

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**



**TANTI MARGARETTA BR SITEPU
P01031220121**

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

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**

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



**TANTI MARGARETTA BR SITEPU
P01031220121**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang
Dengan Media Audiovisual Terhadap
Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 3
Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Tanti Margaretta Br Sitepu

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220121

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Anggota Penguji



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui:

Ketua Jurusan



Riris Oppusungot, S.Pd, M.Kes
Nip. 196906281990032001

Tanggal lulus : 8 Mei 2024

ABSTRAK

TANTI MARGARETTA BR SITEPU “PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM”
(DIBAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena masalah gizi karena remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana terjadi perkembangan dan pertumbuhan fisik yang cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk memperoleh energi yang dibutuhkan. Remaja putri termasuk golongan yang rentan mengalami masalah gizi terutama mengalami anemia, hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan.

Tujuan mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Maret 2024 sampai dengan April 2024. Penelitian ini bersifat *Quasi Eksperimental* dengan desain *pre-test dan post-test one group*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi SMP Negeri 3 Lubuk pakam kelas VIII Angkatan 2023/2024 yaitu sebanyak 84 siswi dan sampel sebanyak 38 orang yang ditentukan menggunakan rumus Issac dan Michael.

Hasil penelitian sebelum penyuluhan rata- rata pengetahuan siswi yaitu 45,2 dengan standar deviasi 13,5 sedangkan setelah penyuluhan rata-rata pengetahuan siswi meningkat menjadi 89,2 dengan standart deviasi 11,9.

Hasil uji statistic menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan media *audiovisual* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dengan nilai $p=0,000$ dimana $p=0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Remaja putri, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Penyuluhan, Audiovisual

ABSTRACT

TANTI MARGARETTA BR SITEPU "THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION COUNSELING WITH AUDIOVISUAL MEDIA ON THE KNOWLEDGE OF ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: HERTA MASTHALINA)

Adolescents are one of the groups that are vulnerable to nutritional problems because adolescence is a transition period from childhood to adulthood, where rapid physical development and growth occur so they require sufficient nutritional intake to obtain the energy needed. Adolescent girls are included in the group that is vulnerable to nutritional problems, especially anemia, this is because adolescent girls experience menstruation every month.

The purpose of knowing the effect of balanced nutrition counseling with audiovisual media on the knowledge of adolescent girls at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

This research was conducted at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. The research time was conducted from March 2024 to April 2024. This research is Quasi-Experimental with a pre-test and post-test one-group design. The population in the study were all female students of SMP Negeri 3 Lubuk Pakam class VIII class of 2023/2024, namely 84 female students and a sample of 38 people determined using the Issac and Michael formula.

The results of the study before the counseling, the average knowledge of female students was 45.2 with a standard deviation of 13.5, while after the counseling, the average knowledge of female students increased to 89.2 with a standard deviation of 11.9.

The results of the statistical test showed the effect of providing balanced nutrition counseling using audiovisual media on increasing the knowledge of adolescent girls with a value of $p = 0.000$ where $p = 0.000 < 0.05$.

Keywords: Adolescent girls, Knowledge, Balanced Nutrition, Counseling, Audiovisual



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”**.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya 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. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran, nasehat serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Efendi Nainggolan, S.KM, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah membimbing dan memberikan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Mincu Manalu S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah membimbing dan memberikan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Herlina, S.Pd, M.Si selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.
7. Kedua orang tua saya Bapak Marlen Sitepu dan Ibu Martaulina Br Sinaga atas doa yang tulus , motivasi serta dukungan material yang sangat berarti selama proses perkuliahan serta proses penulisan skripsi ini.
8. Abang Robby Yansen Sitepu, Adik Carissa Putri Anggi Sitepu dan Jusel Kalpano Sitepu yang telah memberikan doa dan dukungan yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini.

9. Ayu Tri Nanda selaku sahabat saya yang selalu memberikan bantuan dan dukungan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Remaja Putri	4
B. Gizi seimbang pada Remaja Putri.....	5
C. Pengetahuan.....	8
D. Penyuluhan	10
E. Media Penyuluhan	13
F. Media Audiovisual	13
G. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri	14
H. Kerangka Teori.....	16
I. Kerangka Konsep.....	16
J. Defenisi Operasional.....	17
K. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	18
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	21
E. Tahapan Penelitian	22
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. HASIL.....	28
B. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Defenisi Operasional	17
2. Jumlah Sampel Penelitian	20
3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	28
4. Distribusi Responden Berdasarkan Umur	29
5. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media audiovisual	29
6. Deskripsi Pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi	30
7. Distribusi pengetahuan responden sebelum dan sesudah Intervensi	33
8. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri	33

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang	8
2. Kerangka Teori.....	18
3. Kerangka Konsep	18
4. Desain Penelitian	20
5. Tahapan Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master table	46
2. Distribusi Frekuensi.....	49
3. Hasil Uji Statistik.....	50
4. Surat Ethical Clearance.....	52
5. Surat Izin Penelitian.....	53
6. Surat Balasan.....	54
7. Informed Consent	55
8. Kuesioner Penelitian	56
9. Satuan Acara Penyuluhan	59
10. Script Video Penyuluhan Gizi Seimbang	72
11. Bukti Bimbingan Skripsi	89
12. Dokumentasi.....	91
13. Pernyataan	94
14. Daftar Riwayat hidup	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena pada fase ini mereka mengalami peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan yang pesat. Selama proses ini berlangsung banyak perubahan terjadi pada tubuh, yang disebabkan oleh sistem hormonal yang semakin matang dapat mempengaruhi perubahan fisiologis dan psikologis serta komposisi tubuh mereka. Pada remaja putri pertumbuhan dan perkembangan ini sangat erat kaitannya dengan fungsi reproduksi seperti menstruasi dan fungsi metabolik sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk memperoleh energi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, nutrisi yang tepat dengan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang tepat sangat penting bagi remaja putri untuk menghindari terjadinya masalah gizi dalam masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Meliasari Hidayah et al., 2022a)

Permasalahan gizi pada remaja perempuan tetap menjadi perhatian utama di Indonesia. Tiga masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri meliputi anemia, kegemukan, dan KEK. Karena mereka mengalami siklus menstruasi setiap bulan dan sering mengikuti pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga sangat mudah mengalami masalah gizi, terutama anemia (Muchtar, Florencia dkk., 2022).

Menurut organisasi kesehatan dunia, angka kejadian anemia di kalangan remaja putri di negara berkembang 53,7%, sementara prevalensi anemia pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 40-88% (WHO, 2018). Berdasarkan data dari ASEAN menunjukkan angka kejadian anemia sebesar 48,2%. Menurut Riskesdas (2018), sekitar 36,3% remaja perempuan berusia 15-19 tahun berisiko mengalami kekurangan energi kronis, dengan tingkat kejadian anemia di kelompok usia ini masih tinggi, yaitu sebesar 32%. Selain itu, kejadian obesitas, naik dari 14,4% di tahun 2013 menjadi 21,8% di tahun 2018. (Laporan Riskesdas 2018 Nasional, n.d.)

Tingginya angka kejadian masalah gizi di kalangan remaja putri dapat menimbulkan dampak negatif pada masa yang akan datang. Dampak jangka panjang dari kekurangan asupan makan pada remaja putri yaitu dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degenerative seperti diabetes dan obesitas, penyakit jantung serta penyakit kanker, terutama penyakit anemia yang memiliki dampak serius yang berpotensi berdampak pada organ reproduksi serta kehamilan mereka di masa yang akan datang. (Labatjo & Maridji, 2023)

Studi oleh (Tengku, N,H,2018) mengatakan bahwa masalah gizi yang gizi yang dialami remaja putri disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dan kebiasaan makan yang salah. Remaja putri yang kekurangan berat badan sering salah mengartikan diet sebagai tidak boleh makan sama sekali sedangkan remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik dan kecenderungan makan makanan berkalori tinggi. Remaja putri masih memiliki pola makan yang tidak seimbang dimana konsumsi buah dan sayur masih rendah sedangkan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula yang cenderung tinggi sehingga kondisi ini dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi pada remaja. (Ramadhani et al., 2021)

Pada penelitian ini dari 38 siswi kelas VIII diperoleh Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan, skor rata-rata pengetahuan responden tentang gizi seimbang adalah 48,0, sedangkan setelah diberikan penyuluhan naik menjadi 81,2. Dan adanya peningkatan kategori baik sebelum penyuluhan 2,6% menjadi 78,9% sesudah diberikan penyuluhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan bantuan media *audiovisual* berpotensi memperbaiki pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan remaja putri di smp negeri 3 lubuk pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan gizi seimbang dengan media audiovisual pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam sebelum diberikan penyuluhan
- b. Menilai pengetahuan gizi seimbang dengan media audiovisual pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam setelah diberikan penyuluhan
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media audiovisual terhadap pengetahuan pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sasaran

Dapat menumbuhkan kesadaran akan gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam aktivitas sehari hari untuk mengurangi masalah gizi remaja.

2. Bagi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk menginformasikan secara rutin mengenai bagaimana gizi yang seimbang yang harus dikonsumsi setiap harinya.

3. Bagi penulis

- a. Meningkatkan keterampilan dalam melakukan penelitian dan analisis serta dapat menjadi bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Remaja adalah kelompok usia antara 10 sampai 18 tahun. Fase ini merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang cepat dan perkembangan yang pesat. Selain pertumbuhan di fase ini juga terjadi pertumbuhan dan perkembangan mental dan intelektual. (PMK RI No. 25 Tahun 2014, n.d.). Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri dapat ditandai dengan remaja mengalami menstruasi, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi energi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. (Meliasari Hidayah et al., 2022a)

2. Ciri-ciri perkembangan remaja putri

(Sarwono, 2019) mengemukakan ciri khas perkembangan pada remaja sebagai berikut :

- a. Mengalami perubahan tubuh tercepat dibandingkan tahapan perkembangan sebelumnya dan sesudahnya.
- b. Memiliki jumlah energi mental dan fisik mereka yang luar biasa menginspirasi mereka untuk menjadi imajinatif dan aktif.
- c. Mempunyai fokus yang lebih banyak serta perhatian kepada teman sebaya dan secara bertahap mengurangi ketergantungan pada orang tua.
- d. Mempunyai naluri yang kuat terhadap lawan jenis tidak hanya sebagai teman melainkan cenderung berkembang menjadi perasaan suka.
- e. Mempunyai keyakinan dan pencarian kebenaran yang sejati, dimana mereka akan berusaha menemukan kebenaran yang sebenarnya. jika gagal menemukannya, keyakinan agama mereka bisa berkurang.
- f. Mempunyai kapasitas untuk menunjukkan kemandirian dalam membuat pilihan yang berkaitan dengan rutinitas harian.
- g. Mengalami fase adaptasi diri dan akan menghadapi tantangan dalam pengalihan dari fase anak-anak ke fase dewasa.

- h. Mengalami tahap pencarian identitas diri sehingga remaja akan mencoba berbagai hal baru sehingga remaja yang berada dalam lingkungan dan komunitas yang salah akan mendapatkan manfaat dari proses penemuan diri ini. pengetahuan yang diperoleh juga dapat menjadi petunjuk bagi remaja dalam menemukan jati dirinya.

B. Gizi seimbang pada Remaja Putri

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang memuat jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsip ini juga mencakup variasi dalam pola makan, aktivitas fisik, kebersihan hidup, serta pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan ideal guna mencegah masalah gizi. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) merupakan istilah yang digunakan di Indonesia untuk menunjukkan gizi seimbang yang mencerminkan budaya Indonesia. Tujuan dirancangnya gizi seimbang adalah untuk membantu individu memilih jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan berbagai kelompok usia, seperti bayi, balita, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Selain itu, TGS mempertimbangkan kondisi kesehatan seseorang, seperti saat hamil, menyusui, melakukan aktivitas fisik, atau sedang sakit. (Kemenkes, 2014)

2. Visualisasi Gizi Seimbang

Gizi seimbang digambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang, (PMK Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, N.D.) menjelaskan bahwa Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan piramida gizi yang mencakup beberapa kelompok makanan yang berbeda. Karbohidrat menjadi dasar piramida gizi karena merupakan sumber utama energi tubuh. Dengan mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup, kita dapat menjalani aktivitas yang banyak dengan energi yang mencukupi. Beberapa pilihan sumber karbohidrat yang dapat dipilih antara lain kentang, beras merah, mie, jagung, dan biji-bijian lainnya. Untuk sehari kita dapat mengonsumsi karbohidrat sebanyak 3-4 porsi dimana 1 porsi setara dengan 3 centok nasi (150 gr) dan 3 buah kentang (300 gr).

