

**PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG
MENGUNAKAN MEDIA CAKRAM GIZI BERBASIS
PANGAN LOKAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMA ISLAM TERPADU
GRANADA SAMARINDA**

SKRIPSI



**ATHIRAH YASMIN
NIM.P07231120056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
SAMARINDA
2024**

**PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG
MENGUNAKAN MEDIA CAKRAM GIZI BERBASIS
PANGAN LOKAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMA ISLAM TERPADU
GRANADA SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



**ATHIRAH YASMIN
NIM.P07231120056**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
SAMARINDA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG MENGUNAKAN MEDIA CAKRAM GIZI BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMA ISLAM TERPADU GRANADA SAMARINDA

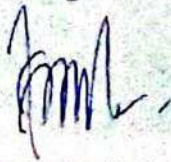
SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

ATHIRAH YASMIN
NIM. P07231120056

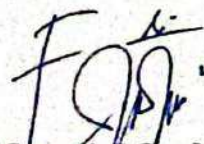
Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan
Pada tanggal 06 September 2024 Samarinda

Pembimbing I



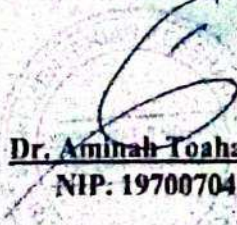
Dr. Farida Nailufar, S.Gz., MPH
NIP. 19861126201212201

Pembimbing II



Elvi Susanti, S.Gz., M.Kes
NIP. 91996003202209201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Kaltim



Dr. Aminah Toaha, SKM., M.Kes
NIP. 197007041995012001

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG
MENGGUNAKAN MEDIA CAKRAM GIZI BERBASIS
PANGAN LOKAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMA ISLAM TERPADU
GRANADA SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

ATHIRAH YASMIN
NIM. P07231120056

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan
Pada tanggal 6 September 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Disetujui oleh :

Ketua Penguji :
Dr. Hj. Nina Mardiana, M.Kes
NIP.196109251982032001



Anggota Penguji I :
Dr. Farida Nailufar, S.Gz., MPH
NIP.19861126201212201



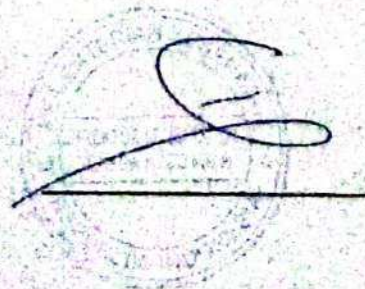
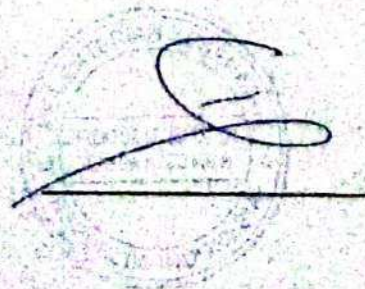
Anggota Penguji II :
Elvi Susanti, S.Gz., M.Kes
NIP.91996003202209201



Diketahui oleh :

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietika

Dr. Aminah Toaha, SKM., M.Kes
NIP. 197007041995012001



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Athirah Yasmin
NIM : P07231120056
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Media Cakram Gizi Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja *Overweight* di Sma Islam Terpadu Granada Samarinda.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya di dalam naskah Tugas Akhir ini terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata di dalam naskah Tugas Akhir ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Samarinda, Februari 2024

Yang membuat pernyataan,



ATHIRAH YASMIN

NIM. P07231120056

ABSTRAK

ATHIRAH YASMIN. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Media Cakram Gizi Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja *Overweight* di Sma Islam Terpadu Granada Samarinda. Dibimbing oleh FARIDA NAILUFAR dan ELVI SUSANTI

Obesitas pada masa remaja berpengaruh pada peningkatan risiko berbagai penyakit diantaranya yaitu stroke iskemik, jantung koroner, ginjal kronis, diabetes mellitus tipe 2 hingga kanker. Pengetahuan dan sikap remaja mengenai pemenuhan nutrisi akan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mereka, khususnya terkait dengan kejadian *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal bagi remaja *overweight* terhadap pengetahuan dan sikap di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasy Experimental* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini sebanyak 63 siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa *p value* pada pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang dimana terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight*. Adanya pengaruh edukasi yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap pedoman gizi seimbang pada remaja *overweight* SMA Islam Terpadu Granada Samarinda diperoleh hasil nilai $p < 0,05$ yaitu 0,000.

Kata kunci : Edukasi Gizi, *Overweight*, Pedoman Gizi Seimbang, Pangan lokal, Cakram Gizi

ABSTRACT

ATHIRAH YASMIN. The Influence of Education on Balanced Nutrition Guidelines Using Local Food-Based Nutrition Disc Media on the Knowledge and Attitudes of Overweight Adolescents at the Granada Samarinda Integrated Islamic High School. Supervised by FARIDA NAILUFAR and ELVI SUSANTI

Obesity during adolescence increases the risk of various diseases, including ischemic stroke, coronary heart disease, chronic kidney disease, type 2 diabetes mellitus and cancer. Adolescents' knowledge and attitudes regarding nutritional requirements will have a significant impact on their health, especially regarding the incidence of overweight. This research aims to determine the effect of education on balanced nutrition guidelines based on local food for overweight teenagers on knowledge and attitudes at the Granada Samarinda Integrated Islamic High School. This type of research is Quasy Experimental research with a One Group Pretest-Posttest Design research design. The population of this research is 63 students. This research shows that the p value of teenagers' knowledge about local food-based balanced nutrition guidelines is 0.000 ($p < 0.05$), where there is an influence of the use of nutritional disc media on the knowledge and attitudes of overweight teenagers. There is a significant influence of education on knowledge and attitudes of balanced nutrition guidelines in overweight teenagers at Granada Samarinda Integrated Islamic High School obtained a p value < 0.05 , namely 0.000.

Keywords: *Nutrition Education, Overweight, Balanced Nutrition Guidelines, Local Food, Nutrition Discs*

RIWAYAT HIDUP PENELITI



Athirah Yasmin, lahir di Bontang pada tanggal 31 Agustus 2002. Merupakan anak kedua dari dua bersaudara yang lahir dari pasangan suami istri Hamonangan Daulay dan Dwi Prihatin Era . Memiliki saudara kandung yang bernama Ryan Hanif. Pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti yaitu SDN 028

Vorvoo, lulus pada tahun 2014. Kemudian dilanjutkan dengan menempuh pendidikan di SMP Negeri 98 Jakarta Selatan, lulus pada tahun 2017. Setelah itu dilanjutkan dengan menempuh pendidikan di SMA Yayasan Perguruan Rakyat 1 Jakarta Selatan, lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020 peneliti menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (DIV) di Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (S.Tr.Gz), pada bulan Februari-Maret 2024 peneliti melakukan penelitian di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda, dengan judul : **“PENGARUH EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA CAKRAM GIZI BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMA ISLAM TERPADU GRANADA SAMARINDA”**.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Pada Program Studi Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulisan sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak H. Supriadi. B, S.Kp., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
2. Ibu Dr. Aminah Toaha, SK M. , M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
3. Ibu Dr.Hj.Nina Mardiana, M.Kes, selaku Penguji Utama Proposal Penelitian.
4. Ibu Farida Nailufar, S.Gz., MPH, selaku Pembimbing I dan Anggota penguji I
5. Ibu Elvi Susanti, S.Gz., M.Kes, selaku Pembimbing II dan Anggota penguji II
6. Kedua Orang tua saya yang telah memberi dukungan berbentuk materi, do'a dan semangat, semoga terbalas pahala yang melimpah dari Allah SWT.
7. Sahabat-sahabat saya yang telah banyak membantu dan memberi dukungan kepada saya dalam menyusun proposal skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman Jurusan Gizi dan Dietetika angkatan 2020 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, dukungan serta kritik dan saran kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam melakukan penelitian.
10. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri yang telah berjuang menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai. Terimakasih telah berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, saya

bangga pada diri saya sendiri bisa menyelesaikan tanggung jawab saya yaitu skripsi dengan penuh lika-liku kehidupan yang dijalani

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini memebawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, Januari 2024

Athirah Yasmin

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
RIWAYAT HIDUP PENELITI	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR ISTILAH	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Kerangka Teori.....	26
2.3 Kerangka Konsep	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1 Waktu dan Tempat	28
3.2 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.4 Instrumen Penelitian	30
3.5 Variabel Penelitian	34
3.6 Definisi Operasional.....	34

3.7 Teknik Pengumpulan Data	35
3.9 Etika Penelitian.....	37
3.10 Alur Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.2 Pembahasan	44
4.3 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U Anak usia 5-18 tahun	17
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Kuisisioner	31
Tabel 3.2 Hasil Uji Realibilitas.....	32
Tabel 3.3 Definisi Operasonal	32
Tabel 4.1 Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Skor Rerata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi ..	41
Tabel 4.3 Skor Rerata Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi.....	41
Tabel 4.4 Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan	42
Tabel 4.5 Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Sikap.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian	26

