39	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
40	R40	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
41	R41	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7
42	R42	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
43	R43	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
44	R44	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
45	R45	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
46	R46	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Rata-rata		0,48	0,26	0,74	0,09	0,04	0,43	0,50	0,48	0,50	0,24	3,76	0,85	0,65	0,89	0,63	0,93	0,61	1	0,85	0,76	0,43	7,61

Tabel 12 Master tabel sikap responden

No	ID	Pre test pengetahuan											Post test Pengetahuan										
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR
1	R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	R2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	R4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7
5	R5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
6	R6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	R7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
10	R10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	R12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	R13	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7
14	R14	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	R15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	R16	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17	R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	R19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	R21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	R22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

24	R24	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
25	R25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
26	R26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
27	R27	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
28	R28	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
29	R29	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
30	R30	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
31	R31	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
32	R32	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
33	R33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34	R34	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
35	R35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
36	R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37	R37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
38	R38	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
39	R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
40	R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
41	R41	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
42	R42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
43	R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
44	R44	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
45	R45	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
46	R46	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rata-rata		0,85	0,72	0,96	0,91	0,83	0,87	0,91	0,98	0,89	0,78	8,70	1	0,89	1	1	0,96	0,96	0,96	1	0,83	0,96	9,54

Lampiran 5 Output Analisis Data Penelitian

Frequency Table

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12 Tahun	1	2,2	2,2	2,2
13 Tahun	11	23,9	23,9	26,1
14 Tahun	15	32,6	32,6	58,7
15 Tahun	19	41,3	41,3	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	31	67,4	67,4	67,4
Perempuan	15	32,6	32,6	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Frequency Table pre test pengetahuan

Statistics

	Pre1	pre2	pre3	pre4	pre5	pre6	pre7	pre8	pre9	pre10	pre_sc
N Valid	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	,48	,26	,74	,09	,04	,43	,50	,48	,50	,24	3,76
Median	,00	,00	1,00	,00	,00	,00	,50	,00	,50	,00	3,50
Std. Deviation	,505	,444	,444	,285	,206	,501	,506	,505	,506	,431	1,537
Minimum	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maximum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7

Frequency Table post test pengetahuan

Statistics

	pos1	pos2	pos3	pos4	pos5	pos6	pos7	pos8	pos9	pos10	pos_sc
N Valid	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	,85	,65	,89	,63	,93	,61	1,00	,85	,76	,43	7,61
Median	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	8,00
Std. Deviation	,363	,482	,315	,488	,250	,493	,000	,363	,431	,501	1,719
Minimum	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
Maximum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

Frequency Table pre test sikap

Statistics

	pres1	pres2	pres3	pres4	pres5	pres6	pres7	pres8	pres9	pres10	pres_sc
N Valid	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	,85	,72	,96	,91	,83	,87	,91	,98	,89	,78	8,70
Median	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	9,00
Std. Deviation	,363	,455	,206	,285	,383	,341	,285	,147	,315	,417	1,750
Minimum	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Maximum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

Frequency Table post test sikap

Statistics

	poss 1	poss 2	poss 3	poss 4	poss 5	poss 6	poss 7	poss 8	poss 9	poss1 0	poss_s c
N Valid	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missin g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	1,00	,89	1,00	1,00	,96	,96	,96	1,00	,83	,96	9,54
Median	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	10,00
Std. Deviation	,000	,315	,000	,000	,206	,206	,206	,000	,383	,206	,751
Minimum	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7
Maximum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_sc	,190	46	,000	,942	46	,024
pos_sc	,199	46	,000	,925	46	,006
pres_sc	,286	46	,000	,677	46	,000
poss_sc	,380	46	,000	,632	46	,000
Umur	,257	46	,000	,816	46	,000

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test Pengetahuan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_sc	3,76	46	1,537	,227
pos_sc	7,61	46	1,719	,253

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_sc & pos_sc	46	,342	,020

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_sc - pos_sc	-3,848	1,873	,276	-4,404	-3,291	-13,930	45	,000

Wilcoxon Signed Ranks Test Sikap

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
poss_sc - pres_sc	Negative Ranks	4 ^a	11,00	44,00
	Positive Ranks	22 ^b	13,95	307,00
	Ties	20 ^c		
	Total	46		

a. poss_sc < pres_sc

b. poss_sc > pres_sc

c. poss_sc = pres_sc

Test Statistics^a

	poss_sc - pres_sc
Z	-3,438 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 6 Dokumentasi



Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 30 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1568 /2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MTs Guppi Pematang Sijonam

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah MTs Guppi Pematang Sijonam. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti	P01031220076	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di MTs Guppi Pematang Sijonam

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



Ketua Jurusan Gizi,

Rina Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196806231990032001

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan



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: 01.26 845 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : SOPHIA ZAHARA FADHILLAH RANGKUTI
Principal In Investigator