Di atas kelompok karbohidrat kompleks, terdapat kelompok makanan sumber protein. Protein berperan sebagai zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan. Terdapat beragam pilihan sumber protein, baik dari sumber hewani maupun nabati. Protein nabati mengandung isoflavon dan antioksidan, sedangkan protein hewani memiliki mineral, protein, dan vitamin yang lebih mudah diserap oleh tubuh, namun cenderung memiliki kadar kolesterol yang tinggi. Karena tubuh membutuhkan kedua jenis protein ini, sehingga perlu untuk menjaga keseimbangan dalam mengonsumsinya.

Bagi remaja putri, masa remaja adalah masa perubahan yang signifikan pada kehidupan mereka. Menstruasi merupakan salah satu indikator perkembangan fisik seorang wanita. Untuk mendukung proses biologis ini, penting untuk mendapatkan asupan gizi terbaik, terutama zat besi. Hal ini disebabkan karena remaja putri rentan terkena anemia akibat kehilangan darah saat menstruasi. Sumber zat besi tertinggi terdapat pada daging sapi dan hati ayam dan disarankan mengonsumsi tablet tambah darah satu kali dalam seminggu. Protein sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan yang tidak melalui proses pemasakan yang lama. Oleh sebab itu, sebaiknya mengonsumsi makanan yang masih segar daripada makanan beku. (Indartanti & Kartini, 2014)

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat, vitamin, antioksidan, dan mineral yang penting bagi tubuh, serta bermanfaat untuk kesehatan kulit. Mereka juga membantu mencegah jerawat dan bau badan. Porsi sayur dan buah dalam Tumpeng Gizi hampir sebanding dengan porsi karbohidrat. Semakin beragam jenis sayur dan buah yang dikonsumsi, semakin lengkap pula asupan vitamin dan mineral yang diperoleh. Penting untuk diingat bahwa sayuran sebaiknya tidak dimasak terlalu lama karena bisa mengurangi atau merusak kandungan vitamin dan mineralnya, dan disarankan agar warna sayur tetap cerah dan segar.

Dalam satu kali makan, kita membutuhkan sekitar 50 gr buah (setara dengan 1 potong pepaya/melon, 1 buah pisang Ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, atau 3 buah kurma). (PMK RI No. 41 Tahun 2014, n.d.)

Di puncak piramida gizi terdapat asupan gula, garam, dan lemak. Tubuh membutuhkan semua ini meskipun dalam jumlah yang kecil. Konsumsi GGL yang berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2, osteoporosis, obesitas, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung dan kanker. Sesuai dengan penjelasan diatas ilustrasi TGS dapat dilihat pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

3. Pesan Gizi Seimbang pada Remaja Putri

Pesan gizi seimbang yang perlu diingat khusus bagi remaja putri yaitu:

a. Penting untuk mengonsumsi beragam makanan

Remaja putri disarankan untuk mengonsumsi beragam makanan guna memenuhi kebutuhan akan energi, protein, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Ini penting karena pada usia ini terjadi pertumbuhan secara pesat, meningkatnya volume darah, dan kadar hemoglobin yang lebih tinggi. Zat besi dan asam folat adalah dua mikronutrien yang dibutuhkan remaja putri.

b. Tingkatkan konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan berwarna

Sayuran hijau mengandung banyak asam folat dan karotenoid. Vitamin banyak terdapat pada buah-buahan berwarna seperti mangga, pepaya dan jeruk. Selain itu, buah-buahan juga kaya serat sehingga dapat membantu mencegah sembelit dan memperbaiki pencernaan secara keseluruhan. Secara umum buah-buahan yang

berwarna mengandung antioksidan serta vitamin yang tinggi, terutama vitamin A. Tubuh membutuhkan vitamin untuk menunjang fungsi metabolisme serta antioksidan berperan melawan zat-zat yang mengganggu dari hasil oksidasi dan radikal bebas yang dapat membahayakan kesehatan.(PMK Republik Indonesia 41 Tahun 2014, N.D.)

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) Pengetahuan merupakan pemahaman seseorang tentang suatu hal yang diperoleh dari indera mereka seperti indera pendengaran, pengelihatian, penciuman, serta peraba.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) pengetahuan dapat dibagi menjadi enam tingkatan sebagai berikut:

a. Tahu (*Know*)

Ini adalah tingkat dasar di mana seseorang hanya dapat mengingat informasi yang telah dipelajari tanpa memahami lebih jauh.

b. Memahami (*comprehension*)

Individu mampu menjelaskan dengan tepat dan benar tentang objek atau konsep yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Pada fase ini, seseorang mampu menerapkan ilmu yang diperoleh dan mengaplikasikannya.

d. Analisis (*analysis*)

Pada fase ini seseorang mampu untuk memecahkan suatu objek menjadi bagian-bagian yang saling berkaitan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai tugas atau komponen pengetahuan yang sudah ada sebelumnya untuk menciptakan pola atau struktur baru yang lebih komprehensif.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pada titik ini, pengetahuan ditunjukkan oleh kemampuan seseorang dalam mengevaluasi atau memberi penilaian pada suatu materi/ objek.

3. Faktor - Faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada remaja

Menurut (Notoadmojo, 2016) ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan karakter seseorang dan membekalinya dengan keterampilan yang baik. Dengan cara penyampaian materi, pendidikan berperan dalam membentuk sikap dan perilaku masyarakat. Proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah ia menyerap informasi. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan aktivitas seseorang dalam mengumpulkan informasi dari berbagai media dan sumber lain. Dengan semakin banyaknya informasi yang diperoleh, pengetahuan mengenai gizi seimbang juga akan semakin bertambah.

b. Informasi dan Media massa

Informasi adalah pengetahuan yang didapat melalui pendidikan, pelatihan dan pengalaman. Informasi ini dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari karena informasi ini hadir disekitar kita melalui berbagai sumber, seperti media, anggota keluarga atau kerabat lainnya.

c. Lingkungan

Lingkungan memuat semua hal yang ada di sekitar individu, seperti aspek biologis, sosial serta fisik. Dalam lingkungan tersebut, setiap individu mempunyai peran penting dalam proses perolehan pengetahuan. Proses ini merupakan hasil dari interaksi timbal balik, dimana setiap orang berkontribusi dan menrespon hal tersebut sebagai pengetahuan.

d. Usia

Kemampuan kognitif dan pemahaman seseorang dapat dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, proses berpikir dan daya tangkap umumnya semakin berkembang sehingga pengetahuannya semakin membaik. Pengetahuan dapat diukur dengan meminta subjek penelitian

atau responden untuk menjawab pertanyaan mengenai materi yang akan dinilai, baik melalui angket maupun wawancara. (Retnaningsih, 2016)

D. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan untuk menyampaikan informasi kepada orang lain. Kegiatan ini diatur dengan sedemikian rupa yang bertujuan menciptakan pembelajaran yang spesifik (Kozier, 2017). Menurut organisasi Kesehatan dunia pendidikan kesehatan adalah serangkaian aktivitas Pendidikan yang bertujuan membantu individu atau komunitas menjadi lebih sehat dengan meningkatkan pengetahuan mereka atau mengubah sikap mereka. Pendidikan kesehatan merupakan pendidikan yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat untuk aktif dalam proses pembelajaran dan meningkatkan control mereka terhadap faktor-faktor Kesehatan, dengan tujuan utama memungkinkan individu bertanggung jawab atas pemeliharaan kesehatannya sendiri.

(Book Chapter_Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan_2021, n.d.)

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut (Supariasa.I.D.N, 2023), Tujuan penyuluhan gizi utamanya adalah meningkatkan status gizi, sementara penyuluhan kesehatan mencakup berbagai aspek kesehatan. Tujuan umumnya adalah mengubah perilaku masyarakat menuju pola yang lebih positif sesuai dengan prinsip-prinsip gizi, dengan akhir tujuan meningkatkan status gizi masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita.

Tujuan spesifik dari penyuluhan gizi meliputi:

- Meningkatkan pengetahuan tentang gizi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi.
- Menberikan informasi baru mengenai konsep gizi
- Membantu individu, keluarga serta masyarakat secara keseluruhan dalam menerapkan perilaku positif terkait gizi.
- Mengubah pola konsumsi masyarakat untuk mencapai status gizi yang optimal.

3. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan adalah teknik yang digunakan untuk membantu sasaran memahami pesan atau informasi kesehatan yang disampaikan. Menurut (Notoadmojo, 2012) berikut adalah strategi yang dapat diterapkan dalam pendidikan kesehatan :

a. Metode Pendidikan individual (Perorangan)

Metode ini bertujuan untuk menghasilkan perilaku baru atau menumbuhkan minat individu terhadap perubahan. Penggunaan metode ini berdasarkan kenyataan bahwa setiap individu mempunyai permasalahan atau motivasi yang unik yang mempengaruhi penerimaan dan perubahan perilaku. Bentuk metode pendidikan individual sebagai berikut :

1) Bimbingan

Metode ini diterapkan dengan meningkatkan interaksi tatap muka antara klien dan petugas, memungkinkan klien untuk mendiskusikan masalah yang mereka hadapi dan menerima bantuan dalam menemukan Solusi . dengan cara ini, klien dapat lebih sadar memilih untuk mengadopsi perilaku baru setelah memahami dan menyadari manfaatnya.

2) Wawancara

Dalam metode ini, profesional kesehatan mewawancarai klien untuk memahami alasan di balik ketidakmauan mereka menerima perubahan atau mengadopsinya sama sekali. Teknik ini juga digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat dasar pemahaman dan kesadaran yang kuat di balik perilaku yang sudah ada atau yang akan diambil.

b. Metode Pendidikan Kelompok

Dalam memilih pendekatan kelompok, penting untuk mempertimbangkan jumlah anggota dalam kelompok sasaran dan tingkat Pendidikan formal mereka. Kelompok dapat dibagi menjadi 2 kategori sebagai berikut :

1) Kelompok besar

a. Ceramah

Metode ini melibatkan penyampaian informasi atau instruksi secara lisan, dengan cara sesi tanya jawab, ilustrasi, dan contoh. Pendekatan ceramah cocok untuk kelompok dengan tingkat pendidikan rendah maupun tinggi, dan sering digunakan untuk memperkenalkan informasi secara umum sebelum menerapkan teknik lain. Tujuannya adalah untuk meningkatkan perhatian dan fokus peserta. Keuntungan dari teknik ceramah termasuk biayanya yang rendah, kemudahan penerapan, dan kemampuan untuk menjangkau audiens yang luas. Kelemahan metode ceramah adalah pesan atau informasi yang disampaikan sering kali tidak bertahan lama dalam ingatan sasaran.

b. Metode Seminar

Metode seminar efektif untuk audiens yang cukup besar, terutama mereka yang telah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas. Dalam seminar, satu atau lebih ahli memberikan presentasi mengenai topik yang relevan dan penting bagi masyarakat.

2) Kelompok kecil

Kelompok dengan kurang dari 15 peserta dianggap sebagai kelompok kecil. Teknik efektif dalam kelompok kecil meliputi:

a. Diskusi Kelompok

Dalam Metode ini peserta diharapkan aktif berpartisipasi dengan mengemukakan pendapat dan ide mereka mengenai materi yang disampaikan.

b. Curah Pendapat

Metode ini melibatkan fasilitator yang mengajukan pertanyaan kepada peserta, yang kemudian merespons dengan ide atau jawaban dalam sesi brainstorming. Jawaban-jawaban tersebut kemudian disusun dan dicatat pada kertas plano atau papan tulis. Setelah semua tanggapan terkumpul, peserta dapat meninjau kembali seluruh jawaban yang telah diberikan dan berdiskusi tentang ide-ide tersebut secara lebih mendalam.

c. Role play

Dalam Teknik ini, peserta mengambil peran yangb aktif dengan berpakaian sesuai tema Pendidikan kesehatan yang telah direncanakan sebelumnya.

E. Media Penyuluhan

Media adalah alat nyata yang dipergunakan untuk menyampaikan informasi. Penggunaan media yang sesuai dapat mempermudah dan menyederhanakan proses penyampaian informasi Kesehatan. Selain itu, media juga dapat memotivasi masyarakat dan memberikan dampak psikologis yang signifikan, sehingga dapat membentuk dan mengubah fungsi kognitif, emosional, dan psikomotorik. (Endelman, 2010).

Menurut (Notoadmojo, 2011) media dalam pendidikan kesehatan dikategorikan menjadi tiga jenis yaitu :

a. Media visual

Sarana ini digunakan merangsang indera penglihatan selama proses pembelajaran. Contoh media visual termasuk poster, *leaflet*, dan *booklet*.

b. Media dengar

Sarana ini dapat membantu membangkitkan sensasi pendengaran selama proses konseling. Contoh media audio meliputi radio dan pemutaran audio.

c. Media lihat dengar (*audiovisual*)

Media ini dirancang untuk merangsang kedua indera, penglihatan dan pendengaran. Video adalah salah satu contoh media *audiovisual*.