DAFTAR ISTILAH

BMI	: <i>Body Mass Index</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
SD	: <i>Standart Deviasion</i>
PGS	: <i>Pedoman Gizi Seimbang</i>
PHBS	: <i>Perilaku Hidup Bersih dan Sehat</i>
MG	: <i>Milligram</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMA	: <i>Sekolah Menengah Atas</i>
LILA	: <i>Lingkar Lengan Atas</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Studi Pendahuluan.....	54
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 3.Surat Keterangan	56
Lampiran 4.Lembar Persetujuan Responden	57
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan	58
Lampiran 6. Kuesioner Sikap.....	61
Lampiran 7. Konsep Media Cakram	62
Lampiran 8. Output Uji Validitas &Reabilitas	64
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik.....	67
Lampiran 10. Kode Etik.....	71
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini tengah berhadapan dengan dilema gizi ganda, sebuah konsep yang merujuk pada keberadaan masalah gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan. Meski isu gizi kurang belum sepenuhnya teratasi, masalah kelebihan gizi atau obesitas telah muncul dan menunjukkan tren peningkatan tiap tahunnya. Bahkan, perkiraan menunjukkan bahwa prevalensi obesitas akan meningkat di tahun 2020. Isu gizi juga menjadi semakin kompleks dalam konteks remaja. Seiring menurunnya aktivitas fisik, remaja biasanya memiliki nafsu makan yang besar dan sering mencari makanan tambahan di luar waktu makan. Mereka cenderung menyukai makanan padat energi, manis, dan berlemak, yang jika dikonsumsi terus-menerus, dapat meningkatkan risiko kegemukan. *Overweight* dan obesitas bisa terjadi di semua kelompok usia, termasuk remaja. Fase pertumbuhan pesat atau '*growth spurt*' yang dialami remaja membuat mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih besar. Namun, jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan lingkungan yang mendukung, ini bisa memicu masalah gizi lebih (Aritonang & Iriyanton, 2009).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 38,3 juta penduduk di Indonesia mengalami gizi lebih bahkan sebanyak 9,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kegemukan atau *Overweight* dengan karakteristik laki-laki sebanyak 7,7% dan perempuan sebanyak 11,4%. Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi Kalimantan Timur sebanyak 12,9% hal ini menunjukkan Kalimantan Timur menjadi peringkat kedua prevalensi kejadian *overweight* terbanyak di Indonesia. Kota Samarinda merupakan salah satu kota di Provinsi Kalimantan Timur yang memiliki prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 8,7% (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas pada masa remaja berpengaruh pada peningkatan risiko berbagai penyakit diantaranya yaitu stroke iskemik, jantung koroner, ginjal kronis, diabetes mellitus tipe 2 hingga kanker. Maka dari itu, masalah ini berkaitan dengan penurunan harapan hidup seseorang dan meningkatkan risiko kematian pada masa

dewasa. Selain itu, juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental anak (Lee & Yoon, 2018)

Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke periode dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami beberapa masalah gizi yang salah satunya adalah kelebihan berat badan (*overweight*). *Overweight* yaitu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score (IMT/U) >1-2 SD (Safitri & Fitrianti, 2016). Keadaan tersebut dapat dipicu oleh perilaku kurang seimbang yang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya berkaitan dengan status gizi remaja yang ditentukan oleh pengetahuan dan sikapnya terhadap pemilihan makanan. Pengetahuan dan sikap remaja mengenai pemenuhan nutrisi akan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mereka, khususnya terkait dengan kejadian *overweight*. Dalam periode usia ini, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman tentang pentingnya nutrisi.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Lestari, 2020) Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan Kesehatan (Shely, 2013). Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja (Jayanti & Novananda, 2017).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berisi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. PGS menganjurkan empat pilar terkait perilaku gizi untuk diterapkan setiap hari. Empat pilar gizi seimbang tersebut meliputi mengonsumsi aneka ragam pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan PGS tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah. (Kemenkes, 2014)

Pangan lokal adalah makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal. Jenis makanan pokok pada umumnya adalah beras, jagung, ubikayu, ubijalar, sagu, dan umbi lainnya. Pemenuhan kebutuhan gizi berbasis pangan lokal merupakan implementasi dari panduan PGS. Panduan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang harus disesuaikan dengan kelompok usia, jenis kelamin, dan kondisi khusus (ibu hamil, dan menyusui) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Penggunaan metode atau media pendidikan sangat menentukan keberhasilan penyampaian pendidikan kesehatan. Media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak panca indera yang dipakai untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengetahuan yang diperoleh. Media dapat dibedakan atas dua, yaitu media cetak dan media elektronik. Terdapat kelebihan dari penggunaan media cetak diantaranya yaitu tahan lama, dapat mencakup banyak orang, mempermudah pemahaman, serta media cetak mudah dilipat.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal bagi remaja *overweight* terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight* di SMA Samarinda.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Cakram Gizi Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight* di SMA Samarinda”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal bagi remaja *overweight* terhadap pengetahuan dan sikap di SMA Samarinda.

1.3.2 Tujuan khusus:

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMA Samarinda yang meliputi usia, status BMI dan jenis kelamin.
- b. Menganalisis pengaruh edukasi mengenai pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal menggunakan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja di SMA di Samarinda sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi mengenai pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal menggunakan media cakram gizi terhadap sikap remaja di SMA di Samarinda sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan informasi dan pertimbangan dalam menyikapi masalah *overweight* pada remaja SMA di Samarinda.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai dasar untuk meningkatkan kesehatan siswa melalui program pengembangan kesehatan siswa yang melibatkan guru, tenaga Pendidikan, dan orang tua murid di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

1.4.3 Bagi Responden

Menambah wawasan serta pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang pada usia remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Lokasi	Design	Variable	Hasil	Perbedaan
(Martinus Ginting et al., 2020)	Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kurus	STIKes Payung Negeri Pekanbaru	<i>Pretest-Posttest without control group</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Independent : Pengaruh dan Sikap • Variable Dependent : Edukasi 	Disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang pada pengetahuan remaja putri kurus.	Waktu, tempat, dan sampel. Selain itu terdapat perbedaan media.
(Putri Aulia Arza et al., 2021)	Edukasi Gizi Menu Snack Sehat Berbasis Pangan Local Pada Siswa SMPN 2 Bayang Di Kabupaten Pesisir Selatan	Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas	<i>Pretest-posttest</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Independent : Pengaruh • Variable Dependent : Edukasi Gizi 	Terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi gizi. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dikarenakan edukasi gizi diberikan dengan media yang menarik yaitu leaflet, video	Waktu, tempat dan sampel. Selain itu terdapat perbedaan variable (pengetahuan)

(Wina Dyah Puspita Sari et al., 2022)	Peningkatan Pengetahuan Guru Mts Al Washliyah 19 Percut Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Gizi Berbasis Pangan Lokal	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	<i>Pretest-posttest</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Independent : Pengetahuan • Variable Dependent : Pemenuhan kebutuhan gizi 	animasi dan poster. bahwa pendidikan gizi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan guru terkait pemenuhan kebutuhan gizi berbasis pangan lokal.	Terdapat perbedaan waktu, tempat dan sampel. Selain itu terdapat perbedaan variable (pengetahuan)
(Yunianto et al., 2021)	Edukasi Gizi Pangan Fungsional Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dalam Mencegahan Covid-19	Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi	<i>Pretest-posttest</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Independent : Peningkatan Imunitas • Variable Dependent : Edukasi Gizi 	terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan responden	Terdapat perbedaan waktu, tempat dan sampel. Selain itu terdapat perbedaan variable (imunitas)
(AASP Chandradewi & Nyoman Adiyasa 2021)	Peningkatan Status Gizi Anak Sekolah Melalui Pendampingan PMT-ASI Berbasis Pangan Lokal	Poltekkes Kemenkes Mataram	<i>Pretest-posttest</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Independent : Peningkatan Status gizi 	Melalui kegiatan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan kemandirian ibu ddalam membuat biscuit berbahan dasar pangan local sebagai PMT untuk anak	Terdapat perbedaan waktu, tempat dan sampel. Selain itu terdapat perbedaan variable (status gizi)

sekolah sehingga
dapat
meningkatkan
asupan makanan
anak dan
meningkatkan
berat badan anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang atau disingkat PUGS adalah pedoman utama untuk kegiatan penyuluhan gizi agar kegiatan komunikasi informasi edukasi gizi yang dilaksanakan menjadi lebih efektif dan terarah untuk mencapai sasaran masyarakat atau keluarga. Tahun 2014 dilakukan penyempurnaan terhadap Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan ditetapkan mengenai 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 pilar gizi seimbang. Prinsip ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut diantaranya yaitu konsumsi makanan yang beragam, membiasakan berperilaku hidup bersih dan sehat, rajin melakukan aktivitas fisik, memantau atau mempertahankan berat badan (BB) normal (Kemenkes RI, 2014).

Prinsip Gizi Seimbang memuat 4 Pilar Gizi Seimbang. Prinsip ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar itu diantaranya (Kemenkes RI, 2014) :

- a) Mengonsumsi makanan yang beragam,
- b) Membiasakan perilaku hidup bersih,
- c) Melakukan aktivitas fisik,
- d) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal.

2.1.1.1 Pesan Gizi Seimbang

- 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah pula untuk memenuhi kebutuhan gizi. Mengonsumsi kelima kelompok pangan setiap kali makan atau setiap hari merupakan salah satu cara menerapkan pesan ini.

Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih sempurna.

4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Contoh pangan karbohidrat adalah beras, singkong, ubi, dan lain lain. Selain mengandung karbohidrat, makanan pokok juga mengandung vitamin B1 dan vitamin B2 serta beberapa mineral.

