

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja di SMPN 18 Banda Aceh**  
*The Effect Of Balanced Nutrition Counseling Using Booklet Media On The Knowledge And Attitudes of Adolescents at SMPN 18 Banda Aceh*

Yumni Nadhila<sup>1\*</sup> dan Erwandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes, Aceh.*

<sup>2</sup>*Dosen Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh, Indonesia*

\*Email : [yumnitkn@gmail.com](mailto:yumnitkn@gmail.com)

<i>Received date:</i> January 2022	<i>Revised date:</i> 21 February 2022	<i>Accepted date:</i> 28 March 2022
---------------------------------------	--	--

**Abstrak**

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Masalah gizi yang muncul pada masa remaja disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak baik yakni ketidakseimbangan antar konsumsi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Berdasarkan data riset kesehatan dasar menyatakan hasil yang diperoleh adalah status gizi buruk yang terdeteksi pada remaja dikota Banda Aceh cukup kecil, yaitu 0,33%, gizi kurang sebesar 3,48% dan gizi baik 65,17%. Kasus kegemukan dan obesitas ditemukan masing-masing sebesar 15,42% dan 15,59%. Media Booklet merupakan salah satu bentuk inovasi media pembelajaran dalam bentuk media cetak. Media ini memuat materi pelajaran dalam bentuk fisik yang unik menarik. Untuk mengetahui bagaimana penyuluhan menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang di SMP N 18 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy experiment dengan rancangan one group pre-test post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas VII dan VIII di SMP N 18 Banda Aceh, yang berjumlah 42 siswa siswi. Pengambilan sampel ini menggunakan rumus. Adanya pengaruh pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media Booklet tentang gizi seimbang di SMP N 18 Banda Aceh.

**Kata Kunci:** Remaja, Pengetahuan, Sikap, Booklet.

**Abstract**

*Nutritional problems are often found in adolescence, including overnutrition, obesity, undernutrition, anemia, wrong diet and so on. Nutritional problems that arise in adolescence are caused by bad consumption patterns, namely imbalances between consumption and recommended nutritional adequacy. Based on basic health research data, the results obtained were that the malnutrition status detected in adolescents in the city of Banda Aceh was quite small, namely 0.33%, malnutrition by 3.48% and good nutrition by 65.17%. Overweight and obesity cases were found at 15.42% and 15.59% respectively. Media Booklet is one form of learning media innovation in the form of print media. This media contains subject matter in a unique physical form, interesting. To find out how counseling using booklet media on adolescents' knowledge and attitudes about balanced nutrition at SMPN 18 Banda Aceh. This study used a quasy experiment research design with a one group pre-test post-test design. The population in this study was all grade VII and VIII students at SMP N 18 Banda Aceh, totaling 42 female students. This sampling uses the lameshow formula. There were differences in adolescent knowledge before and after counseling using booklet media, with scores ( $p=0.001$ ), with median scores of adolescent knowledge on the pre-test (60.43) and increased at the time of post-test with an average (3.6) and differences in attitudes of adolescents before and after being given counseling using booklet media with a median value ( $p=0.000$ ) attitudes in pre-test adolescents (39.52) and increased at the time of the post-test with an average (24.5). The influence of knowledge and attitudes of adolescents before and after counseling using Booklet media on balanced nutrition at SMP N 18 Banda Aceh.*

*Keywords: Youth, Knowledge, Attitude, Booklet*

## PENDAHULUAN

Belakangan ini Indonesia mengalami masalah gizi yaitu kekurangan dan kelebihan gizi. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, yaitu faktor langsung (primer) dan tidak langsung sekunder menjadi faktor masalah gizi saat ini. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi merupakan asupan makanan.<sup>1</sup>

Kelompok yang beresiko mengalami kedua bentuk masalah gizi yaitu remaja. Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik ialah salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitas yang ringan.<sup>1</sup>

Penyebab utama kekurangan dan kelebihan gizi akibat muncul karena pola makan bergizi tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi muncul karena asupan gizi melebihi kebutuhan. Rendahnya pengetahuan tentang gizi akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pertumbuhan fisik pada remaja menyebabkan mereka membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja

sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khususnya pada remaja asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi.<sup>1</sup>

Salah satu penyebab masalah gizi adalah minimnya pengetahuan tentang gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Kebiasaan makan pada masa remaja akan berdampak terhadap kesehatan dan fase kehidupan selanjutnya.<sup>2</sup>

Masalah gizi yang muncul pada masa remaja disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak baik yakni ketidakseimbangan antar konsumsi (intake) dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak seperti penyakit diabetes kanker dan osteoporosis. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang (underweight), gizi lebih (over weight) dan anemia<sup>3</sup>.