F. Media Audiovisual

1. Pengertian audiovisual

Media *audiovisual* adalah salah satu jenis saluran edukasi yang digunakan untuk penyuluhan. Menurut (Asyhar, 2011), media *audiovisual* merupakan kategori media yang dipakai dalam proses atau kegiatan pembelajaran yang memerlukan pendengaran dan pengelihatn sekaligus. Melalui media ini informasi dan pesan yang melibatkan pengelihatn dan pendengaran dapat disampaikan baik secara verbal maupun nonverbal.

Contoh media *audiovisual* yaitu program TV, film dan video. Menurut (Rusman, 2012) media audiovisual adalah penggabungan dari unsur audio dan visual atau sering disebut pandangan- dengar.

2. Karakteristik media *audiovisual*

(Juliantara, 2010) menyatakan bahwa sebagai media *audiovisual* memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mampu meningkatkan persepsi
- b. Mampu meningkatkan pengertian
- c. Mampu meningkatkan transfer (pengalihan) belajar
- d. Mampu untuk memberikan penguatan atau pengetahuan hasil yang dicapai
- e. Mampu untuk meningkatkan retensi (ingatan)
- f. Memberikan pengalaman langsung dan membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan untuk siswa.

G. Kelebihan dan Kelemahan Media Audiovisual

(Asyhar, 2011) mengungkapkan beberapa kelebihan dan kelemahan media audiovisual dalam pembelajaran yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan untuk secara tepat menggambarkan suatu proses yang diamati secara nyata
2. Dapat meningkatkan motivasi siswa untuk menanamkan sikap dan komponen emosi lainnya.
3. Memiliki cita-cita yang membangkitkan semangat yang dapat merangsang refleksi dan percakapan di antara kelompok siswa
4. Cocok untuk audiens kecil dan besar
5. Menyajikan peristiwa berbahaya jika dilihat secara langsung

H. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

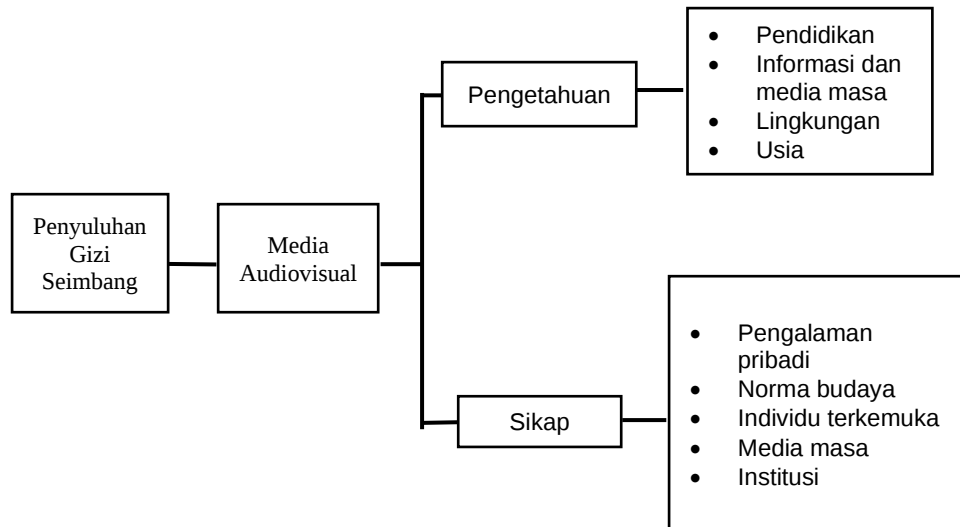
Penelitian (Sutrio Syakir, 2018) mengenai pengaruh penggunaan media animasi dalam intervensi pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan sikap setelah melakukan intervensi menggunakan media animasi ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pujiarti, et.al 2021.) di SMPN 1 Baleendah pengaruh penggunaan animasi dalam pendidikan gizi seimbang terhadap persepsi dan pemahaman gizi pada remaja putri. menemukan bahwa baik kelompok intervensi maupun kontrol mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi dan persepsi positif terhadap tubuh mereka. Media video mengenai gizi seimbang terbukti lebih efektif dari pada powerpoint dalam meningkatkan pengetahuan dan persepsi terhadap citra tubuh. (pengetahuan : $p < 0,05$, sikap : $p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh (Meidiana et al., 2018) mengenai dampak Pendidikan dengan media audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan remaja dengan kelebihan berat badan menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dan leaflet memiliki efek positif pada peningkatan pengetahuan dan sikap mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata skor pengetahuan meningkat pada kelompok yang menerima leaflet dari 8,60 menjadi 9,48 setelah intervensi serta sebelum intervensi 36,58 meningkat menjadi 40,38 setelah intervensi. Sementara pada kelompok yang menerima video, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 8,83 menjadi 9,42, dan nilai sikap meningkat dari 36,45 menjadi 39,65 setelah intervensi.

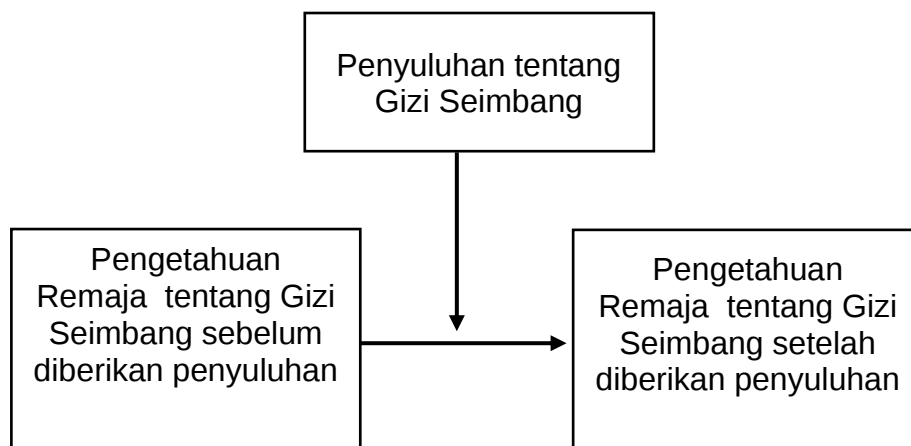
Penelitian mengenai pendidikan gizi seimbang melalui media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri yang dilakukan oleh (Meliasari Hidayah et al., 2022b) menunjukkan bahwa dari hasil penelitian rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 16,04 poin, sementara skor sikap meningkat sebesar 4,42 poin. Perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan signifikasi statistic dengan nilai p masing-masing sebesar 0,0001.

I. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka teori
(sumber : Dimodifikasi Notoadmojo (2010))

J. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka konsep

K. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variable	Definisi	Skala pengukuran
1.	Pengetahuan Remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan tentang gizi seimbang	Kemampuan kognitif remaja putri mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media <i>audiovisual</i>	Rasio
2.	Penyuluhan pesan gizi seimbang menggunakan media <i>audiovisual</i>	Kegiatan edukasi untuk remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam melalui penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan media video sebanyak 3 kali selama 3 minggu, dengan setiap minggu 1 kali pemutaran video.	

L. Hipotesis

Ho : Tidak Ada pengaruh penyuluhan dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri.

Ha : Ada pengaruh penyuluhan dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret – 17 April 2024 di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam Jalan Sunda No.1 Paluh Kemiri, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

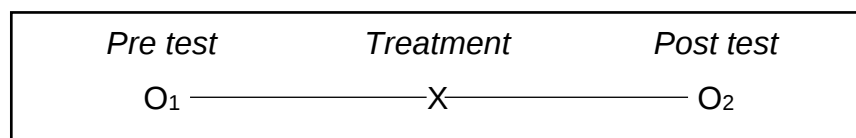
B. Jenis dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variable independent (penyuluhan gizi seimbang) terhadap variable dependen (pengetahuan tentang gizi seimbang).

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *One Group Pretest - Post-test Design*. Dalam desain ini, penelitian dilakukan dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal kelompok. Setelah itu, kelompok tersebut mendapatkan perlakuan, yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang melalui media video. Kemudian, dilakukan post-test untuk menilai perubahan yang terjadi. Dengan cara ini, hasil perlakuan dapat lebih akurat karena adanya perbandingan dengan kondisi sebelum perlakuan. Alur dari penelitian yang digunakan yaitu kelas penelitian diberikan pretest (O_1) kemudian dilanjutkan dengan pemberian perilaku (X) yaitu pemberian penyuluhan dengan media video tentang gizi seimbang setelah itu diberikan post-test (O_2).



Gambar 4. Desain penelitian

Keterangan :

O₁ : *Pre-test* atau pengambilan data awal mengenai pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi dengan media *audiovisual* di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

X : Perlakuan yaitu pemberian penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri dengan media *audiovisual*.

O₂ : *Post-test* atau pengambilan data akhir tentang pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media *audiovisual* di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri sekolah menengah pertama kelas VIII di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dengan total populasi 84 Orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian dari populasi siswa putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Penentuan jumlah sampel penelitian ini menggunakan rumus Issac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10% yaitu sebagai berikut:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan :

s = Jumlah sample

N = Jumlah populasi

λ^2 = Chi Kuadrat, dengan dk = 1, taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%

d = 0,05

P = Q = 0,5

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$S = \frac{2,706 \times 84 \times 0,5 \times 0,5}{(0,1 \cdot 0,1)(84-1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$S = \frac{56,8}{1,506}$$

$$s = 37,72$$

$$s = 38 \text{ orang}$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka sampel yang peneliti gunakan yaitu sebanyak 38 orang dan jumlah sampel masing-masing kelas dapat dilihat pada tabel 2.

Untuk menentukan jumlah sampel untuk setiap kelas digunakan rumus *proportional sampling* yaitu :

$$\text{jumlah sampel per kelas} = \frac{\text{jumlah siswa perkelas}}{\text{jumlah seluruh populasi}} \times \text{sampel}$$

Tabel 2. Jumlah sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa	Sampel
1.	VIII-1	22	10
2.	VIII-2	22	10
3.	VIII-3	20	9
4.	VIII-4	20	9
Jumlah		84	38

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk pengambilan sampel pada setiap kelas yang dilakukan dengan *teknik simple random sampling* :

1. Potong kertas berukuran kecil dan beri nomor sesuai jumlah masing-masing kelas yang sudah ditetapkan.
2. Gulung kertas yang telah diberi nomor sampai berukuran kecil
3. Lakukan acak/ kocok kertas tersebut
4. Lalu lakukan pencabutan nomor sebanyak jumlah sampel yang dibutuhkan masing-masing pada setiap kelas
5. Individu yang nomornya terpilih itulah yang menjadi sampel

4. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Pengumpulan Data

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

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti meliputi:

1. Data identitas responden, yang diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner meliputi : Nama, Tanggal Lahir, Kelas, No. telepon, Alamat Lengkap
2. Data Pengetahuan remaja putri yang diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner meliputi pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak sekolah tentang jumlah populasi remaja putri yang berada di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam Kelas VIII.

2. Cara Pengumpulan Data

Alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data ini adalah

- a. Data identitas sampel yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden sendiri
- b. Data pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden sendiri.
- c. Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

5. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yang peneliti lakukan terdiri dari tiga tahapan yaitu:

1. Tahap awal (*pra-intervensi*)

Pada tahap awal (*pra-intervensi*) peneliti mengurus perijinan melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Setelah mendapat persetujuan kepala sekolah peneliti melakukan survey pendahuluan dan menentukan sampel untuk digunakan dalam penelitian ini. setelah peneliti menentukan sampel selanjutnya dilakukan pre-test pengetahuan remaja putri tentang Gizi Seimbang dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada sampel.