5) Batasi konsumsi pangan yang berlemak, manis dan asin.

Konsumsi gula yang berlebih yaitu lebih dari 50 gram (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak atau minyak total lebih dari 67 gram (5 sendok makan) tiap orang per hari dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit stroke, hipertensi, diabetes, dan serangan jantung. (Permenkes, 2013)

6) Biasakan sarapan

Sarapan dapat memberikan tubuh dengan zat gizi yang sangat diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan, bekerja,

berpikir, dan melakukan aktivitas fisik dengan optimal. Untuk itu, sarapan diantara jam bangun tidur sampai jam 9 pagi sangat penting untuk dilakukan.

- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu diperhatikan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang.

- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Keterangan pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan - bahan yang terkandung dalam makanan tersebut dan kita juga dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang memiliki pantangan makanan dan berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

- 9) Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir

Cuci tangan dengan baik dan benar serta menggunakan sabun penting untuk dilakukan agar makanan yang akan dikonsumsi tidak tercemar oleh kuman dan bakteri yang ada di tangan.

- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB normal

Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam seminggu.

2.1.2 Remaja

2.1.2.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum. Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13-16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah. masa remaja awal yang

dimulai dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun (Christy et al., 2020)

Rentang usia remaja adalah 11-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal yaitu usia 11-14 tahun dan remaja akhir yaitu usia 15-19 tahun (WHO, 2018). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah pada rentang usia 11-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2017)

2.1.2.2 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Petro Blos dalam buku Sarlito W. Sarwono (2018) dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap remaja:

a) Remaja awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego". Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

b) Remaja madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Remaja senang kalau banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan "*narastic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

c) Remaja akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini :

- 1) Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*).

2.1.3 *Overweight*

2.1.3.1 Pengertian

Kegemukan (*overweight*) atau kelebihan berat badan adalah keadaan saat terjadi penumpukkan lemak yang sangat tinggi di dalam tubuh sehingga membuat berat badan melebihi batas ideal (Rossi et al., 2021). Kelebihan berat badan atau *overweight* juga dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan (Fauziyah et al., 2019). *Overweight* terjadi pada kelompok anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia. *Overweight* dapat terjadi ketika asupan zat gizi melebihi kebutuhan ataupun energi yang dikeluarkan tidak sesuai atau kurang (Nurmasyita & Margawati, 2016)

2.1.3.2 Faktor Risiko *Overweight*

a) Faktor Genetik

Kelebihan berat badan dapat diturunkan oleh gen orang tua, ketika salah satu orang tua memiliki status gizi kelebihan berat badan (*overweight*) hal ini akan berpengaruh 20-51% terhadap anak, namun apabila kedua orang tua memiliki status gizi kelebihan berat badan (*overweight*) hal ini akan memberikan pengaruh sebesar 60-80% terhadap anak. Dalam pembentukan genetik, gen juga mengatur pendistribusian jaringan lemak dan sifat yang berkaitan dengan kelebihan berat badan mencapai 50% (Kurdanti et al., 2016)

b) Faktor Pengetahuan

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait gizi termasuk mengenai apa yang dikonsumsi dan kebutuhan akan konsumsi bagi individu. Individu yang memiliki pengetahuan atau pendidikan gizi yang tidak baik, maka akan menyebabkan kurangnya pengetahuan gizi terkait memilih makanan atau minuman yang baik untuk dikonsumsi (Meidiana et al., 2018) Individu yang memiliki pengetahuan baik mengenai pengetahuan atau pendidikan gizi, maka akan memberikan pengaruh terhadap pemilihan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi serta pola konsumsi dari setiap individu tersebut (Nurmasyita & Margawati, 2016)

c) Konsumsi Makan

Pola makan merupakan hal utama yang menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*). Karena makanan dapat berpengaruh terhadap status gizi individu. Apabila konsumsi individu tersebut memperoleh zat gizi yang cukup maka akan mencerminkan tubuh yang sehat baik jasmani maupun rohani, namun apabila mengonsumsi berlebihan hal ini

akan berpengaruh terhadap status gizinya termasuk perubahan menjadi status gizi *overweight* (Ariyana et al., 2020)

d) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat membantu proses pembakaran energi, semakin tinggi aktivitas seseorang maka semakin berkurang juga penumpukkan lemak dalam tubuh yang akan menyebabkan berat badan berlebih dan cenderung akan lebih gemuk (Dewi Noviyanti et al., 2017)

e) Faktor Sikap

Sikap dalam pemilihan makanan, makan yang terburu-buru, menghindari sarapan pagi dan kebiasaan makan makanan *Junk food*. Makanan *ready-to-eat-food* menjadi pilihan utama bagi para remaja ketika menghabiskan waktu bersama teman-teman. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya dalam mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya (Warthington Roberts & William S, 2000)

2.1.3 Penilaian Status Gizi *Overweight*

Penilaian gizi pada remaja dapat dilakukan dengan pemeriksaan Antropometri. Pemeriksaan antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh (*triceps*, *biceps*, *subscapula* dan *suprailiaca*). Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur (BB & TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/ TB). Lingkar lengan atas menurut umur (LILA/U), lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LILA/TB) (Irianto, 2007).

Berat badan yang berada di bawah batas minimum dinyatakan sebagai *underweight* atau "kekurusan", dan berat badan yang berada di atas batas maksimum dinyatakan sebagai "*overweight*" atau kegemukan. Laporan FAO/WHO/UNU tahun 1985 menyatakan bahwa batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai *Body Mass Index* (BMI). Di Indonesia istilah BMI diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang (I. D. N. Supriasa et al., 2016). Menurut keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, indeks IMT/U digunakan untuk kategori umur 5-18 Tahun. Adapun perhitungan status gizi menurut IMT/U adalah sebagai berikut (I. D. N. Supriasa et al., 2016).

Hitung IMT menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (Kg)} / \text{Tinggi Badan (m2)}$$

Setelah diketahui IMT kemudian dihitung nilai z-score menggunakan cara :

$$\text{Z-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Individu Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Keterangan:

- 1) Nilai Individu Subyek adalah hasil perhitungan IMT.
- 2) Nilai Individu Rujukan adalah nilai median yang dilihat di tabel standar antropometri WHO 2010.
- 3) Nilai Simpang Baku Rujukan adalah selisih antara nilai median dengan standar + 1 SD atau -1 SD, jadi apabila nilai individu subyek lebih besar daripada nilai median maka nilai simpang baku rujukannya diperoleh dengan mengurangi + 1 SD dengan median. Apabilanilai individu subyek lebih kecil daripada median maka nilai simpang rujukannya diperoleh dengan mengurangi

– 1 SD dengan median. Adapun kategori dan ambang batas status gizi usia 5-18 tahun berdasarkan indeks.

Kemudian berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No 2 tahun 2020, hasil perhitungan *Z-Score* usia 5 – 18 tahun diklasifikasikan berdasarkan indikator berikut:

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-score</i>)
Umur	Gizi kurang	-3 SD sd \leq 2 SD
(IMT/U)	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
anak usia	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
5–18 tahun	Obesitas	\geq 2 SD

Sumber: (Kemenkes, 2020)

2.1.4 Pengetahuan

2.1.4.1 Pengertian

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Penginderaan objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, raba dan rasa sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo et al., 2014).

2.1.4.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) tingkat pengetahuan ada 6 secara garis besar yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*)

terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajarinya adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Misalnya melakukan assembling (merakit) dokumen rekam medis atau melakukan kegiatan pelayanan pendaftaran.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan

sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

2.1.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a) Pendidikan

Pendidikan dapat berpengaruh pada proses pembelajaran. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang untuk dapat menerima informasi. Pengembangan pengetahuan tidak sepenuhnya dapat diperoleh dalam pendidikan formal. Namun, dapat diperoleh dalam pendidikan informal. Pengetahuan seseorang tentang berbagai hal memiliki sisi positif dan negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang pada objek tertentu. Aspek positif dari objek yang diketahui dapat mendorong sikap positif pada objek tersebut. Informasi tentang pendidikan tinggi bagi seseorang dapat diperoleh baik dari individu lain maupun media massa, semakin banyak informasi yang didapat maka semakin banyak pengetahuan yang seseorang miliki tentang kesehatan.

b) Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh dari media massa dan pendidikan baik formal maupun informal dapat membawa perubahan dan peningkatan pengetahuan yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (dampak langsung) kemajuan teknologi menyediakan berbagai media yang dapat mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap informasi baru. Televisi, radio, surat kabar, majalah, konsultasi dan media lainnya memiliki dampak signifikan dalam membentuk sikap dan keyakinan masyarakat.

c) Sosial budaya dan Ekonomi

Adat dan tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa memperhitungkan baik tidaknya apa yang dilakukan. Status sosial ekonomi seseorang mempengaruhi pengetahuan

seseorang karena status ekonomi menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk suatu kegiatan tertentu

d) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang melingkupi individu, baik fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses dimana pengetahuan dapat masuk kedalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya proses interaksi timbal balik yang dapat direspon oleh pengetahuan.

e) Pengalaman

Pengetahuan dapat dikumpulkan dari pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain. Pengalaman ini adalah jalan memperoleh kebenaran pengetahuan.

f) Usia

Usia dapat mempengaruhi persepsi dan pemikiran seseorang. Seiring bertambahnya usia, keterampilan berpikir seseorang akan berkembang lebih luas dan seseorang dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan.