Aceh merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi status gizi sangat kurus dan kurus yaitu 5% dan 10% pada remaja usia 13-15 tahun. Status gizi gemuk di provinsi



Aceh prevalensi sebesar 8,3%. Sedangkan untuk prevalensi gizi kurang di dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%. Persatuan Bangsa-Bangsa menyebutkan bahwa sekitar 800 juta penduduk di dunia menderita gizi kurang dan sebagian besar terjadi di Negara berkembang. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, di Indonesia Prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% overweight dan 2,5% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-14 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus.<sup>4</sup>

Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energy dan zat lainnya. Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar menyatakan hasil yang diperoleh adalah status gizi buruk yang terdeteksi pada remaja dikota Banda Aceh cukup kecil,

yaitu 0,33%, gizi kurang sebesar 3,48% dan gizi baik 65,17%. Kasus kegemukan dan obesitas ditemukan masing-masing sebesar 15,42% dan 15,59%.<sup>5</sup>

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat tidak peduli terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan. Asupan gizi secara aktual belum terungkap sehingga melahirkan dugaan asupan gizi remaja dapat lebih rendah dibanding kebutuhan atau sebaliknya.<sup>6</sup>

Pemenuhan gizi seimbang sangat penting pada masa remaja. Gizi pada masa ini penting baik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maupun kematangan seksual. Sehingga, asupan makanan dan minuman sehari-hari remaja harus cukup menyediakan energi, protein, lemak, vitamin dan mineral, dan air yang dibutuhkan. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mendukung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk menegakkan masalah gizi (Peraturan Kemenkes RI No 41 tahun 2014). Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih.<sup>7</sup>



Menurut Departemen Kesehatan (1991) dalam Supriasa (2012). Penyuluhan gizi adalah proses belajar untuk mengembangkan pengetahuan yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan dapat membantu apa yang akan berdampak kepada remaja mulai dari memperhatikan pola makan yang dikonsumsinya, Penyuluhan dalam penelitian ini menggunakan media.<sup>8</sup>

Media dalam penelitian adalah media booklet, media Booklet merupakan salah satu bentuk buku yang ukurannya leboh kecil dan ringkas dari buku pada umumnya. Booklet untuk penyuluhan adalah salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan atau promosi kesehatan yang berfungsi untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar yang ukurannya relatif kecil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 18 Banda Aceh.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain penelitian quasy experimental dengan rancangan one group pre-test post Test. Penelitian ini dilakukan dengan observasi pretest sebelum dilaksanakan dan dilakukan penyuluhan gizi seimbang pada remaja. Tahapan

selanjutnya, dilakukan observasi kembali melalui postest untuk melihat perubahan hasil pengetahuan gizi seimbang untuk peningkapan asupan setelah diberikan perlakuan penyuluhan gizi melalui ceramah dan booklet.

Lokasi dan Waktu Penelitian Penelitian ini dilakukan di Sekolah SMP Negeri 18 Banda Aceh, Jalan Teungku Chik, Dipineung Raya No.7, Kota Baru, Kec.Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Pengumpulan data dilakukan pada bulan mei 2023. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang siswa.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-T Dependent dan Uji-T Independent dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Seluruh perhitungan Uji-T akan dihitung menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Pakar/Ahli Terhadap Booklet Tentang Gizi Seimbang

Hasil pengembangan isi dan design/layout booklet dilakukan uji pakar/ahli. Pakar/ahli yang dijadikan sebagai reviewer dalam penelitian ini adalah 3 pakar/ahli materi dan 3 pakar/ahli media yang berasal dari Dosen Poltekkes Kemenkes Aceh.

**Tabel 1. Rekapitulasi Validasi Booklet Oleh Ahli Materi**

Indikator Penilaian	Re-rata	Skor Max	%	Kategori
Kelayakan isi	33	40	82	Sangat Baik
Kelayakan penyajian	22	25	88	Sangat Baik
Kelayakan Bahasa Kontekstual	23	25	92	Sangat Baik
	20	25	80	Baik

indikator penilaian dari ahli materi dalam kategori kelayakan bahasa lebih banyak yaitu sebesar 92%.

**Tabel 2. Rekapitulasi Validasi Booklet Oleh Ahli Media**

Indikator penilaian	Re-rata	Max	%	Kategori	Pre Test	Mean	N	SD	Std. Error Mean	P-value
					Post Test	39,52	42	6,325	0,976	0,000
Konten Materi (Isi)	12	15	80	Baik	64,05	42	5,259	0,811		
Tulisan	4	5	80	Baik						
Warna	4,3	5	86	Sangat Baik						
Gambar	17,6	20	88	Sangat Baik						
Format Sajian Media	4,3	5	86	Sangat Baik						

Hasil table 2 menunjukkan penilaian dari ahli media dalam kategori kategori gambar yaitu 88%.