2. Tahap Pelaksanaan (*intervensi*)

Pada tahap pelaksanaan (*intervensi*) peneliti memberikan intervensi berupa video tentang gizi seimbang sebanyak tiga kali pemberian intervensi, dimana intervensi dilakukan di Laboratorium IPA SMP Negeri 3 Lubuk Pakam sebanyak seminggu sekali. Tahapan intervensi yang dilakukan yaitu:

a. Intervensi pertama :

- Menayangkan video tentang gizi seimbang yang berdurasi 2 menit 28 detik yang berisi tentang fungsi makanan dalam tubuh, Pengertian gizi seimbang serta prinsip gizi seimbang.
- Setelah video ditayangkan secara keseluruhan peneliti menayangkan kembali video dibarengi dengan peneliti menjelaskan kembali isi video yang ditayangkan.
- Kemudian peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya seputaran materi yang diberikan. Pada kesempatan ini ada 4 orang siswi yang bertanya seputaran materi.
- Setelah itu peneliti membuat grup wa dan mengirim video tentang gizi seimbang tersebut.
- Kemudian pada satu minggu selanjutnya peneliti tidak memberikan intervensi tetapi peneliti melakukan pendampingan di grup wa yaitu mengingatkan siswi agar memutar kembali video yang telah

dibagikan dengan tujuan agar siswi semakin paham tentang pengertian dan prinsip gizi seimbang serta fungsi makanan dalam tubuh. Dari 38 responden yang ada dalam grup wa tersebut ada sebanyak 34 orang yang memberikan respon.

b. Intervensi kedua:

- Diawali dengan mereview kembali mengenai materi pertemuan pertama yaitu dengan memberikan pertanyaan sebanyak 3 pertanyaan kepada siswi mengenai materi pertemuan pertama dengan tujuan agar peneliti tahu apakah siswi paham mengenai materi yang diberikan serta agar peneliti tahu apakah siswi melakukan pemutaran video tersebut dirumah
- Dari 3 pertanyaan yang diberikan ada 9 orang yang menjawab. Dari 9 orang yang menjawab ada 4 orang siswi yang menjawab pertanyaan tersebut dengan benar dan ada 5 orang yang menjawab kurang tepat oleh sebab itu peneliti kembali menjelaskan materi pada pertemuan sebelumnya.
- Setelah itu peneliti menayangkan video tentang gizi seimbang yang berdurasi 6 menit 48 detik yang berisi tentang tumpeng gizi seimbang, selama video ditayangkan peneliti menjelaskan kembali tentang tumpeng gizi seimbang dengan menayangkan kembali video tersebut tetapi pada menit-menit tertentu peneliti menjeda video lalu menjelaskan kepada siswi mengenai tumpeng gizi seimbang yang dijelaskan di video, agar siswi lebih mengerti tentang apa saja dan berapa banyak yang dikonsumsi dalam sekali makan peneliti juga menjelaskan dengan gambar isi piringku kepada siswi.
- Peneliti juga membagikan video tentang tumpeng gizi seimbang dan gambar isi piringku kepada siswi melalui grup wa dengan tujuan agar video dapat diputar kembali dirumah.
- Setelah itu pada minggu selanjutnya tidak diberikan intervensi selama satu minggu tetapi peneliti melakukan pendampingan di grup wa yaitu mengingatkan siswi agar memutar kembali video yang telah dibagikan dengan tujuan agar siswi semakin paham tentang tumpeng

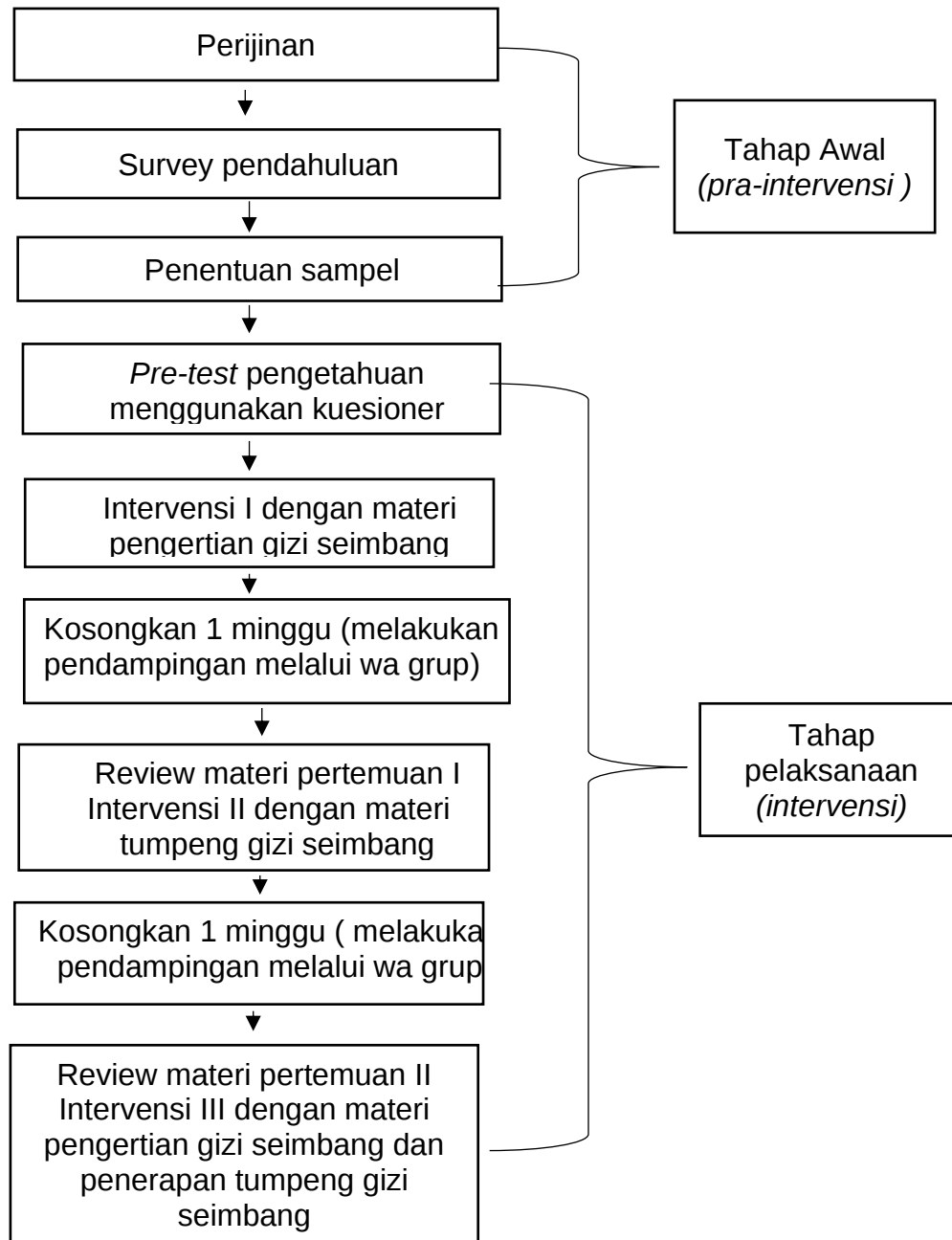
gizi seimbang dan penerapannya di kehidupan sehari-hari, serta peneliti juga melakukan pemantauan makanan yang dikonsumsi siswi dalam satu kali makan dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan meminta siswi agar memfoto makanan yang dimakan dalam sekali makan dan mengirim di grup wa. Dari 38 responden yang ada dalam grup wa tersebut ada sebanyak 32 orang yang merespon dan ada 28 orang yang mengirim makanan yang dimakan dalam sekali makan selama 1 minggu, serta dari 27 orang yang mengirim makanan tersebut ada 2 orang yang masih kurang sesuai dengan porsi dan jenis pada isi piringku yaitu 1 orang tidak memakan buah dan 1 orang mengonsumsi terlalu banyak nasi. Tetapi setelah peneliti menjelaskan serta memberikan saran kepada responden, pada hari berikutnya responden sudah mengikuti sesuai dengan isi piringku.

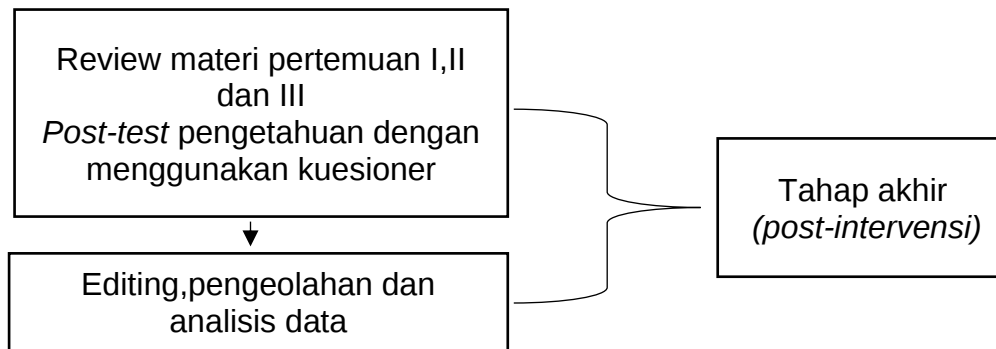
c. Intervensi ketiga:

- Diawali dengan mereview kembali mengenai materi pertemuan pertama dan pertemuan kedua yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada siswi sebanyak 5 pertanyaan mengenai materi pertemuan pertama dan kedua. ada 10 orang yang menjawab pertanyaan tersebut. dari 10 orang yang menjawab ada 6 orang yang menjawab dengan benar dan ada 3 orang yang menjawab kurang tepat. Sehingga peneliti menjelaskan kembali materi sebelumnya.
- Setelah itu peneliti menayangkan video tentang gizi seimbang dengan durasi 2 menit 28 detik yang berisi tentang pengertian dan prinsip gizi seimbang serta fungsi makanan dalam tubuh, selama video diputar peneliti juga menjelaskan kembali materi yang ada di video. Kemudian peneliti menayangkan kembali video yang berdurasi 6 menit 48 detik mengenai tumpeng gizi seimbang dan penerapannya di kehidupan sehari-hari.
- Kemudian penelitian memberikan post test kepada responden.

3. Tahap akhir (Post-intervensi)

Pada tahap akhir peneliti akan melakukan post-test pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang, selanjutnya dilakukan dengan editing, pengolahan dan Analisa data serta penyusunan laporan. Untuk lebih jelasnya tahapan penelitian yang peneliti lakukan dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini.





Gambar 5. Tahapan Penelitian

6. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang

Pengolahan pengetahuan tentang gizi seimbang dilakukan berdasarkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada sampel. Instrument yang digunakan berupa kuesioner yang berisi 15 pertanyaan. Ketentuan penelitian yaitu jawaban benar diberikan nilai 1 sedangkan jawaban salah diberi nilai 0. Nilai pengetahuan dihitung dengan rumus

$$P = \frac{\text{total skor tiap responden}}{\text{jumlah soal pengetahuan}} \times 100\%$$

Nilai pengetahuan diklasifikasikan menjadi nilai pengetahuan kategorial Dimana menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasi dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu:

- 1) Baik : hasil persentase 76-100%
- 2) Cukup : hasil persentase 56-75%
- 3) Kurang : hasil persentase <56%

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing responden yang diteliti. Hasil univariat ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi dan analisa berdasarkan kuesioner meliputi pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang.

b. Analisis Bivariat

Data yang diperoleh kemudian diolah, dianalisa dalam suatu pembahasan dan disajikan dalam bentuk tabel, untuk menguji hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dengan uji statistic. Hasil Analisis bivariat yang dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan data berkontribusi normal maka dilakukan uji parametric (paired T-Test Dependen).

Pengambilan kesimpulan jika nilai p-value $<0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam tahun 2023 dan jika nilai p-value $>0,05$, maka H_0 diterima artinya Tidak ada perbedaan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam merupakan salah satu sekolah yang terletak di kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan luas area tanah 9713 m³ dengan alamat lengkap Jl. Dr. Setia Budi Gang Sunda Kecamatan Lubuk Pakam dan mempunyai nilai akreditasi Sekolah yaitu A. SMP Negeri 3 Lubuk Pakam mempunyai kelas atau ruang belajar sebanyak 29 ruangan, dengan jumlah siswa/i sebanyak 830 orang dan jumlah guru sebanyak 51 orang.

2. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini yang menjadi responden yaitu siswi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dengan populasi 84 orang. Jumlah sampel yang ditetapkan menggunakan rumus issac dan Michael yaitu sebanyak 38 orang. Karakteristik sampel meliputi : kelas dan umur.

a. Kelas

Distribusi responden berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
VIII-1	10	26,3
VIII-2	10	26,3
VIII-3	9	23,7
VIII-4	9	23,7
Total	38	100

Berdasarkan Tabel.3 dapat diketahui bahwa ada yang menduduki kelas VIII-1 dan dalam jumlah yang tidak berbeda jauh ada siswi yang menduduki kelas VIII 4.

b. Umur

Umur adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi daya tangkap seseorang, seiring bertambahnya usia, daya tangkap dan pola pikir juga akan berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan meningkat dan membaik. Adapun distribusi responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	n	%
12	1	2,6
13	17	44,7
14	18	47,4
15	2	5.3
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa dari 38 sampel, ada siswi yang berumur 12 tahun dan dalam jumlah yang tidak berbeda jauh ada juga yang berumur 15 tahun, serta mayoritas siswi terdapat pada umur 14 tahun yang artinya bahwa sampel telah matang dalam umur yang diharapkan mampu memberikan perhatian lebih dan mampu menerima pembelajaran tentang gizi seimbang menggunakan media video.