2.1.5 Sikap

2.1.5.1 Pengertian

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun & Astuti, 2018). Sikap adalah suatu kecenderungan dan keyakinan seseorang terhadap suatu hal yang bersifat mendekati (positif) atau menjauhi (negatif) ditinjau dari aspek afektif & kognitif dan mengarahkan pada pola perilaku tertentu. Sedangkan definisi sikap terhadap operasi peneliti simpulkan sebagai kecenderungan dan keyakinan individu mengenai operasi yang bersifat mendekati (positif) dan menjauhi (negatif) ditinjau dari aspek afektif dan kognitif dan mengarahkan pada pola perilaku tertentu (I. Supriasa, 2016)

2.1.5.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap seseorang, diantaranya adalah: (Widayatun, 2018)

a) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

d) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

2.1.6 Media

Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2014), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik.

Selain itu Notoatmodjo, menjelaskan bahwa terdapat beberapa tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan didalam pelaksanaan promosi kesehatan antara lain :

- a) Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b) Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c) Dapat menjelaskan informasi
- d) Media dapat mempermudah pengertian
- e) Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f) Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
- g) Memperlancar komunikasi,
- h) Mempermudah penerima informasi oleh sasaran pendidikan. Seperti diuraikan diatas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh/disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indera yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual yang lebih

mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi atau bahan pendidikan.

- i) Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. Orang yang melihat sesuatu yang memang diperlukan akan menarik perhatiannya, dan apa yang dilihat dengan penuh perhatian akan memberikan pengertian baru baginya, yang merupakan pendorong untuk melakukan/memakai sesuatu yang baru tersebut.
- j) Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Didalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecenderungan untuk melupakan atau lupa terhadap pengertian yang telah diterima. Untuk mengatasi hal ini, alat bantu akan membantu menegakkan pengetahuan-pengetahuan yang telah diterima sehingga apa yang diterima akan lebih lama tersimpan dalam ingatan.

2.1.7 Edukasi

2.1.7.1 Pengertian Edukasi

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi sangat penting diperlukan untuk masyarakat dan bermanfaat bagi peningkatan perilaku gizi seimbang (Perdana et al., 2017).

Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2013).

2.1.7.2 Tujuan Edukasi

Tujuan edukasi gizi diantaranya adalah:

- a) Terciptanya sikap positif terhadap gizi
- b) Terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan,

- c) Timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi.

2.1.8 Pangan Lokal

Pangan lokal adalah bagian penting dari identitas kultural dan keanekaragaman masyarakat di berbagai daerah. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian tentang pangan lokal telah menjadi subjek yang semakin penting karena pentingnya menjaga keberlanjutan lingkungan dan keamanan pangan, serta meningkatkan kesejahteraan komunitas lokal. (Nurmasyita & Margawati, 2016)

2.1.8.1 Pengertian Pangan Lokal

Pangan lokal dapat didefinisikan sebagai makanan yang diproduksi, dipasarkan, dan dikonsumsi di wilayah tertentu atau oleh kelompok komunitas tertentu. Definisi ini mencakup produk makanan yang ditanam, dibudidayakan, atau dihasilkan secara tradisional dalam suatu wilayah, sering kali menggunakan metode yang telah diturunkan secara turun temurun.

2.1.8.2 Manfaat Pangan Lokal

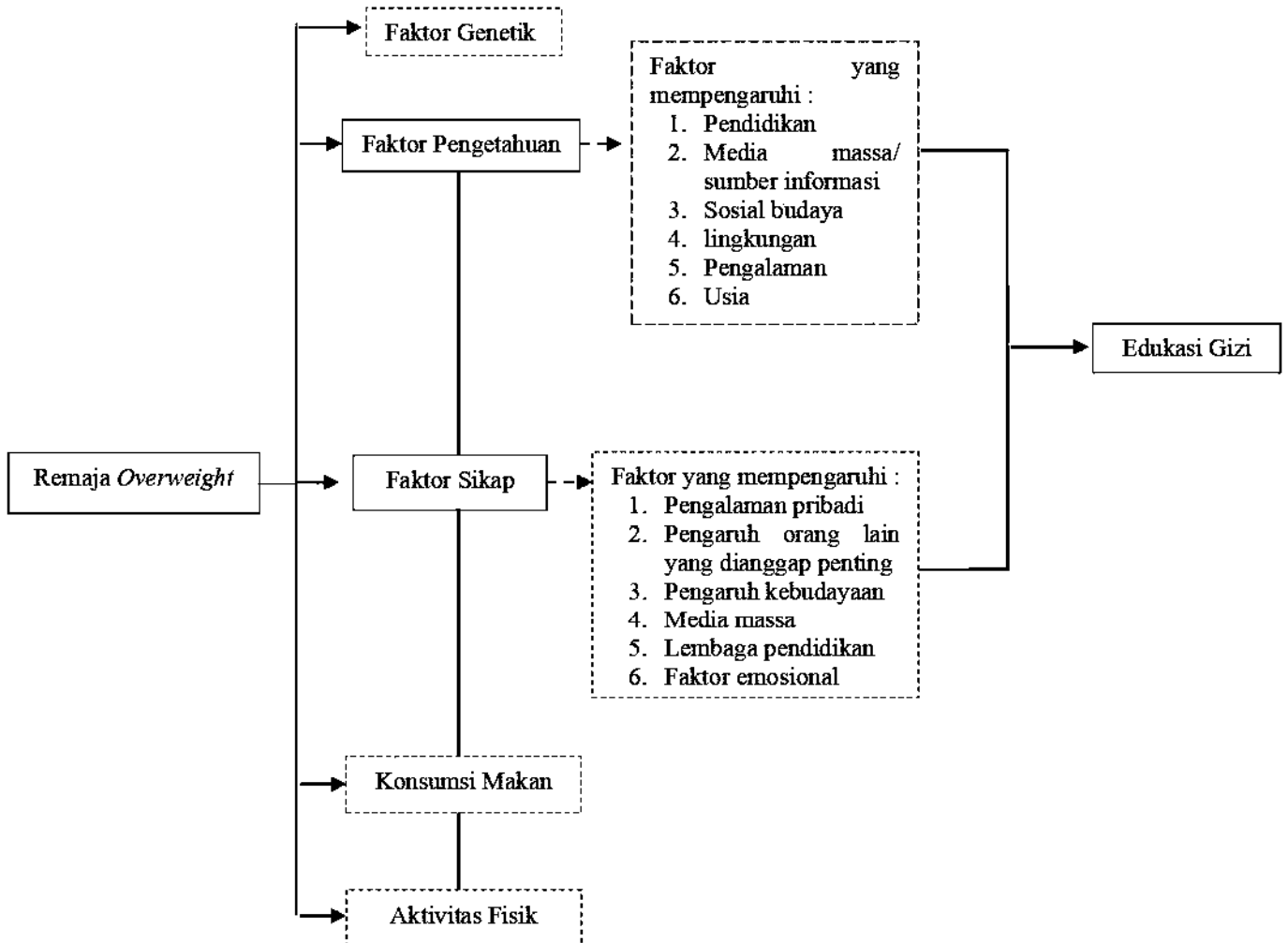
Pangan lokal memiliki beberapa manfaat yang penting, baik bagi masyarakat maupun lingkungan. Beberapa manfaat utamanya termasuk:

1. **Pemeliharaan Keanekaragaman Genetik:** Pangan lokal sering kali terkait dengan varietas tanaman dan hewan yang khas untuk wilayah tertentu, yang membantu memelihara keanekaragaman genetik dan menjaga ketahanan pangan jangka panjang.
2. **Peningkatan Kesejahteraan Ekonomi:** Produksi dan penjualan pangan lokal dapat mendukung ekonomi lokal dan memberdayakan petani serta produsen lokal.
3. **Pengurangan Jejak Karbon:** Pangan lokal sering kali memiliki jejak karbon yang lebih rendah karena memerlukan lebih sedikit transportasi dan pengolahan untuk mencapai konsumen akhir.

4. Peningkatan Kesehatan: Makanan lokal sering kali lebih segar dan lebih bergizi karena waktu yang lebih singkat antara panen dan konsumsi.