**Karakteristik Responden**

**Tabel 3. Distribusi Umur Responden**

Umur	(F)	(%)
12 Tahun	8	19,0
13 Tahun	17	40,5
14 Tahun	16	38,1
15 Tahun	1	2,4

Pada table di atas dapat disimpulkan bahwa dari 42 responden diketahui bahwa responden yang memiliki umur 13 tahun di kelompokkan sebanyak 17 orang (40,5%).

**Tabel 4. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

	N	Mean	SD	Std. Error Mean	p-value
Pre Test	42	60,43	5,143	0,794	0,001
Post Test	42	64,05	5,259	0,811	

Dari hasil diatas ternyata rata-rata persen pengetahuan responden dengan skor pengetahuan sesudah lebih tinggi dari pada sebelum dengan selisih 0,017. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,001 < 0,05 berarti pada alpha 5% ada perbedaan yang signifikan rata-rata persen skor pengetahuan tentang gizi seimbang.

**Tabel 5. Perbedaan Skor Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan**

	Mean	N	SD	Std. Error Mean	P-value
Pre Test	39,52	42	6,325	0,976	0,000
Post Test	64,05	42	5,259	0,811	

Dari hasil diatas ternyata rata-rata persen pengetahuan responden dengan skor pengetahuan sebelum lebih tinggi dari pada sesudah dengan selisih 0,165. Hasil uji statistik didapatkan nilai p= 0,000 < 0,05 berarti pada alpha 5% ada perbedaan yang signifikan rata-rata persen skor sikap tentang gizi seimbang.

**Uji Kenormalan Data**

**Tabel 6. Uji Normalitas Data Pengetahuan dan Sikap Siswa**

Variabel Penelitian	T	Nilai p
Pengetahuan Remaja :		
Pengetahuan (PreTest)	0,945	0,044
Pengetahuan (PostTest)	0,973	0,426
Sikap Remaja :		
Sikap (PreTest)	0,914	0,004
Sikap (PostTest)	0,973	0,426

Data pengetahuan dan sikap sebelum dilakukan pembagian booklet telah berdistribusi normal (p > 0,05). Begitu juga distribusi data setelah diberikan booklet juga menunjukkan data pengetahuan dan sikap remaja telah berdistribusi normal (p > 0,05).

Dengan demikian dapat diputuskan bahwa, dalam pengujian statistik (analisis bivariat), asumsi kenormalan telah terpenuhi dan uji Dependent T-test layak digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan.

**Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap**

**Tabel 7. Pengaruh Penyuluhan**

Variabel	Rerat a	SD	Rerat a ± SD	CI 95%	p-value
Pengetahuan Remaja					
Sebelum	60,43	5,14	1,6 –	1,6 –	0,001
Penyuluhan		3	5,6	5,6	
Sesudah	64,05	5,25			
Penyuluhan		9			
Sikap Remaja					



Sebelum Penyuluhan	39,52	6,32	22,4 – 5	22,4 – 26,6	0,00	gizi maka semakin baik pula pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.
Sesudah Penyuluhan	64,05	5,25				

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja atau terdapat perbedaan skor sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan tentang pengetahuan pada remaja dengan menggunakan media booklet.

Sedangkan sikap juga menunjukkan hal yang sama, yaitu terjadi peningkatan skor dari sebelum penyuluhan menjadi 64,05 setelah dilakukan penyuluhan. Terdapat selisih rerata skor sikap yaitu 24,5 dengan deviasi sebesar 6,67. Hasil uji statistik Dependen t-test diperoleh nilai  $p = 0,000$ , hal ini berarti bahwa pada tingkat kemaknaan 95% terdapat pengaruh penyuluhan menggunakan media booklet dalam meningkatkan sikap remaja tentang gizi seimbang ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja**

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001 < 0,05$  bahwa terdapat pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan. Informasi yang diberikan pada penyuluhan dapat menambah pengetahuan siswa-siswi, semakin sering mendapatkan informasi tentang

Peningkatan pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, Pendidikan, pengalaman pribadi atau orang lain, media massa dan lingkungan.<sup>9</sup> Adanya pengaruh Pendidikan terhadap peningkatan pengetahuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2015) tentang pembelajaran yang juga termasuk dalam konsep Pendidikan dimana dari hasil penelitiannya ia menemukan terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilaksanakan pembelajaran gizi seimbang pada siswa obesitas.<sup>10</sup>