3. Pengetahuan Responden

Tabel.5 Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Variable	Mean	Standar deviasi	Min	max
Pengetahuan sebelum intervensi	45,2	13,5	13,3	73,3
Pengetahuan sesudah intervensi	89,3	11,9	46,6	100

Berdasarkan tabel.5 dapat dilihat bahwa skor pengetahuan responden bervariasi dengan nilai minimum 13,3 dan maksimum 73,3 dan secara rata-rata yaitu 45,23 dengan standar deviasi 13,5 sebelum dilakukan intervensi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan responden tentang gizi seimbang sehingga banyak dari mereka yang masih salah menjawab pertanyaan mengenai definisi gizi seimbang, fungsi makanan dalam tubuh, komponen gizi seimbang, jumlah gula yang sebaiknya dikonsumsi sehari, berat 1 buah pisang abon dalam gram, bahan makanan yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh, serta makanan yang setara dengan 1 porsi sumber energi.

Sedangkan skor pengetahuan responden meningkat setelah diberikan intervensi yaitu dengan nilai minimal 46,6 dan nilai maksimal 100 dan secara rata-rata yaitu 89,2 dengan standar deviasi 11,8 setelah dilakukan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan responden sudah bisa menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang yang sebelum intervensi responden tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut. Adapun deskripsi pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel. 6 Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Pertanyaan tentang gizi seimbang	Sebelum (orang)		Sesudah (orang)	
		Salah	Benar	Salah	Benar
1	Apa itu gizi seimbang?	37	1	2	36
2	Makanan bergizi seimbang terdiri dari?	27	11	6	32
3	Dibawah ini yang merupakan salah satu fungsi makanan dalam tubuh adalah?	25	13	12	26
4	Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari?	7	31	1	37

5	Menurut anda, makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein adalah?	7	31	6	32
6	Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber energi adalah ?	7	31	4	34
7	Berapa banyakkah gula yang sebaiknya dikonsumsi setiap harinya?	34	4	25	13
8	1 buah pisang ambon yang berukuran sedang setara dengan ... gram.	35	3	4	34
9	Menurut anda, mengapa perlu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang?	5	33	2	36
10	Manakah diantara berikut ini yang memiliki kandungan zat besi paling tinggi?	21	17	5	33
11	Manakah berikut ini yang setara dengan 50 gram protein nabati?	12	26	6	32
12	Manakah diantara berikut ini yang merupakan sumber energi yang utama bagi tubuh?	28	10	4	34
13	Kandungan apakah yang terdapat dalam protein nabati?	22	16	12	36
14	Kelompok berikut ini yang termasuk protein hewani adalah ?	11	27	9	29
15	Manakah dibawah ini yang setara dengan 1 porsi sumber energi?	27	11	8	30

Berdasarkan tabel. 6 dapat dilihat bahwa dari 15 pertanyaan tentang pengetahuan yang diberikan, beberapa pertanyaan tidak dapat dijawab oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi definisi gizi seimbang, komponen makanan seimbang, fungsi makanan dalam tubuh, jumlah gula yang sebaiknya dikonsumsi sehari, berat 1 buah pisang abon dalam gram, bahan makanan yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh, kandungan yang terdapat dalam protein nabati, dan makanan yang setara dengan 1 porsi sumber energi, hal ini terjadi dikarenakan rata rata responden mengatakan bahwa mereka jarang mendengar informasi mengenai gizi seimbang serta mereka tidak pernah mendapat penyuluhan dari sarana Kesehatan terdekat.

Setelah diberikan intervensi dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Hal ini dapat dibuktikan dimana semakin banyak responden yang dapat menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang yaitu pada pertanyaan pengertian gizi seimbang jawaban meningkat yaitu dari 1 orang menjadi 36 orang yang benar, pertanyaan tentang fungsi makanan dalam tubuh sebelumnya 13 orang menjadi 25 orang yang menjawab benar, pertanyaan tentang makanan yang seimbang terdiri dari apa sebelumnya 11 orang menjadi 32 orang yang menjawab benar, pertanyaan tentang jumlah gula yang dikonsumsi dalam sehari sebelumnya 4 orang menjadi 13 orang yang benar, pertanyaan tentang berat 1 buah pisang abon setara dengan berapa gram sebelumnya 3 orang menjadi 34 orang yang benar, pertanyaan tentang kandungan yang terdapat dalam protein nabati sebelumnya 16 orang menjadi 26 orang yang benar, serta pertanyaan tentang makanan yang setara dengan 1 porsi sumber energi sebelumnya 11 orang menjadi 30 orang yang benar,

Berdasarkan rata-rata skor pengetahuan yang diperoleh, maka dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, cukup dan baik sebagai berikut:

Tabel.7 Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Variable	Kategori	n	%
Sebelum intervensi	Kurang	30	78,9
	Cukup	7	18,4
	Baik	1	2,6
	Jumlah	38	100
Sesudah Intervensi	Kurang	3	7,9
	Cukup	5	13,2
	Baik	30	78,9
	Jumlah	38	100

Berdasarkan Tabel.7 dapat dilihat bahwa kategori nilai pengetahuan responden tentang gizi seimbang menunjukkan adanya peningkatan pada kategori baik yaitu dari 2,6% menjadi 78,9%.

4. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Pada penelitian ini dilakukan penyuluhan dengan media audiovisual kepada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Penyuluhan ini bertujuan untuk melihat pengaruh penyuluhan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang. Pengaruh penyuluhan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan tersebut tersaji dalam Tabel.8

Tabel.8 Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Variable	n	Mean	SD	P Value
Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi	38	45,2	13,5	0,000
Tingkat Pengetahuan Susudah Intervensi	38	89,2	11,8	

Pada Tabel.8 dapat dilihat bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media audiovisual yaitu sebesar 44 poin dan dapat dilihat juga dari standar deviasi yang semakin mengecil dimana artinya perbedaan responden satu dengan yang lainnya semakin mengecil begitu juga dengan hasil uji statistic yang dilakukan memperoleh nilai $p = 0,000$ dimana $p (0,000) < \alpha 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja putri.

2. Pembahasan

1. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sebelum Dilakukan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi pengetahuan responden tergolong masih rendah mengenai gizi seimbang sehingga masih banyak yang salah dalam menjawab pertanyaan mengenai pengertian gizi seimbang, fungsi makanan dalam tubuh, makanan yang seimbang terdiri dari apa saja, jumlah gula yang dikonsumsi dalam sehari, berat 1 buah pisang abon setara dengan berapa gram, bahan makanan yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh, serta makanan yang setara dengan 1 porsi sumber energi, hal ini terjadi dikarenakan rata rata responden mengatakan bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang baik dari sekolah, tenaga Kesehatan maupun instalasi kesehatan di wilayah tersebut.

Tingkat pengetahuan seseorang mengenai suatu topik akan meningkat seiring dengan informasi yang diterimanya. Menurut teori Budiman & Riyanto (2013) dalam Mahri (2022), pengetahuan dan wawasan seseorang akan berkembang jika mereka secara rutin terpapar informasi tentang topik yang dipelajari. Hal ini didukung oleh penelitian (Hendra, 2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan audiovisual terhadap pengetahuan vulva Hygiene saat menstruasi pada siswi tuna Ghahita Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan disebabkan oleh informasi yang diterima hanya sekilas

mengenai kebersihan *vulva hygiene* baik dari orang tua maupun guru serta sosialisasi atau penyuluhan juga belum pernah dilakukan oleh tenaga Kesehatan dengan keterbatasan kognitif informasi yang diberikan sehingga remaja sulit untuk mengingatnya.

2. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sesudah Diberikan Intervensi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan dengan media audiovisual yaitu adanya peningkatan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Hal ini dapat dibuktikan dimana semakin banyak responden yang dapat menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang yaitu pada pertanyaan pengertian gizi seimbang jawaban meningkat yaitu dari 1 orang menjadi 36 orang yang benar, pertanyaan tentang fungsi makanan dalam tubuh sebelumnya 14 orang menjadi 28 orang yang menjawab benar, pertanyaan tentang makanan yang seimbang terdiri dari apa sebelumnya 10 orang menjadi 33 orang yang menjawab benar, pertanyaan tentang jumlah gula yang dikonsumsi dalam sehari sebelumnya 4 orang menjadi 16 orang yang benar, pertanyaan tentang berat 1 buah pisang abon setara dengan berapa gram sebelumnya 3 orang menjadi 34 orang yang benar, pertanyaan tentang kandungan yang terdapat dalam protein nabati sebelumnya 14 orang menjadi 33 orang yang benar, serta pertanyaan tentang makanan yang setara dengan 1 porsi sumber energi sebelumnya 10 orang menjadi 33 orang yang benar.

Pada pertanyaan tentang banyak gula yang dikonsumsi selama sehari peningkatannya tidak terlalu signifikan yaitu pada sebelum diberikan intervensi 4 orang yang benar sedangkan setelah diberikan intervensi ada 16 orang yang menjawab benar. Hal ini menunjukkan bahwa pada soal tersebut hanya sedikit peningkatan jawaban yang benar, dan dari seluruh pertanyaan tentang pengetahuan gizi seimbang pada pertanyaan inilah paling banyak responden yang menjawab salah, hal ini terjadi karena responden mengatakan kurang menganggap penting bagian ini sehingga kurang memperhatikan serta Sebagian responden mengatakan bahwa

pada bagian ini sering keliru karena ada materi yang hampir mirip dengan pertanyaan tersebut yaitu konsumsi minyak dan garam selama sehari.

3. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *Audiovisual* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebesar 44 poin setelah diberikannya intervensi kepada responden. Dimana sebelum diberikan intervensi rata-rata pengetahuan responden yaitu 45,2 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 89,2, dan dapat dilihat juga dari standar deviasi yang semakin mengecil dimana artinya perbedaan responden satu dengan yang lainnya semakin mengecil dan dibuktikan secara statistik dengan nilai p yang diperoleh yaitu $p = 0,000$ dimana $p(0,000) < \alpha 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartaty, 2022) tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Bagi Remaja Melalui Media Audiovisual” dengan hasil penelitian kelompok yang diberikan edukasi dengan media audiovisual mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 40,1 poin, dimana nilai rata-rata sebelum intervensi 43,38 menjadi 83,53 setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja.

Peningkatan pengetahuan responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan bantuan video animasi yang memuat pengertian, prinsip gizi seimbang serta tumpeng gizi seimbang yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan dan dibimbing melalui grup wa selama 3 minggu, Penyuluhan dengan bantuan video animasi yang dilengkapi dengan gambar menarik dan audio penjelasan tentang materi tersebut terbukti berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan responden. Media pembelajaran berupa video animasi dapat membantu siswa meningkatkan hasil belajar karena media ini menyediakan pengalaman belajar yang lengkap, jelas, variasi, menarik, dan menyenangkan. Video sebagai media pembelajaran elektronik memiliki keunggulan seperti melibatkan banyak panca indera sehingga lebih mudah

dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar yang bergerak, kontrol penyajian dapat diatur, jangkauan penggunaan relatif besar, dan dapat diulang-ulang untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan seseorang. (Wijayanti, N , 2020)

Pada penelitian ini dilakukan intervensi dengan memutar video animasi tentang gizi seimbang serta memberikan penjelasan kepada seluruh responden secara langsung Sehingga terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Informasi yang diberikan kepada remaja dapat lebih mudah dipahami karena remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Responden dalam penelitian ini berusia antara 12-15 tahun, yang termasuk dalam kelompok remaja. Semakin matang usia seseorang, pola pikirnya cenderung semakin baik, dan mereka lebih mampu menangkap informasi dengan lebih mudah. Hal ini disebabkan oleh perkembangan daya tangkap dan daya pikir yang semakin berkembang seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada masa remaja awal di mana kemampuan otak untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan mencapai puncaknya. (Urrahmah, 2019).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian tentang pengetahuan sebelum diberikan intervensi skor rata-rata pengetahuan responden tentang gizi seimbang yaitu 45,2 dengan standar deviasi 13,2.
2. Hasil penelitian tentang pengetahuan setelah diberikan intervensi skor rata-rata pengetahuan responden yaitu naik menjadi 89,2. Dan adanya peningkatan kategori baik sebelum penyuluhan 2,6% menjadi 78,9% sesudah diberikan penyuluhan.
3. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan media *audiovisual* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri.

B. Saran

1. Diharapkan agar peneliti berikutnya menggunakan media yang lebih interaktif dan praktis, seperti alat yang memungkinkan responden untuk memantau secara langsung jumlah gula yang dikonsumsi setiap hari , serta memberikan perhatian khusus pada topik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyhar, R. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Book Chapter_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (n.d.). 2021
- Gizi, J., Kesehatan, P., & Karang, T. (n.d.). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Influence of nutrition education using animation media on knowledge and attitude about anemia of adolescence girls Sutrio Syakir. *ARGIPA*. 2018, 3(1), 18–25.
- Hartian, Tengku 2018. *Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Kurus* . (N.D.).
- Hartaty, H., Arda, D., & Menga, M. K. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Remaja Melalui Media Audio Visual. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 55-60.
- Hendra L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Vulva Hygine Saat Menstruasi Pada Siswi Tuna Grhahita di SLB Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. 2018;
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Journal of Nutrition College* (Vol. 3, Issue 2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta Egc
- Labatjo, R., & Maridji, A. A. (2023). *Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja*. 7(1), 453–461. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12230>
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional (1)*. (n.d.).
- Mahri, M. M. (2022). Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Organ Reproduksi Pada Remaja Putri: Di Smp Al-Irsyad Al-Islamiah Malang. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi (JUKANTI)*, 5(2), 324-332.