2.2 Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang diuraikan dalam tinjauan pustaka, maka kerangka teori dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan :

□ = Diteliti

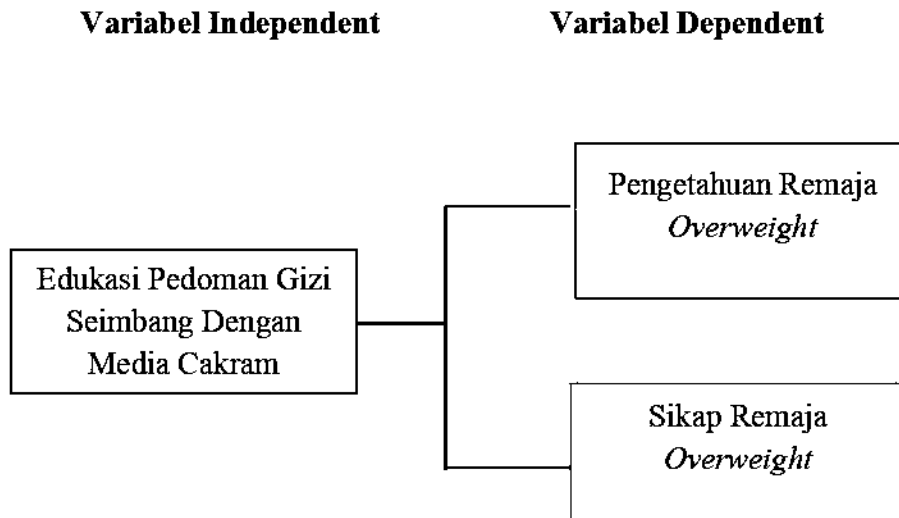
— = Diteliti

□ (dashed) = Tidak diteliti

- - - = Tidak diteliti

2.3 Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian diatas, maka variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis Penelitian

- 1) H_{01} = Tidak ada pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan remaja *overweight* di SMA Islam Tepadu Granada Samarinda.
- 2) H_{02} = Tidak ada pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap sikap remaja *overweight* di SMA Islam Tepadu Granada Samarinda.
- 3) H_{a1} = Ada pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan remaja *overweight* di SMA Islam Tepadu Granada Samarinda.
- 4) H_{a2} = Ada pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap sikap remaja *overweight* di SMA Islam Tepadu Granada Samarinda.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

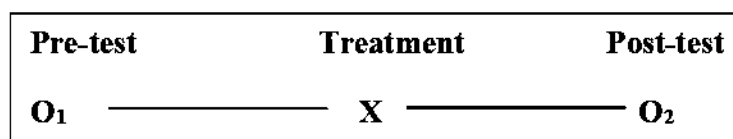
3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan pada bulan Maret - April 2024 pada pukul 07.00 – 12.00 WITA bertempat di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

3.2 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasy Experimental* dengan maksud mencari pengaruh edukasi gizi berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight*. Desain penelitian ini yaitu dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini mengandung paradigma bahwa terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan namun sebelumnya diberi perlakuan terhadap *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal. Dengan demikian hasil perlakuan akan lebih akurat karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perilaku. Jenis data yang diambil merupakan data kuantitatif yaitu BB, TB, Pengetahuan dan Sikap dari responden.

Alur dari penelitian yang digunakan yaitu diberikan *pre-test* (O_1), kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (X) yaitu pemberian edukasi menggunakan media cakram gizi berisikan edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal setelah itu diberikan *post-test* (O_2)



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O_1 : *Pre-Test* atau pengambilan data awal pengetahuan dan sikap remaja *overweight* mengenai gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi dengan media cakram gizi di SMA Samarinda.
- X : Perlakuan pemberian edukasi gizi seimbang berbasis pangan lokal pada remaja *overweight* dengan media cakram gizi.

- O₂ *Post-Test* atau pengambilan data akhir mengenai pengetahuan dan sikap remaja *overweight* mengenai gizi seimbang setelah diberikan.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang akan diteliti yang memiliki karakteristik atau sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja 15-18 tahun di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda sebanyak 216 siswa.

3.3.2 Besar Sampel

Sampel merupakan bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Sampel juga diambil dari populasi yang benar-benar mewakili dan valid yaitu mengukur sesuatu yang harusnya diukur. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* pada siswa kelas X, XI, XII SMA Islam Terpadu Granada sebanyak 63 siswa.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu saja. Kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a) Kriteria Inklusi

- 1) Merupakan siswa/siswi *overweight* SMA IT Granada Samarinda.
- 2) Bersedia menjadi responden.
- 3) Dapat berkomunikasi dengan baik.
- 4) Hadir saat penelitian.

b) Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa sakit saat penelitian
- 2) Tidak dapat hadir saat dilakukan intervensi
- 3) Tidak mengisi salah satu *pre-test* atau *post-test*

3.4 Instrumen Penelitian

Alat pada penelitian ini menggunakan kuisioner terkait pengetahuan dan sikap serta formular ketersediaan responden. Bahan dalam penelitian ini adalah media cakram gizi berisi materi edukasi Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal.

A. Kuisioner

Kuisioner pada penelitian ini terdiri dari formulir ketersediaan responden, kuisioner pengetahuan dan sikap mengenai pedoman gizi seimbang.

B. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan yaitu timbangan dan *Microtoice*, serta alat tulis yang digunakan untuk mencatat segala informasi yang dianggap penting dalam penelitian.

C. Media Cakram Gizi

Media Cakram yang berisi tentang materi Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal diberikan kepada responden sebagai media edukasi.

1. Instrumen Penelitian

Pada variabel Pengetahuan Siswa/i tentang pedoman gizi seimbang menggunakan kuesioner dengan pertanyaan yang bertujuan mengetahui pengetahuan Siswa/i terhadap pedoman gizi seimbang seperti pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, contoh makanan gizi seimbang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner Multiple Choice sebanyak 4 pertanyaan. Pertanyaan yang menunjukkan tingkat pengetahuan gizi Siswa/i menggunakan skala Guttman dengan ketentuan jawaban sesuai teori jika benar bernilai 1, jika salah bernilai 0.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase (%)

f = Jumlah skor

n = skor maksimal

Pengetahuan dikategorikan menjadi :

- a) Kurang : <76%
- b) Baik : 76% - 100%

Variabel sikap menggunakan kuesioner dengan pernyataan yang bertujuan mengetahui sikap yang dilakukan oleh Siswa/i seperti pengaruh edukasi mengenai pedoman gizi seimbang. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dengan menggunakan kuesioner sebanyak 5 pertanyaan dengan skala Guttman dengan jawaban "S = setuju dan TS= tidak setuju. Responden hanya diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang dianggap sesuai dengan responden.

a) Pernyataan positif diberi skor nilai :

TS (Tidak Setuju) : Skor 1

S (Setuju) : Skor 2

b) Pernyataan negative diberi skor :

TS (Tidak Setuju) : Skor 2

S (Setuju) : Skor 1

Hasil skor akan dikategorikan sebagai berikut :

- 1. Kurang : Skor < 80%
- 2. Baik : Skor ≥ 80%

$$MT = \frac{\sum T}{n}$$

Keterangan :

MT : Mean Kelompok

$\sum T$: Jumlah Skor

N : Jumlah Sampel

2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk menguji apakah instrumen yang digunakan valid. Hal ini membuktikan instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang sebenarnya diukur. Hal instrumen disebut valid jika data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Uji validitas dalam penelitian ini dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel maka disimpulkan bahwa pertanyaan pada media tersebut bersifat valid.

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan melihat apakah pertanyaan yang diajukan sesuai dan bisa menjawab hipotesis yang akan diteliti. Hasil r hitung akan dibandingkan dengan nilai signifikan 5%. Item pada instrument akan dianggap valid jika hasil uji validitas menyatakan bahwa r hitung $>$ dari r tabel yaitu sebesar 0,444 artinya item instrumen dapat dinyatakan valid apabila $>$ 0,444. Uji validitas dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Samarinda. Adapun hasil uji validitas sebagai berikut.

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Kuisisioner

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Pengetahuan	Pertanyaan 1	0.702	0.444	Valid
	Pertanyaan 2	0.554	0.444	Valid
	Pertanyaan 3	0.799	0.444	Valid
	Pertanyaan 4	0.703	0.444	Valid
	Pertanyaan 5	0.768	0.444	Valid
	Pertanyaan 6	0.754	0.444	Valid
	Pertanyaan 7	0.789	0.444	Valid
	Pertanyaan 8	0.776	0.444	Valid
	Pertanyaan 9	0.799	0.444	Valid
	Pertanyaan 10	0.679	0.444	Valid
	Pertanyaan 11	0.643	0.444	Valid
	Pertanyaan 12	0.633	0.444	Valid
	Pertanyaan 13	0.507	0.444	Valid
Sikap	Pertanyaan 1	0.720	0.444	Valid
	Pertanyaan 2	0.663	0.444	Valid
	Pertanyaan 3	0.543	0.444	Valid
	Pertanyaan 4	0.600	0.444	Valid
	Pertanyaan 5	0.873	0.444	Valid

Sumber : Data primer 2024

b. Uji Realibilitas

Menurut Ghozali (2018:45) reliabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi hasil pengukuran dari kuesioner dalam penggunaan yang berulang. untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan uji statistik adalah Croanbach Alpha (α). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki Croanbach Alpha lebih dari 0,60 ($> 0,60$).

Tabel 3.2 Hasil Uji Realibilitas

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Pengetahuan	0.905	0.60	Realibel
Sikap	0.695	0.60	Realibel

Sumber: Data primer,2024

3.5 Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat variable bebas dan variable terikat dengan identifikasi sebagai berikut :

- Variable bebas (*Independent Variable*) : Edukasi Gizi
- Variable terikat (*Dependent Variable*) : Pengetahuan dan Sikap.

3.6 Definisi Operasional

Tabel 3.3 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Edukasi gizi	Kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan tentang pengetahuan dan sikap pedoman gizi seimbang	Cakram Gizi	1.Diberikan Edukasi 2.Tidak diberikan Edukasi	-
2.	Pengetahuan	Pengetahuan remaja terhadap pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal.	Kuesioner	Menggunakan skor pengetahuan: 1.Kurang <76% 2. Baik 76-100% (Arikunto 2014)	Ordinal
3.	Sikap	Sikap yang dimiliki remaja terhadap pemilihan makanan berdasarkan pedoman gizi	Kuesioner	Bobot skor Pernyataan : Kurang <80% Baik ≥80 % (Febriana 2020)	Ordinal

3.7 Teknik Pengumpulan Data

1) Data Primer

Data primer adalah jenis data yang diperoleh secara langsung dari sampel. Data tersebut meliputi: data karakteristik responden (identitas responden, umur, jenis kelamin, dan data antropometri).