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

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
DI MTS GUPPI PEMATANG SIJONAM"**

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 16 Desember 2024 sampai 16 Desember 2025
This declaration of ethics applies during the period 16 December 2024 until 16 December 2025

Medan, 16 December 2024
Ketua/chairperson


dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 9 Surat Balasan dari Sekolah



SURAT KETERANGAN

Nomor : MTS.22.41/PP.00.5/5/116/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs GUPPI Pematang Sijonam, Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Menerangkan bahwa :

Nama	: Sophia Zahara Fadhilah Rangkuti
NIM	: P01031220076
Semester	: VIII
Program Studi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	: Gizi
Tahun	: 2024

Adalah benar telah mengadakan research dan observasi di MTs GUPPI Pematang Sijonam sejak tanggal 31 Mei 2024 s/d 3 Juni 2024, sesuai dengan judul skripsinya :

" PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI MTs GUPPI PEMATANG SIJONAM "

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pematang Sijonam, 5 Juni 2024
Kepala Madrasah


ARKANUDDIN GINTING, S.Pd.I

Lampiran 10 Surat Pernyataan

Lampiran 10 Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti

NIM : P01031220076

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat pada skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak ssaya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,

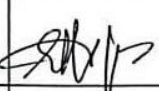
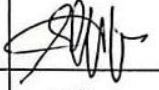
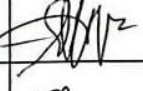
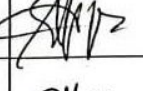
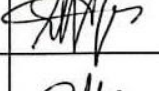


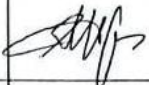
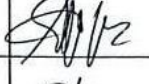
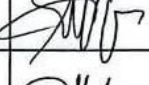
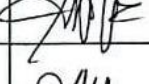
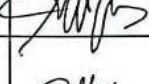
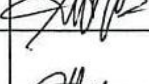
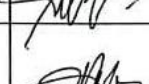
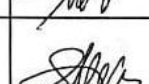
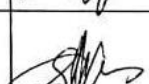
(Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti)

Lampiran 11 Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti
 NIM : P01031220076
 Judul : Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja MTs Guppi Pematang Sijonam Perbaungan
 Pembimbing : Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes

No.	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	Tandatangan Mahasiswa	Tandatangan Pembimbing
1.	21 Maret 2023	Pengenalan dan Diskusi Masalah Penelitian		
2.	14 April 2023	Diskusi Masalah Penelitian		
3.	17 Mei 2023	Persetujuan mengenai topik		
4.	24 Mei 2023	Bimbingan Bab I		
5.	05 Juni 2023	Bimbingan Bab I		
6.	05 Juli 2023	Bimbingan Bab I dan Bab II		
7.	21 Desember 2023	Diskusi Pergantian Judul		
8.	28 Desember 2023	Bimbingan Bab I, II, III		
9.	3 Januari 2024	Seminar Proposal		
10	5 Januari 2024	Revisi perbaikan proposal		

11.	27 Mei 2024	Revisi perbaikan proposal	Sya	
12.	28 Mei 2024	ACC dengan dosen pembimbing	Sya.	
13.	5 Juni 2024	Entri data	Sya.	
14.	6 Juni 2024	Pengolahan data	Sya.	
15.	10 Juni 2024	Revisi BAB 4 dan BAB 5	Sya	
16.	11 Juni 2024	Revisi BAB 4 dan BAB 5	Sya.	
17.	12 Juni 2024	ACC dengan dosen pembimbing	Sya.	
18.	14 Juni 2024	Mendaftar Seminar Hasil	Sya.	
19.	19 Juni 2024	Maju Seminar Hasil	Sya.	
20.	10 Desember 2024	Revisi perbaikan skripsi	Sya.	
21.	11 Desember 2024	ACC dari Pembimbing	Sya.	
22.	11 Desember 2024	Revisi Skripsi dengan penguji	Sya.	
23.	12 Desember 2024	ACC dari Penguji I	Sya.	
24.	12 Desember 2024	ACC dari Penguji II	Sya.	
25.	12 Desember 2024	Pengecekan Ulang	Sya.	

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Sophia Zahara Fadhillah Rangkuti
Tempat/Tanggal Lahir : Muarasipongi, 30 Mei 2002
Jumlah Saudara : 3 Bersaudara
Alamat Rumah : Pasar Muarasipongi, Kecamatan
Muarasipongi, Kabupaten Mandailing
Natal, Sumatera Utara
No Hp/WA : 082173251080
Riwayat Pendidikan : TK Al-Khairat
SDN 237 Muarasipongi
MTsN Muarasipongi
SMAN 2 Plus Panyabungan
Hobby : Merajut, menonton
Motto : Iso ra iso hal su isseo dan berpikir positif