- 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>
- Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe, D., Muchtar, F., Savitri Effendy, D., Lestari, H., Bahar, H., Kesehatan Masyarakat, F., & Halu Oleo, U. (n.d.). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di. *Terakreditasi Sinta*, 5(1), p. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Meliasari Hidayah, N., Noor Mintarsih, S., Ambarwati, R., Gizi, J., & Kemenkes Semarang, P. (2022b). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 4, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*. (N.D.).
- Pujiarti, Shopia 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Persepsi Body Image Pada Remaja Putri di SMPN Balendah
- Ramadhani, K., Kh ofifah, H., Gizi, D., & Masyarakat, K. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19
- Balanced Nutrition Education As An Effort To Increase Adolescent

- Knowledge In Bedingin Wetan Village During Pandemic Covid-19. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 4, Issue 2).
- Rusman. (2012). *Model – Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada Sugiyono.
- (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung:Alfabeta
- Urrahmah A, Emma S, Jatmika D. Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Menstruasi Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Muna 2 Bantul. *Eprints UAD*. 2019; 1–12.
- 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), 49-58.

LAMPIRAN

Lampiran I

Master Table Data Remaja Putri Di Smp Neregri 3 Lubuk Pakam

MASTER TABLE

[illegible]

12.	LAS	VIII-1	12 tahun	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	9	60	Cukup	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik
13.	ELA	VIII-1	13 tahun	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	7	46,6	Kurang	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
14.	HKS	VIII-1	13 tahun	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	7	46,6	Kurang	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
15.	HJM	VIII-1	14 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
16.	CDM	VIII-1	14 tahun	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	9	60	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
17.	MK	VIII-1	14 tahun	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	6	40	Kurang	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	11	73,3	Cukup	
18.	CA	VIII-3	14 tahun	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
19.	SR	VIII-3	14 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9	60	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
20.	YA	VIII-3	14 tahun	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik	
21.	VS	VIII-2	14 tahun	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	46,6	Kurang	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik	
22.	FA	VIII-2	14 tahun	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	9	60	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik	
23.	AF	VIII-2	13 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9	60	Cukup	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
24.	MC	VIII-2	14 tahun	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	5	33,3	Kurang	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik	
25.	ZG	VIII-3	15 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	7	46,6	Kurang	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	7	46,6	Kurang		
26.	RS	VIII-2	13 tahun	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	10	66,6	Cukup	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
27.	MC	VIII-2	13 tahun	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	8	53,3	Kurang	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
28.	EJ	VIII-3	13 tahun	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	7	46,6	Kurang	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	8	53,3	Kurang	
29.	DA	VIII-2	14 tahun	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	10	66,6	Cukup	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	7	46,6	Kurang	
30.	CDA	VIII-2	14 tahun	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	13,3	Kurang	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	33,3	Kurang		
31.	TB	VIII-2	14 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	

32.	SAL	VIII-3	13 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik		
33.	NS	VIII-1	13 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	33,3	Kurang	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10	66,6	Cukup		
34.	AR	VIII-2	13 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
35.	IM	VIII-1	14 tahun	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	33,3	Kurang	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	73,3	Cukup	
36.	AK	VIII-1	14 tahun	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	6	40	Kurang	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,3	Baik	
37.	IAR	VIII-4	13 tahun	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	7	46,6	Kurang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93,3	Baik
38.	LR	VIII-4	13 tahun	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	8	53,3	Kurang	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	86,6	Baik

Lampiran II

DISTRIBUSI FREKUENSI

A. Distribusi frekuensi sampel

1. Kelas

		Kelas			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	VIII-1	10	26.3	26.3	26.3
	VIII-2	10	26.3	26.3	52.6
	VIII-3	9	23.7	23.7	76.3
	VIII-4	9	23.7	23.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

2. Umur

		Umur			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	12 tahun	1	2.6	2.6	2.6
	13 tahun	17	44.7	44.7	47.4
	14 tahun	18	47.4	47.4	94.7
	15 tahun	2	5.3	5.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lampiran III

HASIL UJI STATISTIK

A. Uji Nomalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Umur
N		38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.55
	Std. Deviation	.645
Most Extreme Differences	Absolute	.282
	Positive	.278
	Negative	-.282
Test Statistic		.282
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

B. Deskriptif Statistik

Statistics			
		Nilai_rata_pretest	Nilai_rata_posttest
N	Valid	38	38
	Missing	0	0
Mean		45.237	89.271
Std. Error of Mean		2.1955	1.9245
Median		46.600	93.300
Std. Deviation		13.5338	11.8637
Variance		183.165	140.747
Skewness		-.231	-2.035
Std. Error of Skewness		.383	.383
Kurtosis		-.233	4.662
Std. Error of Kurtosis		.750	.750
Range		60.0	53.4
Minimum		13.3	46.6
Maximum		73.3	100.0
Percentiles	10	26.600	78.000
	90	60.660	100.000

C. Uji T- Dependen

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai_rata_pretest	45.237	38	13.5338	2.1955
	Nilai_rata_posttest	89.271	38	11.8637	1.9245

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai_rata_pretest - Nilai_rata_posttest	-47.8974	14.4433	2.3430	-52.6448	-43.1500	-20.443	37	.000

D. Frekuensi nilai

Kategori				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Baik	1	2.6	2.6
	cukup	7	18.4	18.4
	kurang	30	78.9	78.9
	Total	38	100.0	100.0

Kategori_posttest				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	baik	30	78.9	78.9
	cukup	5	13.2	13.2
	kurang	3	7.9	7.9
	Total	38	100.0	100.0

Lampiran IV

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com	 POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
--	---	---

PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 463 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“ Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Tanti Margaretta Br Sitepu**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 21 Pebruari 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001



Lampiran V

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	
Lubuk Pakam, 11 Desember 2023		
Nomor	: KM.03.01/00/02/03/2725 /2023	
Lampiran	: -	
Perihal	: <u>Ijin Penelitian</u>	
Kepada Yth:		
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam		
di	<u>Tempat</u>	
Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr.Herta Masthalina, SKM, MPH untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah: Nama : Tanti Margaretta Br Sitepu NIM : P01031220121 Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih		
 Abdul Haruddin Angkat, SKM, M.Kes NIP. 198903022005041001		
		

Digitized dengan CamScanner

Lampiran VI



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM
Alamat : Jl. Dr. Setia Budi Gang Sunda Lubuk Pakam Kode Pos 20512
E-mail : smpn3lubukpakam@ymail.com Telp : (061) 7955046
NSS : 202070116392 NPSN : 10213900

Nomor : 400.3.5 / 2956 / SMPN.3/2023
Lamp : -
Hal : Surat Izin Penelitian

Kepada
Yth : Ketua Jurusan Gizi
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Di
Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan

Sesuai dengan Surat saudara Nomor : KM.03.01/00/02/03/2725/2023 tanggal 11 Desember 2023 Perihal Izin Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam untuk Penyusunan Skripsi mahasiswa yang bersangkutan sudah kami terima.

An. Mahasiswa :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Tanti Margaretta Br Sitepu	P01031220121	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, segala informasi dan data-data yang diperlukan kami bersedia membantunya.

Lubuk Pakam, 13 Desember 2023
Kepada SMP Negeri 3 Lubuk Pakam



HERIYANS.Pd.,M.Si
NIP. 19620226 199412 2 003

Lampiran VII

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Alamat :
No.Telp/HP :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang dilakukan oleh :

Nama : Tanti Margaretta Br Sitepu
Alamat : Lubuk Pakam
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-IV
No.HP : 087893321584

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

Lubuk Pakam,2023

Peneliti

Sampel

(Tanti Margaretta Br Sitepu)

(.....)

Lampiran VIII

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM TAHUN 2023

Nama Sampel :
Usia :
Kelas :

A. Pengetahuan Gizi Seimbang

Beri tanda (X) pada pilihan yang anda anggap paling benar

1. Apa itu gizi seimbang?
 - a. Makanan 4 sehat 5 sempurna yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan tubuh
 - b. Makanan sehari-hari yang beraneka ragam yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - c. Makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis, jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh**
2. Makanan bergizi seimbang terdiri dari?
 - a. Nasi,sayuran,buah-buahan,lauk nabati, lauk hewani**
 - b. Nasi,sayuran,buah-buahan,lauk nabati, susu
 - c. Nasi,sayuran,buah-buahan,lauk hewan
3. Dibawah ini yang merupakan salah satu fungsi makanan dalam tubuh adalah?
 - a. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak**
 - b. Memperlancar kerja darah
 - c. Sebagai penambah darah dalam tubuh
4. Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari?
 - a. 8 gelas/hari**
 - b. 5 gelas/ hari
 - c. 3 gelas/hari

5. Menurut anda, makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein adalah?
- a. Margarin, kacang dan keju
 - b. Daging, tempe dan kacang**
 - c. Daging, bihun dan santan
6. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber energi adalah ?
- a. Beras, ubi, jagung dan singkong**
 - b. Singkong, nasi, bihun dan ayam
 - c. Roti, nasi, bihun dan daging
7. Berapa banyakkah gula yang sebaiknya dikonsumsi setiap harinya?
- a. 3 sendok makan
 - b. 4 sendok makan**
 - c. 5 sendok makan
8. 1 buah pisang ambon yang berukuran sedang setara dengan ... gram.
- a. 30 gram
 - b. 40 gram
 - c. 50 gram**
9. Menurut anda, mengapa perlu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang?
- a. Untuk meningkatkan kesehatan mata
 - b. Untuk memperoleh berat badan yang ideal
 - c. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang**
10. Manakah di antara berikut ini yang memiliki kandungan zat besi paling tinggi?
- a. Daging sapi**
 - b. Nasi putih
 - c. Tomat
11. Manakah berikut ini yang setara dengan 50 gram protein nabati?
- a. 1 ekor ikan kembung
 - b. 2 potong tempe**
 - c. 1 buah telur

12. Manakah di antara berikut ini yang merupakan sumber energi yang utama bagi tubuh?
- a. Daging sapi
 - b. Susu
 - c. Kentang**
13. Kandungan apakah yang terdapat dalam protein nabati?
- a. Antioksidan**
 - b. Vitamin
 - c. Mineral
14. Kelompok berikut ini yang termasuk protein hewani adalah ?
- a. Ikan, telur, susu**
 - b. Daging, tahu, tempe
 - c. Sayur, ikan lele, daging sapi
15. Manakah dibawah ini yang setara dengan 1 porsi karbohidrat?
- a. 2 buah kentang
 - b. 1 buah ubi
 - c. 3 centong nasi**

Lampiran IX

Pertemuan I

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Materi	: Pengertian Gizi Seimbang
Tempat	: Ruang Laboratorium IPA SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
Waktu	: ± 40 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan Media <i>Audiovisual</i>
Sasaran	: Siswa putri SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Tanti Margaretta Br Sitepu

1. Tujuan

- a. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswi dapat menerapkan makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari.