2) Data sekunder

Data sekunder adalah Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dengan cara membaca, mempelajari dan memahami melalui media lain yang bersumber dari dokumen perusahaan (Sugiyono & Hidayat, 2017). Data sekunder dari penelitian ini adalah data remaja di sekolah SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

3.7.1 Cara Pengumpulan Data

a) Data primer

Data diperoleh langsung dari sampel penelitian oleh peneliti dengan bantuan instrumen pengumpulan data seperti kuisioner.

- 1) Identitas responden, meliputi : data karakteristik responden (status gizi, umur, jenis kelamin, dan kelas)
- 2) Data antropometri. Diperoleh dengan cara melakukan pengukuran BB dan TB responden.

Serta hasil pengisian kuisioner oleh siswi mengenai pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

b) Data sekunder

Data sekunder meliputi : jumlah remaja SMA Samarinda, jumlah remaja *overweight* di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda dan Puskesmas Air Putih Samarinda.

3.8 Pengolahan Analisis Data

3.8.1 Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul, selanjutnya diolah dan dianalisis. Pengolahan data menggunakan SPSS melalui tahapan berikut :

1. *Editing* (Pengecekan Data)

Kegiatan ini meliputi pemeriksaan, melengkapi serta memperbaiki data yang telah diperoleh dari penelitian. Apabila ada jawaban yang belum lengkap, maka akan dilakukan perbaikan dan apabila telah terjadi kesalahan saat pengambilan data maka pertanyaan yang jawabannya tidak lengkap tersebut tidak diolah. Pemeriksaan dan melengkapi serta memperbaiki data secara keseluruhan.

2. *Coding* (Kode Data)

Merupakan hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan kode (Frovela, 2020). *Coding* merupakan proses mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2010)

3. *Tabulating* (Penyusunan Data)

Setelah dilakukan coding atau pengkodean maka selanjutnya dilakukan tabulasi data dengan memberikan skor masing-masing jawaban responden. *Entry Data* (Pemasukan Data) Data yang diberi coding kemudian dimasukkan kedalam program komputer.

4. *Cleaning data* (Penghapusan Data)

Sebelum melakukan analisis data, data mentah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan, pembersihan, jika ditemukan kesalahan pada entri data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data. Data-data yang sudah di dalam tabel diperiksa kembali dan sudah bebas dari kesalahan-kesalahan (Notoatmodjo, 2010).

3.8.2 Analisis Univariat

Dalam penelitian ini analisis *univariat* digunakan untuk melihat karakteristik responden menentukan rata-rata skor dari variabel dependen (Pengetahuan dan sikap) remaja *overweight*. Data dianalisis untuk menguji sampel yang diberikan intervensi dan memperoleh gambaran

rata-rata skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait Pedoman Gizi Seimbang berbasis pangan lokal.

3.8.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variable dependen dengan independent. Uji statistik ini menggunakan bantuan aplikasi program SPSS. Analisis Bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variable *Independent* dan variabel *dependen* yang diolah menggunakan uji normalitas.

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight* di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Analisa ini diolah menggunakan uji normalitas dan data yang dihasilkan berdistribusi normal sehingga akan dilakukan uji *Paired Simple T-test*. Bila $p \text{ value} < 0,05$ artinya H_a diterima ada pengaruh antara variabel *independent* dan variabel *dependent* (terdapat pengaruh edukasi gizi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal menggunakan media cakram gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa/i di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda).

3.9 Etika Penelitian

Etika penilaian dalam penelitian ini berupa surat dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Kaltim yang telah diajukan dengan nomor etik DP.04.03/F.XLII.25/0606/2024. Penelitian ini dilaksanakan setelah *ethical clearance* disetujui dan dinyatakan layak untuk dilakukan kepada subjek penelitian. Adapun prinsip-prinsip yang terdapat pada etika penelitian sebagai berikut:

1. *Confidentiality* atau kerahasiaan

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*). Kerahasiaan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memuliskan nama inisial sampel.

2. *Justice* atau keadilan

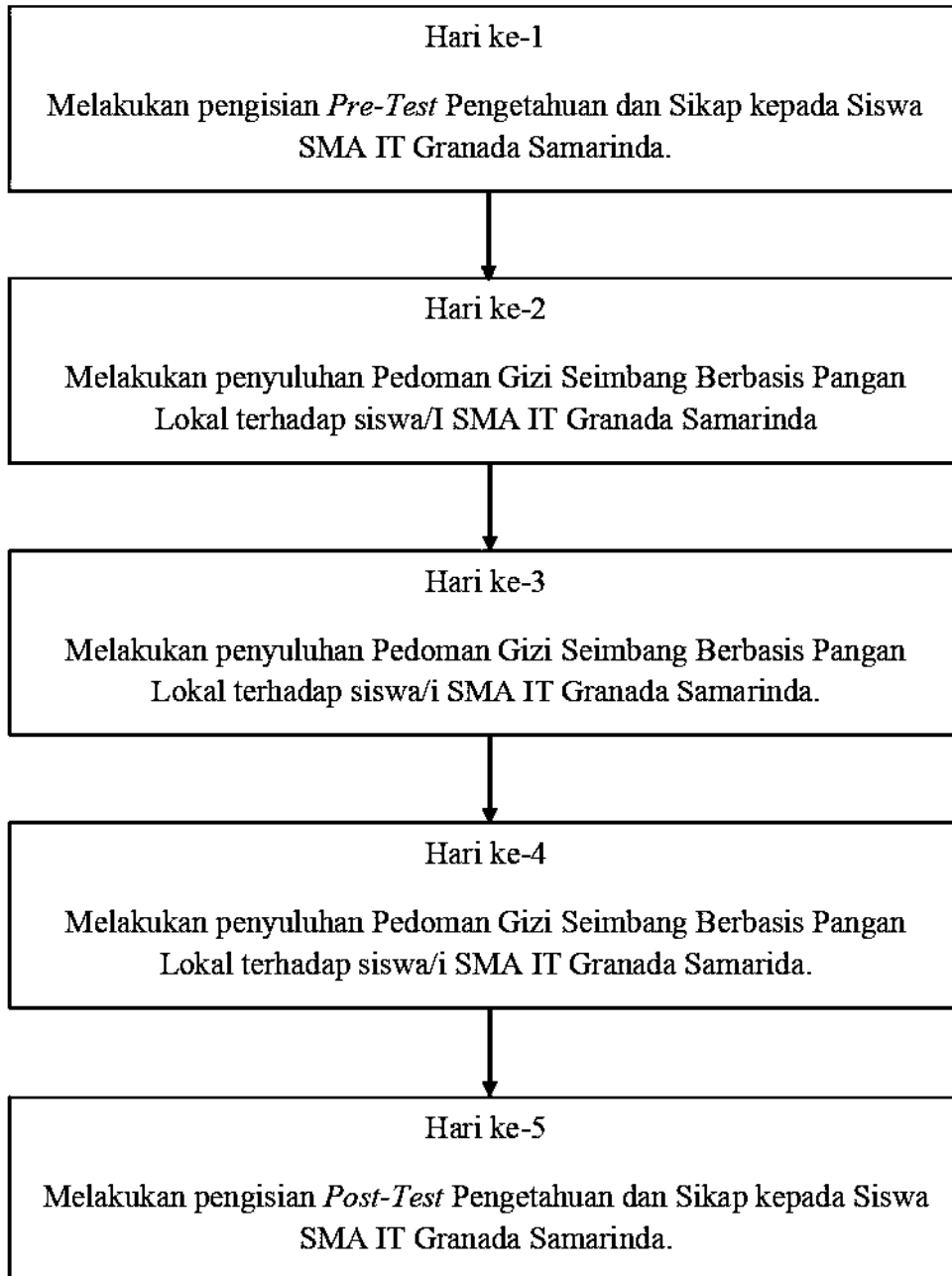
Subjek diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian. Peneliti menyamakan setiap perlakuan yang diberikan kepada setiap sampel tanpa memandang suku, agama, ras dan status sosial ekonomi.

3. *Beneficence* (manfaat) dan *Non maleficence* (tidak membahayakan)

Penelitian mayoritas menggunakan populasi dan sampel manusia oleh karena itu sangat berisiko terjadi kerugian fisik dan psikis terhadap subyek penelitian. Maka dari itu peneliti harus hati-hati mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan. Pada penelitian ini, dapat memberikan manfaat mengetahui asupan makan dan menentukan status gizi. Penelitian ini juga tidak berbahaya karena sampel hanya akan diberikan kuesioner dan di wawancarai sesuai dengan keadaan sampel.

3.10 Alur Penelitian

a. Tahap-tahap Penelitian



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Islam Terpadu Granada Samarinda merupakan salah satu institusi pendidikan yang beralamat di Jalan HM. Ardhan KM 03, Kelurahan Bukit Pinang, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Terletak di dataran tinggi dan hutan yang lebat mengelilinginya. Itulah yang membuat kadar oksigen yang baik dan lingkungan yang tenang dalam pembelajaran di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Terdapat 3 gedung utama yang difungsikan sebagai sarana dan prasarana kegiatan sekolah berupa kantor, perpustakaan, lab komputer, lab IPA, koperasi, ruang BK, asrama, ruang UKS dan musholah.

SMA Islam Terpadu Granada memiliki visi mewujudkan generasi yang sholeh berilmu memimpin. Tidak hanya membentuk peserta didik agar dapat berprestasi dalam belajar tetapi juga intelek dan kuat secara ruhiyah serta memiliki karakter pemimpin yang siap berkontribusi membangun peradaban. SMA Islam Terpadu Granada memiliki program-program unggulan yang merupakan turunan dari visi tersebut. Program pembelajaran berbasis pembelajaran kontekstual yang menyesuaikan dengan tantangan zaman. Kegiatan kesiswaan ditunjang dengan kegiatan ekstrakurikuler berbasis minat.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis *Univariat* digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu jenis kelamin, usia, kelas, status gizi, serta rerata hasil pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi di SMA IT Granada Samarinda sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	n	%
1. Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	49.2
Perempuan	32	50.8
2. Usia		
15 tahun	4	6.3
16 tahun	49	77.8
17 tahun	10	15.9
3. Kelas		
X	33	52.4
XI	30	47.6
4. Status Gizi		
Laki-laki		
<i>Overweight</i>	23	74.2
Obesitas	8	25.8
Perempuan		
<i>Overweight</i>	20	62.5
Obesitas	12	37.5
Total	63	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa terdapat siswa berjenis kelamin sebanyak 31 siswa (49.2%). Siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 siswa (50.8%). Terdapat siswa berumur 15 tahun sebanyak 4 orang (4%) siswa berumur 16 tahun sebanyak 49 orang (49%) siswa yang berumur 17 tahun sebanyak 10 orang (10%). Berdasarkan karakteristik status gizi menunjukkan bahwa terdapat siswa laki-laki yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 23 orang (74.2%) dan siswa perempuan yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 20 orang (62.5%). Sedangkan siswa laki-laki yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 8 orang (25.8%) dan siswa perempuan yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 12 orang (37.5%).

b. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Tabel 4.2 Skor Rerata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel Pengetahuan	Mean	±Std. Deviasi	Min-Max
Sebelum	47.43	±10.74728	30-75
Sesudah	81.05	±8.26146	75-100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan rerata skor pada pengetahuan siswa setelah dilakukannya intervensi menggunakan media cakram gizi berbasis pangan lokal dari 47,43 (47%) menjadi 81,05 (81%) dengan selisih nilai 33.62.

c. Sikap Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Tabel 4.3 Skor Rerata Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel Sikap	Mean	±Std. Deviasi	Min-Max
Sebelum	49.86	±8.438	30-65
Sesudah	84.68	±7.289	75-100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan rerata skor pada sikap siswa setelah dilakukannya intervensi menggunakan media cakram gizi berbasis pangan lokal dari 49,86 (49%) menjadi 84,68 (84%) dengan selisih nilai sebelum dan sesudah yaitu 34.82 .

4.2.2 Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi media video edukasi. Data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan didapatkan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga dilakukan analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

a. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan.

Tabel 4.4 Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan

Variabel	N	Mean	±Std. Deviasi	Sig.
Pre-test & Post- Test	60	-33.616	13.32653	0.000*

Ket: Uji *Paired Sample T-Test* ($\alpha = 0.05$)

Berdasarkan tabel Paired sample T-Test diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05, maka H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum diberikannya perlakuan dengan rata-rata setelah diberikannya perlakuan.

b. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Sikap.

Tabel 4.5 Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Sikap

Variabel	N	Mean	±Std. Deviasi	Sig.
Pre-test & Post- Test	60	-34.816	9.757	0.000*

Ket: Uji *Paired Sample T-Test* ($\alpha = 0.05$)

Berdasarkan tabel Paired sample T-Test diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05, maka H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum diberikannya perlakuan dengan rata-rata setelah diberikannya perlakuan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswa siswi SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Islam Terpadu Granada Samarinda yang berjumlah sebanyak 63 siswa dengan rentang usia 15-17 tahun. Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (49,2%) sedangkan perempuan sebanyak 32 orang (50,8%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa 63 responden sebagian besar memiliki status gizi *overweight* sebanyak 43 responden (68,3%) dan responden yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 20 responden (31,7%). Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yang tergolong status gizi obesitas yakni perempuan sebanyak 12 responden (19%) sedangkan sebagian besar yang tergolong *overweight* adalah laki-laki sebanyak 23 responden (36,5%).

b. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Pengukuran pengetahuan pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal ini menggunakan kuesioner. Metode ini dapat menggambarkan pengetahuan seseorang terhadap pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kriteria penilaian dalam pengetahuan pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal dengan dua kategori yaitu <76% dengan kategori kurang dan 76-100% dengan kategori baik.

Hasil analisis pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya edukasi pedoman gizi berbasis pangan lokal pada siswa SMA Islam Terpadu Granada Samarinda adalah 47,43 sedangkan pengetahuan pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal sesudah diberikan edukasi adalah 81,05 maka dari itu didapatkan nilai selisih pada pengetahuan

sebelum dan sesudah diberikannya edukasi yaitu 33,62 dengan persentase kenaikan skor sebesar 70,89%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi menggunakan media cakram gizi lebih besar dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi dengan media cakram gizi pada siswa SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah 2020), terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media cakram dari skor 68,30 menjadi 72,62.

Sesuai dengan pendapat yang di paparkan oleh Notoadmodjo (2012) menyatakan bahwa pengetahuan, sikap dan tindakan merupakan tahapan perubahan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku ia harus tahu terlebih dahulu apa manfaat untuk dirinya. Untuk mengujutkan pengetahuan tersebut, maka individu di stimulus dengan pendidikan kesehatan. Setelah seseorang mengetahui stimulus proses selanjutnya ia akan menilai atau bersikap terhadap stimulus tersebut. Oleh sebab itu indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa media berpengaruh untuk mengetahui pengetahuan dan sikap responden.

c. Sikap Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Pengukuran sikap pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal ini menggunakan kuesioner. Metode ini dapat menggambarkan sikap seseorang terhadap pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kriteria penilaian dalam sikap pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal dengan dua kategori yaitu <76% dengan kategori kurang dan 76-100% dengan kategori baik.

Hasil analisis pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya edukasi pedoman gizi berbasis pangan lokal pada siswa SMA Islam Terpadu Granada Samarinda adalah 49,86 sedangkan pengetahuan

pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal sesudah diberikan edukasi adalah 84,64 maka dari itu didapatkan nilai selisih pada pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi yaitu 34,82 dengan persentase kenaikan skor sebesar 69,83%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi menggunakan media cakram gizi lebih besar dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi dengan media cakram gizi pada siswa SMA Islam Terpadu Granada Samarinda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka prasetya 2023, terdapat peningkatan rerata skor sikap siswa tentang gizi seimbangan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media cakram dari skor 46,25 menjadi 51,85.

4.2.2 Analisis Bivariat

a. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan

Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* terkait edukasi pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05, yang artinya H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh pemberian edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan remaja *overweight* SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka prasetya 2023, menyatakan bahwa p-value pada penelitian pengaruh media cakram gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja adalah 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Penelitian ini juga sejalan dengan Mahmudah 2020 yang menyatakan bahwa p-value pada penelitian pengaruh media cakram gizi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah 0,007 ($p < 0,05$).

Maka dari itu peneliti berasumsi bahwa cakram gizi dapat digunakan sebagai media edukasi pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal karena cakram gizi memberikan panduan praktis tentang jenis dan jumlah makanan yang harus dikonsumsi setiap hari, hal ini membantu remaja menghubungkan teori gizi dengan praktik makan sehari-hari. Visual dari cakram gizi juga mempengaruhi ingatan remaja, dengan memberikan visual menarik dari cakram gizi membantu remaja mengingat informasi lebih lama. Peningkatan pengetahuan pada penelitian cakram gizi ini karena media cakram gizi merupakan media yang baru bagi remaja, sehingga mereka antusias terhadap media ini, baik mengenai isi, warna, maupun cara penggunaannya.

Pedoman gizi menyajikan informasi tentang nutrisi dalam bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Ini membantu remaja untuk memahami konsep-konsep dasar gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta pentingnya masing-masing zat gizi bagi tubuh. Pedoman gizi memberikan panduan praktis tentang cara menyusun menu makanan yang seimbang. Dengan mengikuti pedoman ini, remaja dapat belajar untuk memilih makanan yang beragam, mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat, dan menghindari makanan yang tidak sehat.