2. Pokok Bahasan :

- a. Pengertian gizi seimbang

3. Metode

- a. Pemberian materi penyuluhan menggunakan media audiovisual
- b. Tanya jawab
- c. Membagikan materi melalui wa kepada seluruh sasaran

4. Alat dan Media

4.1 Alat

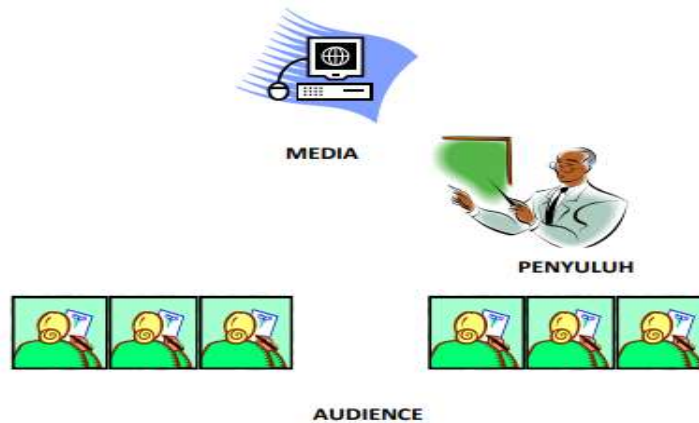
- a. Meja
- b. Bangku
- c. LCD
- d. Laptop
- e. Speaker
- a. Media

- a. Video Gizi Seimbang

5. Tempat

Penyuluhan dilakukan di laboratorium di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Seting tempat saat penyuluhan sebagai berikut :



6. Proses Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Indikator
1.	Pendahuluan	5 menit	- Pembukaan penyuluhan - Memperkenalkan diri - Menyampaikan tujuan kedatangan - Melakukan kontrak waktu - Pengisian pre-test	- Mendapatkan respon - Menyelesaikan kuesioner pre-test

2	Penyajian	15 menit	- Menayangkan video sebagai media bantu penyampaian materi yang berdurasi 2 menit, yang berisi tentang pengertian gizi seimbang. - Menjelaskan pengertian gizi seimbang dan pentingnya mengonsumsi gizi seimbang pada masa pertumbuhan. - Mengulas Kembali materi yang telah disampaikan	- Dapat mengikuti materi yang disajikan - Dapat mengingat kembali materi yang disajikan
3.	Tanya jawab	15 menit	- Melaksanakan sesi tanya jawab	- Dapat memberikan pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.
4.	Penutup	5 menit	- Pengisian post-test - Penutup dengan memberi salam	- Menyelesaikan kuesioner post-test - Merespon salam

7. Materi penyuluhan

a. Fungsi makanan dalam tubuh

Makanan dibutuhkan oleh tubuh untuk mendapatkan energi, selain sebagai sumber energi makanan juga memiliki manfaat lain yaitu untuk membantu pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengontrol fungsi tubuh.

b. Pengertian dan Tujuan Gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang memenuhi jenis dan jumlah nutrisi yang diperlukan tubuh, dengan memperhatikan

prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah masalah gizi. Tujuannya adalah untuk memperoleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang diterima dan yang dikeluarkan oleh tubuh.

Pertemuan II

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Materi	: Tumpeng Gizi Seimbang
Tempat	: Ruang LSMP Negeri 3 Lubuk Pakam
Waktu	: ± 50 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan Media <i>Audiovisual</i>
Sasaran	: Siswa putri SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Tanti Margaretta Br Sitepu

1. Tujuan

- a. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswi dapat menerapkan makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari.

2. Pokok Bahasan :

- a. Tumpeng Gizi Seimbang

3. Metode

- a. Pemberian materi penyuluhan menggunakan media audiovisual
- b. Tanya jawab
- c. Membagikan materi melalui wa kepada seluruh sasaran

4. Alat dan Media

4.1 Alat

- a. Meja
- b. Bangku
- c. LCD
- d. Laptop
- e. Speaker

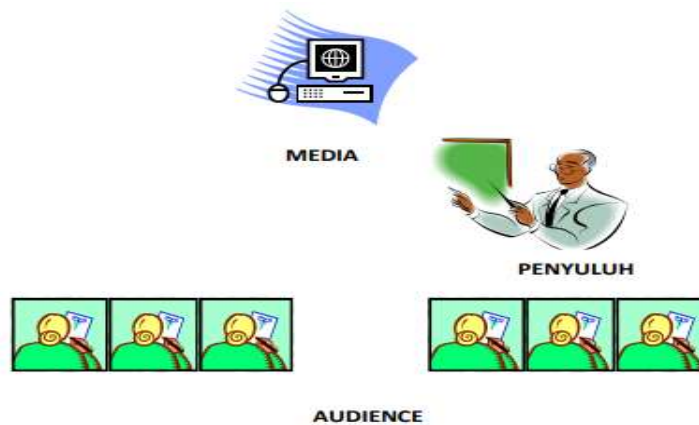
4.2 Media

- a. Video Gizi Seimbang

5. Tempat

Penyuluhan dilakukan di Laboratorium IPA di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Seting tempat saat penyuluhan sebagai berikut :



6. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Indikator
1.	Pendahuluan	10 menit	- Pembukaan penyuluhan - Meriview materi I - Memberikan kuis	- Mendapatkan respon - Menjawab kuis yang diberikan

2	Penyajian	20 menit	- Menayangkan video sebagai media bantu penyampaian materi dengan video berdurasi 6 menit 28 detik menit dengan materi tumpeng gizi seimbang. - Menjelaskan isi tumpeng gizi seimbang dan bagaimana perapannya dalam sekali makan. - Mengulas Kembali materi yang telah disampaikan	- Dapat mengikuti materi yang disajikan - Dapat mengingat kembali materi yang disajikan
3.	Tanya jawab	15 menit	- Melaksanakan sesi tanya jawab	- Dapat memberikan pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.
4.	Penutup	5 menit	- Penutup dengan memberi salam	- Merespon salam

7. Materi penyuluhan

a. Tumpeng Gizi Seimbang

(PMK Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, N.D.) menjelaskan bahwa Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan piramida gizi yang mencakup beberapa kelompok makanan yang berbeda. Karbohidrat menjadi dasar piramida gizi karena merupakan sumber utama energi bagi tubuh kita. Dengan memenuhi kebutuhan karbohidrat yang cukup, kita dapat menjalani aktivitas yang banyak dengan energi yang mencukupi. Beberapa pilihan sumber karbohidrat yang dapat dipilih antara lain jagung, beras merah, beras hitam, kentang, dan biji-bijian lainnya. untuk makanan

sehari dianjurkan 3-4 porsi, dimana satu porsi makanan pokok ini setara dengan 3 centong nasi atau 3 buah kentang.

Di atas kelompok karbohidrat kompleks, terdapat kelompok makanan sumber protein. Protein berperan sebagai zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan. Terdapat beragam pilihan sumber protein, baik dari sumber hewani maupun nabati. Lauk hewani terdiri dari daging, ayam, ikan dan hasil laut lainnya, telur serta susu dan hasil olahannya, sedangkan lauk nabati terdiri dari tahu, tempe dan kacang-kacangan. Anjuran konsumsi lauk hewani dan lauk nabati sebanyak 2-4 porsi, dimana satu porsi setara dengan 1 ekor ikan kembung sedang (75 gr), 2 potong daging sapi, 1 butir telur dan 2 potong tempe.

Sayur-sayuran dan buah-buahan menjadi sumber serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting bagi tubuh, juga baik untuk kesehatan kulit. Mereka juga membantu mencegah jerawat dan bau badan. Porsi sayur dan buah dalam Tumpeng Gizi hampir sama dengan porsi karbohidrat. Semakin beragam sayur dan buah yang kita konsumsi, semakin lengkap pula asupan vitamin dan mineral yang kita dapatkan. Penting untuk diingat bahwa sayuran sebaiknya tidak dimasak terlalu lama, karena vitamin dan mineral di dalamnya dapat berkurang atau rusak. Dalam satu kali makan, kita membutuhkan sekitar 50 gram buah (setara dengan 1 buah pisang Ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, 1 potong pepaya/melon, atau 3 buah kurma).

Di puncak piramida gizi terdapat asupan gula, garam, dan lemak (GGL). Semua ini dibutuhkan oleh tubuh kita, namun dalam jumlah yang sedikit. Kelebihan konsumsi GGL dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko penyakit Diabetes Melitus tipe 2, Osteoporosis, Obesitas, Darah Tinggi, Kolesterol Tinggi, Jantung dan Kanker.

Pertemuan III

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Materi	: Gizi Seimbang
Tempat	: Ruang Laboratorium IPA SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
Waktu	: $\pm$ 60 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan Media <i>Audiovisual</i>
Sasaran	: Siswa putri SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Tanti Margaretta Br Sitepu

1. Tujuan

- a. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswi dapat menerapkan makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari.

2. Pokok Bahasan :

- a. Pengertian gizi seimbang
- b. Pedoman gizi seimbang

3. Metode

- a. Pemberian materi penyuluhan menggunakan media audiovisual
- b. Tanya jawab
- c. Membagikan materi melalui wa kepada seluruh sasaran

4. Alat dan Media

4.1 Alat

- a. Meja
- b. Bangku
- c. LCD

- d. Laptop
- e. Speaker

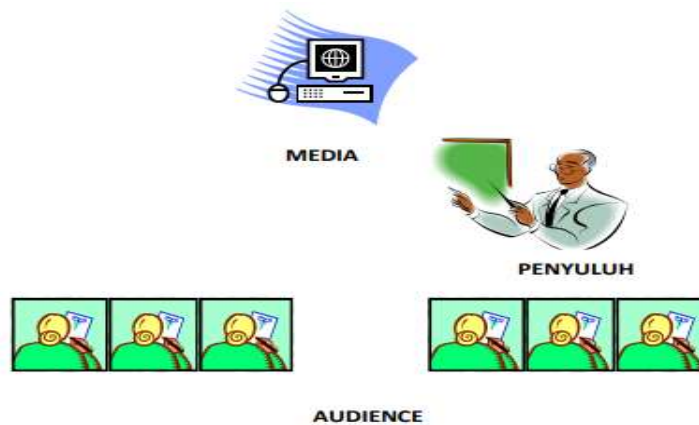
4.2 Media

- a. Video Gizi Seimbang

5. Tempat

Penyuluhan dilakukan di ruang Laboratorium IPA SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Seting tempat saat penyuluhan sebagai berikut :



6. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Indikator
1.	Pendahuluan	10 menit	- Pembukaan penyuluhan - Meriview materi I Dan II - Memberikan kuis	- Mendapatkan respon - Menjawab kuis yang diberikan
2	Penyajian	20 menit	- Menayangkan video sebagai media bantu penyampaian materi dengan video sebanyak 2 video yang pada video I berdurasi 2 menit dengan materi pengertian gizi seimbang, video II berdurasi 7 menit dengan materi tumpeng gizi seimbang. - Mereview kembali materi yang telah diberikan	- Dapat mengikuti materi yang disajikan - Dapat mengingat kembali materi yang disajikan
3.	Tanya jawab	20 menit	- Melakukan sesi tanya jawab	- Dapat memberikan pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.
4.	Penutup	10 menit	- Pengisian post-test - Penutup dengan memberi salam	- Menyelesaikan kuesioner Post-test - Merespon salam

7. Materi penyuluhan

a. Fungsi makanan dalam tubuh

Makanan dibutuhkan oleh tubuh untuk mendapatkan energi, selain sebagai sumber energi makanan juga memiliki manfaat lain yaitu untuk membantu pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengontrol fungsi tubuh.

b. Pengertian dan Tujuan Gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang memenuhi jenis dan jumlah nutrisi yang diperlukan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah masalah gizi. Tujuannya adalah untuk memperoleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang diterima dan yang dikeluarkan oleh tubuh.

(PMK RI No. 41 Tahun 2014, N.D.) menjelaskan bahwa Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan piramida gizi yang mencakup beberapa kelompok makanan yang berbeda. Karbohidrat menjadi dasar piramida gizi karena merupakan sumber utama energi bagi tubuh kita. Dengan mengonsumsi karbohidrat yang cukup, kita dapat menjalani aktivitas yang banyak dengan energi yang mencukupi. Beberapa pilihan sumber karbohidrat yang dapat dipilih antara lain jagung, beras merah, beras hitam, kentang, dan biji-bijian lainnya. Untuk makanan sehari dianjurkan 3-4 porsi, dimana satu porsi makanan pokok ini setara dengan 3 centong nasi atau 3 buah kentang.

Di atas kelompok karbohidrat kompleks, terdapat kelompok makanan sumber protein. Protein berperan sebagai zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan. Terdapat beragam pilihan sumber protein, baik dari sumber hewani maupun nabati. Lauk hewani terdiri dari daging, ayam, ikan dan hasil laut lainnya, telur serta susu dan hasil olahannya, sedangkan lauk nabati terdiri dari tahu, tempe dan kacang-kacangan. Anjuran konsumsi lauk hewani dan lauk nabati sebanyak 2-4 porsi, dimana

satu porsi setara dengan 1 ekor ikan kembung sedang (75 gr), 2 potong daging sapi, 1 butir telur dan 2 potong tempe.

Sayur-sayuran dan buah-buahan menjadi sumber serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting bagi tubuh, juga baik untuk kesehatan kulit. Mereka juga membantu mencegah jerawat dan bau badan. Porsi sayur dan buah dalam Tumpeng Gizi hampir sama dengan porsi karbohidrat. Semakin beragam sayur dan buah yang kita konsumsi, semakin lengkap pula asupan vitamin dan mineral yang kita dapatkan. Penting untuk diingat bahwa sayuran sebaiknya tidak dimasak terlalu lama, karena vitamin dan mineral di dalamnya dapat berkurang atau rusak. Dalam satu kali makan, kita membutuhkan sekitar 50 gram buah (setara dengan 1 buah pisang Ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, 1 potong pepaya/melon, atau 3 buah kurma).

Di puncak piramida terdapat asupan gula, garam, dan lemak (GGL). Semua ini dibutuhkan oleh tubuh kita, namun dalam jumlah yang sedikit. Kelebihan konsumsi GGL dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko penyakit Diabetes Melitus tipe 2, Osteoporosis, Obesitas, Darah Tinggi, Kolesterol Tinggi, Jantung dan Kanker.