Remaja pada usia ini sedang membentuk identitas diri mereka sendiri, termasuk gaya hidup dan kebiasaan makan. Mereka lebih terbuka terhadap perubahan pola makan jika dijelaskan manfaatnya bagi kesehatan. Karakteristik seseorang yang sudah memasuki usia remaja salah satunya adalah timbulnya rasa ingin tahu terhadap informasi. Remaja memiliki rentang perhatian yang cenderung lebih singkat dibandingkan orang dewasa, visual yang menarik dan dinamis dapat lebih efektif menangkap perhatian mereka dan membuat materi pembelajaran lebih mudah dicerna. Biasanya informasi tersebut diperoleh dari media visual, majalah, tabloid bahkan internet. Hal ini terlihat bahwa cakram merupakan

salah satu media yang diminati remaja untuk memperoleh informasi (Christy et al., 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada edukasi gizi menggunakan media cakram gizi wanita hamil dan usia subur (Wijayati, 2018). Penggunaan bahasa yang sederhana, ilustrasi gambar yang menarik dan sesuai dengan pesan yang disampaikan, serta tata warna yang digunakan menarik berpengaruh terhadap cara memahami media cakram. Penelitian ini juga didukung penelitian lain mengenai lingkaran status gizi (cakram gizi) yang menyebutkan bahwa warna yang menarik pada media memberikan rangsangan tersendiri dalam menggunakannya (Agustiansyah, 2018). Pemilihan warna yang berbeda-beda memudahkan responden dalam memahami pesan. Gambar dan tampilan warna yang menarik menunjukkan hasil yang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap responden karena mudah diingat dan sederhana (Natadjaja, 2014).

b. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Sikap

Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* terkait edukasi pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan $\alpha=0,05$, yang artinya H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh pemberian edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap sikap remaja *overweight* SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* terkait edukasi pedoman gizi seimbang terhadap sikap diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan $\alpha=0,05$, yang artinya H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh pemberian edukasi pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap sikap remaja *overweight* SMA Islam Terpadu Granada Samarinda.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulviani et al., 2022) yang dimana hasil analisis uji statistik t-test berpasangan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,01.

Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi yang menggunakan media cakram gizi tentang konsumsi buah dan sayur.

Penelitian ini tidak sejalan dengan (Siska Puspita Sari, 2020) Berdasarkan uji *non parametric* yaitu *Wilcoxon Signed Rank*, diketahui bahwa p value pada penelitian pengaruh media cakram gizi terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja p value 0,075 dan 0,147. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja. Tidak ada pengaruh media cakram terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor.

Maka dari itu peneliti berasumsi adanya pengaruh diberikannya edukasi menggunakan media cakram gizi yakni cakram gizi yang diberikan menyajikan informasi gizi yang dimuat dalam bentuk yang sederhana, sehingga remaja memahami materi dari cakram gizi tersebut. Cakram gizi sebagai alat bantu visual yang sederhana dan menarik terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi yang kompleks kepada remaja. Visualisasi proporsi makanan dari berbagai kelompok pangan pada cakram gizi memudahkan remaja untuk memahami konsep gizi seimbang. Selain itu, cakram gizi juga dapat memotivasi remaja untuk melakukan perubahan perilaku makan karena mereka dapat dengan mudah membandingkan pola makan mereka dengan rekomendasi yang tertera pada cakram gizi.

Pengetahuan yang diperoleh dari edukasi akan mengubah cara pandang remaja terhadap makanan. Mereka akan lebih menghargai makanan sebagai sumber energi dan nutrisi, bukan hanya sekadar rasa enak. Sikap positif terhadap pedoman gizi seimbang akan mendorong mereka untuk lebih memilih makanan bergizi. Ketika remaja memiliki

pengetahuan yang cukup tentang gizi, mereka akan merasa lebih percaya diri dalam membuat pilihan makanan yang baik.

Pada dasarnya sikap bukan merupakan suatu pembawaan, melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga bersifat dinamis. Sikap dapat pula dinyatakan sebagai hasil belajar, karena sikap dapat mengalami perubahan. Media massa merupakan alat visual dalam penyampaian pesan, pesan yang kuat disampaikan melalui media, maka akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga membentuk sikap tertentu.

Pengaruh penggunaan media dan alat peraga dapat mempengaruhi penerimaan informasi (Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati AW 2017). Pendidikan gizi akan berjalan dengan baik apabila ditunjang dengan media dan metode penyampaian materi yang tepat (Berthalina 2015). Peningkatan pengetahuan pada penelitian cakram gizi ini karena media cakram gizi merupakan media yang baru bagi remaja, sehingga mereka antusias terhadap media ini, baik mengenai isi, warna, maupun cara penggunaannya

4.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu pada waktu penelitian yang dilaksanakan terlalu singkat karena sekolah sedang ada kegiatan sehingga penelitian yang dilaksanakan kurang maksimal.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang menggunakan media cakram gizi berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight* di sma islam terpadu granada samarinda dengan jumlah responden berjumlah 60 siswa dapat disimpulkan bahwa :

1. Pada karakteristik usia responden sebagian besar terdapat pada usia 16 tahun yaitu berjumlah 49 orang (77.8%). Pada karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden yakni perempuan dengan jumlah 32 orang. Pada karakteristik status gizi sebagian besar responden yang memiliki status gizi obesitas adalah perempuan yaitu berjumlah 12 orang. Kejadian *overweight* di SMA Islam Terpadu Granada Samarinda yaitu sebanyak 43 orang.
2. Terdapat peningkatan skor rerata pada pengetahuan siswa setelah dilakukannya intervensi menggunakan media cakram gizi berbasis pangan lokal dari 47,43 menjadi 81,05. Terdapat peningkatan skor rerata pada sikap siswa setelah dilakukannya intervensi menggunakan media cakram gizi berbasis pangan lokal dari 49,86 menjadi 84,68.
3. Adanya pengaruh edukasi yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap pedoman gizi seimbang pada remaja *overweight* SMA Islam Terpadu Granada Samarinda diperoleh hasil nilai $p < 0,05$ 0,000.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Penelitian

Diharapkan dapat memberikan informasi edukasi dalam menyikapi masalah yang terjadi yaitu *overweight* dengan melakukan penimbangan rutin berat badan siswa siswi. Institusi dapat memberikan edukasi gizi berupa materi pedoman gizi seimbang berupa media cetak kepada siswa, orang tua, dan guru.

2. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan kepada responden penelitian agar lebih sering menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memahami nilai-nilai yang terkandung dalam pedoman gizi seimbang untuk mencegahnya terjadinya *overweight*.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Diharapkan dapat menyelenggarakan program penyuluhan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat terkhusus pada sekolah-sekolah. Program ini bisa memberikan materi edukasi tentang pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat memperhatikan waktu dalam melaksanakan penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, & Iriyantun. (2009). *Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Asupan Energi dan Status Gizi Remaja. Prosiding Temu Ilmiah Kongres XIV Persagi.*
- Ariyana, Intan Sari Ramdhani, & Sumiyani. (2020). *Merdeka Belajar Melalui Penggunaan Media Audio Visual Pada Pembelajaran Menulis Teks Deskripsi. 3(2), 356–370.* <https://doi.org/10.31540/silamparibisa.v3i2>
- Christy, R., Turangan, L., Rattu, J. A. M., Munayang, H., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga Dan Teknologi Informasi Dengan Pengetahuan Seks Pranikah Remaja Gmim Eben Haezer Tatelu Kabupaten Minahasa Utara.* In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 4).
- Dewi Noviyanti, R., Marfuah, D., Gizi, S., Pku, S., & Surakarta, M. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.*
- Dewi Rosita Shely. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta.* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Frovela, T. (2020). *Relationship Of Knowledge, Attitudes And Behavior About Nutrition Balance With Nutritional Status Of Student In Poltekkes Kemenkes Bengkulu In 2020. SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan, 11(2), 158–166.* <https://doi.org/10.36525/sanitas.2020.14>
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga Dan Olahragawan.*
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk PGRI 2 Kota Kediri)* (Vol. 6, Issue 2).
- Kemenkes, R. (2014). *Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan di Fasilitas Kesehatan.* Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. .
- Kemenkes RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.*
- Kurdanti, W., Ilmi, N., Lestari, ah, Kurdanti, W., & Hidayat. (2016). *Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Yogyakarta.*
- Lee, E. Y., & Yoon, K. H. (2018). Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention. In *Frontiers of Medicine* (Vol. 12, Issue 6, pp. 658–666). Higher Education Press. <https://doi.org/10.1007/s11684-018-0640-1>

- 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>
- Notoadmodjo, S., Rochadi, K., Zuska, F., & Usman, S. (2014). Changing Smoking Behavior of Staff at Dr. Zaimoel Abidin Provincial General Hospital, Banda Aceh. *Advances in Public Health*, 2014, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2014/316274>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi*.
- Nurmasyita, W. B., & Margawati, A. (2016). *Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan*.
- Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan, H., & Lestari, P. (2020). *Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum*. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Perdana, F., Madaniyah, S., & Ekayanti, I. (2017). *Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Permenkes, R. I. No. 30 tahun 2013. (2013). *Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*.
- Rossi, N., Aliyev, E., Visconti, A., Akil, A. S. A., Syed, N., Amer, W., Padmajeya, S. S., Falchi, M., & Fakhro, K. A. (2021). *Ethnic-specific association of amylase gene copy number with adiposity traits in a large Middle Eastern biobank*. *Npj Genomic Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/s41525-021-00170-3>
- Safitri, & Fitrianti. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Sugiyono, S., & Hidayat, T. A. (2017). *Pengaruh Struktur Modal, Kebijakan Dividen, Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan Pada Perusahaan Manufaktur Sugiyono Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya*.
- Supriasa. (2013). *Penilaian Status Gizi*.

- Supriasa, I. (2016). *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. (Vol. 131). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi edisi 2*. (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Warthinton Roberts, & William S. (2000). *Nutrition throughout the life cycle 4th*.
- Widayatun, D., & Astuti, Y. (2018). *Determinan Perilaku Kesehatan Ibu Pada Masa Kehamilan: Kasus Kota Medan (Determinant Of Maternal Health Behavior During Pregnancy: Case Of Medan City)*. In *Jurnal Kependudukan Indonesia* | (Vol. 13, Issue Juni).