Lampiran X

SCRIPT VIDEO PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Video I

Materi : Pengertian Gizi Seimbang

Tujuan :

- a. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan, siswa akan memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswi dapat menerapkan makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Penyusun naskah, pengisi suara dan editor : Tanti Margareta Br Sitepu

“ GIZI SEIMBANG PADA REMAJA ”

No scene	Visual	Audio	Durasi
1	- Wanita yang sedang makan - Tulisan “ pedoman gizi seimbang”	- Music instrument - Prolog/ pengisis suara : pedoman gizi seimbang	2 detik (00:00:00 – 00:00:02)
2	- Gambar makanan tradisional, makanan western, makanan yang sedang ngetrend	- Music instrument - Prolog / pengisi suara : apa makanan favorit kamu? Yang tradisional seperti Bakso, sate, gorengan atau yang western seperti burger dan pizza atau yang lagi ngetren seperti Boba. Wah enak ya, Terus kalau kamu suka, boleh nggak sih kamu makan yang sama terus setiap hari? Nggak boleh ya! Karena pola makan sehat gizinya harus seimbang, kalau makannya sama terus kan gizinya jadi enggak seimbang	30 detik (00:00:03- 00:00:32)
3	- Gambar Wanita sedang makan - Tulisan “ Fungsi makanan dalam tubuh”	- Music instrument - Prolog/pengisi suara: Makanan memang dibutuhkan oleh tubuh untuk mendapatkan energi. kalau kamu nggak makan tubuhnya	60 detik (00:00:33- 00:01 : 32)

jadi lemes, cepat capek atau malah bisa sakit.

Selain sebagai sumber energi makanan juga memiliki banyak manfaat lain loh,

Yaitu sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang dimana fungsi ini sering disebut dengan zat pembangaun. Dinkarena diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak. Fungsi lainnya yaitu sebagai pengatur proses tubuh atau sering disebut zat pengatur dimana protein, mineral, air dan vitamin yang diperoleh dari makanan berperan dalam upaya memelihara, menetralisasi tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organisme jahat dan bahan bahan asing yang dapat masuk kedalam tubuh.

- | | | | |
|---|-----------------|----------------------------------|------------|
| 3 | - Gambar konsep | - Music instrument | 35 detik |
| 4 | sehat | 5 - Prolog/pengisis suara : Wah, | (00:01:33- |
| | sempurna | kalau begitu mesti makan | 00:02: 08) |
| | - Gambar wanita | seperti Gimana ya supaya | |
| | yang sedang | tubuh mendapatkan gizi yang | |
| | makan | dibutuhkan? | |
-

		hmmm Kakak sepertinya mendengar ada yang jawab 4 sehat 5 sempurna. iya pinter deh Tapi kurang tepat ya. Konsep 4 sehat 5 sempurna dipopulerkan Bapak gizi Indonesia Profesor Purwo Sudarmo sekitar tahun 1952. Tetapi sekarang konsep ini sudah tidak lagi digunakan. Nah sebagai gantinya sudah ada nih yang namanya pedoman gizi seimbang atau PGS	
4	- Gambar seorang wanita yang sedang makan di sebuah ruangan - Simbol – simbol vitamin - Gambar tanda panah timbal balik	- Musik instrument - Prolog/pengisis suarGizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh prinsip gizi seimbang adalah upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi	19 detik (00:02:09 - 00:02:08)



SCRIPT VIDEO PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Video II

Materi : Tumpeng Gizi Seimbang

Tujuan :

- a. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya gizi seimbang bagi tubuh.
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswi dapat menerapkan makanan yang bergizi seimbang dalam
 - 3) kehidupan mereka sehari-hari.

Penyusun naskah, pengisi suara dan editor : Tanti Margaretta Br Sitepu

“TUMPENG GIZI SEIMBANG”

No scene	Visual	Audio	Durasi
1	Gambar seorang wanita yang berbicara di sebuah ruangan berlatar biru.	- Music instrument - Prolog/pengisi suara : adik-adik semua udah pada tahu belum si apa itu tumpeng gizi seimbang? kalau belum tahu yuk kita simak videonya baik-baik.	9 detik (00:00:00 - 00:00:09)
2	- Seorang wanita yang sedang menjelaskan - Gambar Tumpeng Gizi Seimbang	- Music instrument - Prolog/pengisis suara : Kalian semua pada tahu dong bentuk tumpeng itu kayak gimana? bentuk	31 detik (00:00:10- 00:00:41)

			tumpeng itu kan mengerucut, mulai dari atasnya kecil makin kebawah makin besar. Dalam tumpeng gizi seimbang ini terdapat empat bagian tumpeng dan masing-masing ukuran itu terdapat porsinya masing-masing, semakin ke bawah itu semakin penting. Menurut peraturan metri Kesehatan republic Indonesia nomor 41 tahun 2014.	
3	- Seorang wanita yang sedang menjelaskan - Gambar makanan sumber karbohidrat	- Music instrument - Prolog/ pengisi suara : pada bagian tumpeng gizi seimbang Yang pertama ini merupakan bagian yang paling besar. Mengapa paling besar? karena karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh.	33 detik (00:00:42 – 00:01:14)	–

			Dengan mengonsumsi karbohidrat yang cukup, kita dapat menjalani aktivitas yang banyak dengan energi yang mencukupi.	
			Beberapa pilihan sumber karbohidrat yang dapat dipilih antara lain jagung, beras merah, beras hitam, kentang, dan biji-bijian lainnya.	
4	- Gambar isi piringku - Gambar seporsi nasi dan seporsi kentang	- Music instrument 15 detik - Prolog/pengisi suara : Untuk sehari kita dapat mengonsumsi karbohidrat sebanyak 3-4 porsi. Untuk 1 porsi setara dengan 3 centong nasi (150 gr) dan 3 buah kentang (300 gr).	(00:01:15 – 00:01:30)	–
5.	- Seorang wanita yang sedang menjelaskan - Gambar sayur dan buah	- Musik instrument 61 detik - Prolog/ pengisis suara : Dibagian tumpeng gizi seimbang yang	(00:01:31- 00:02:32)	

ketiga, terdapat sayur dan buah. Sayur-sayuran dan buah-buahan menjadi sumber serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting bagi tubuh, juga baik untuk kesehatan kulit. Mereka juga membantu mencegah jerawat dan bau badan. Porsi sayur dan buah dalam Tumpeng Gizi hampir sama dengan porsi karbohidrat. Semakin beragam sayur dan buah yang kita konsumsi, semakin lengkap pula asupan vitamin dan mineral yang kita dapatkan. Penting untuk diingat bahwa sayuran sebaiknya tidak dimasak

			terlalu lama, karena vitamin dan mineral di dalamnya dapat berkurang atau rusak. Usahakan agar warna sayuran tetap cerah dan segar.	
6	- Gambar isi piringku - Gambar seporsi sayur dan seporsi buah (pisang dan jeruk)	- Music instrument - Prolog/ pengisi suara : Untuk porsi atau sekali makan sayur setara dengan 1 mangkuk sedang sayur.	28 detik (00:02:32-00:03:00)	
		Dalam satu kali makan atau 1 porsi, kita membutuhkan sekitar 50 gram buah (setara dengan 1 buah pisang Ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, 1 potong pepaya/melon, atau 3 buah kurma)		
7	- Seorang wanita yang sedang menjelaskan	- Music instrument - Prolog/pengisis suara : Untuk protein terbagi	95 detik (00:03:01-00:04:35)	

- Gambar makanan sumber protein	menjadi protein hewani dan protein nabati. Protein berperan sebagai zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan. Terdapat beragam pilihan sumber protein, baik dari sumber hewani maupun nabati. Protein nabati memiliki kandungan isoflavon dan antioksidan, sementara protein hewani mengandung mutu protein, vitamin, dan mineral yang lebih mudah diserap tubuh, namun juga mengandung kolesterol yang lebih tinggi. Kedua sumber protein ini penting bagi tubuh, sehingga penting untuk menjaga
--	---

			keseimbangan dalam mengonsumsinya. Protein hewani, meliputi ikan, daging, dan telur. Sedangkan protein nabati yaitu tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Untuk sehari kita dapat mengonsumsi protein sebanyak 2-4 porsi.
8	- Gambar isi piringku - Gambar seporsi protein hewani (sebutir telur) dan protein nabati (2 potong tempe)	- Music instrument 27 detik - Prolog/ pengisi suara : Untuk sehari kita dapat mengonsumsi protein sebanyak 2-4 porsi. untuk 1 porsi atau sekali makan lauk hewani setara dengan 1 ekor ikan kembung berukuran sedang 75gr, dua potong daging ayam tanpa kulit 80gr, dan 1 butir telur 55 gr. Sedangkan 1 porsi atau sekali makan	(00:04:36-00:05:03)

		lauk nabati setara dengan 100gr tahu dan 2 potong tempe 50gr.	
9	- Seorang wanita yang sedang menjelaskan - Gambar batas konsumsi gula, garam dan minyak (puncak tumpeng gizi seimbang)	- Music instrument - Prolog/pengisi suara : dalam Puncak tumpeng gizi seimbang, batas konsumsi gula adalah empat sendok makan, garam 1 sendok teh, dan lemak 5 sendok makan. asupan glukosa berlebihan dapat menurunkan sensitifitas insulin. kelebihan garam beresiko meningkatkan tekanan darah sementara kelebihan lemak akan mengakibatkan peningkatan berat badan hingga obesitas	36 detik (00:05:04-00:05:40)
10	- Gambar 2 orang yang sedang	- Music instrument	7 detik

	meminum air putih	-	Prolog/pengisi suara : disarankan untuk minum air putih sebanyak delapan gelas atau sekitar 2 liter per hari.	(00:05:41-00:05:47)
11	- Gambar orang yang sedang menimbang berat badan	-	Music instrument	85 detik
	- Gambar seseorang yang sedang melakukan aktifitas fisik (menyapu, bersepeda, berjalan dan berolahraga)	-	Prolog/ pengisis suara : selain pola konsumsi tadi pola hidup yang baik juga harus kita terapkan. Pertama, hidup bersih, kita harus biasa berlaku hidup bersih misal dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan. hal tersebut dapat menghindari penyebaran kuman penyakit dan mengurangi resiko terkena penyakit diare. kedua aktivitas fisik dalam sehari setidaknya lakukan olahraga	(00:05:48-00:07:12)
	- Gambar seseorang yang sedang mencuci tangan			

selama 30 menit,
seperti bersepeda
berlari atau jogging
karena aktifitas fisik
berperan penting
dalam
memperlancar
sistem metabolisme
zat gizi dan
menyeimbangkan
energi yang masuk
serta keluar dari
tubuh. terakhir,
memantau berat
badan. hal ini tidak
berpengaruh
langsung terhadap
kondisi kesehatan
hal penting sebagai
monitoring atas
pola konsumsi dan
pola hidup yang
telah dilakukan.
perlu juga
mengecek secara
berkala Apakah
indeks massa tubuh
kita stabil di rentang
Normal atau tidak.
jika terjadi
penyimpangan
maka kita harus

			evaluasi diri. memperbaiki pola konsumsi dan pola hidup sebelum munculnya resiko kesehatan
12	- Gambar seorang wanita yang sedang berbicara di sebuah ruangan berlatar biru - Tulisan Terimakasih	- Music instrument - Prolog/ pengisis suara : Gimana nih? udah pada tau kan tumpeng gizi seimbang itu kayak gimana? semoga penjelasan yang kakak sampaikan ini bermanfaat untuk kalian semua. Diakhir kata kakak ucapkan terimakasih.	15 detik (00:07:13-00:07:28)



Lampiran XII

Lampiran XII

DOKUMENTASI PENELITIAN







Lampiran XIII

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tanti Margareta Br Sitepu

NIM : P01031220121

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

Yang membuat
pernyataan,



(Tanti Margareta Br Sitepu)

Lampiran XIV

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Tanti Margareta Br Sitepu
Tempat/ tgl lahir : Rumamis, 03 Maret 2002
Jumlah Anggota Keluarga : 6 Orang
Alamat Rumah : Desa Rumamis, Kec. Barusjahe, Kab. Karo
No Hp/Telp : 085270737135
Riwayat Pendidikan :1. SD Negeri 040522 Tambunen
2. SMP Swasta Bunda Mulia Saribudolok
3. SMA Negeri 2 Kabanjahe
Hobby : Bermain badminton dan membaca
Motto : Percobaan- percobaan yang kamu alami ialah percobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu ia tidak akan memberikan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai ia akan memberikan kepadamu jalan keluar, sehingga kamu dapat menanggungnya. (1 Korintus 10:13). "Tetapi kamu ini kuat lah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu!" (2 Tawarikh 15 : 7)