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Pakhri (2018) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi dengan alat bantu leaflet dan pemberian edukasi gizi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 minggu.<sup>11</sup>

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Sari (2019) membandingkan efektivitas media booklet dan media leaflet untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam bidang kesehatan dengan tema dampak kehamilan remaja. Kemudian disimpulkan bahwa media booklet lebih efektif membantu peningkatan pengetahuan dibandingkan menggunakan leaflet.<sup>12</sup>



Penelitian Sefaya, dkk (2017) di SMA Teuku Umar Semarang yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.<sup>13</sup>

Tujuan akhir pemberian pendidikan gizi kepada remaja adalah dapat membantu merubah sikap serta tindakan menuju ke arah yang sadar untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi harian agar mencapai hidup yang optimal. Pendidikan gizi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku untuk memperoleh status gizi yang optimal.<sup>13</sup>

Pendidikan gizi yang memiliki efek positif terhadap pengetahuan, sikap dan kinerja anak terutama dalam pengetahuan asupan junk food menjadi salah satu hal yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat. Program pendidikan gizi juga dipandang perlu untuk digeneralisasikan untuk semua kelompok, terlebih pada anak perempuan yang memiliki peran penting sebagai calon ibu kelak.<sup>14</sup>

Perubahan tingkat pengetahuan remaja terjadi karena adanya pemberian penyuluhan gizi yang bertujuan untuk menambah pemahaman dan memberikan informasi tentang gizi seimbang pada remaja. Pengetahuan berpengaruh pada perilaku suatu individu. Sebelum seseorang berperilaku baru, terlebih dahulu mengetahui arti dan manfaat perilaku bagi dirinya sendiri. Setelah mengetahui, selanjutnya menilai dan bersikap terhadap stimulus

yang didapatkan. Setelah itu, melakukan praktek terhadap peningkatan Kesehatan seperti melakukan atau mengatur pola gizi seimbang.<sup>14</sup>

### **Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Booklet Terhadap Sikap Remaja**

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < 0,05$  bahwa terdapat pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap. Menurut Mubarak (2007) menyatakan bahwa sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang tersebut dalam hubungan objeknya.<sup>9</sup>

Komunikasi gizi dengan media booklet juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kenaikan skor sikap yang bermakna. Oleh karena itu, booklet mempermudah remaja untuk menerima pesan dan mengetahui isi pesan gizi seimbang yang sudah tergambar di dalam booklet tersebut.

Menurut WHO dalam Notoatmodjo (2013), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan penyuluhan gizi di sekolah. Pemberian informasi dalam bentuk pendidikan gizi ternyata ini tidak terlepas dari metode dan media yang digunakan. Adapun metode yang



digunakan yaitu metode pemberian media booklet.<sup>9</sup>

Hasil penelitian (Saputri et al., 2021), yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap penyuluhan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang. Penelitian Waldani, dkk (2018) di SDN 05 Solok Selatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.<sup>15,16</sup>

Penelitian Nuryanto, dkk (2014) di SDN 05 Pandean Lamper dan SDN 01 Tembalang Semarang yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ( $p= 0,005$ ) dan sikap ( $p= 0,005$ ) siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.<sup>17</sup>

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu Tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi Tindakan suatu perilaku. Perubahan sikap responden dapat dipengaruhi oleh Pendidikan atau penyuluhan menggunakan media yang digunakan pada saat edukasi berlangsung yang berfungsi sebagai bahan bacaan ataupun tidak menggunakan media.

Oleh sebab itu, indikator untuk sikap Kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan Kesehatan. Pemberian edukasi dengan sangat berpengaruh dalam meningkatkan sikap responden. Terjadi karena sikap merupakan

tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dimana sebagian besar bahwa sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang.

## KESIMPULAN

Adanya pengaruh pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media Booklet tentang gizi seimbang di SMP N 18 Banda Aceh.

## SARAN

Media booklet pada penelitian Ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran di sekolah untuk guru dalam menyampaikan materi tentang gizi seimbang bagi remaja *overweight*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Sekolah SMPN 18 Banda Aceh yang telah memberikan izin penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu, R. M., Pamungkasari, E. P., & Wekadigunawan, C.S. P. (2018). The Biopsychosocial Determinants of Stunting and Wasting in Children Aged 12-48 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(2), Hal: 105-118.
2. Nurcahyani AD. Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri. *Yapenas*. 2020;2(3):159-65.





3. Margiyanti, N. J. (2021) 'Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri', *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1), pp. 231-237.
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf) - Diakses Juni 2020.
5. Andika, F., & Kridawati, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 76-89.
6. Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 4(1), Article 1.
7. Rosadi, T. A. P., & Ridwan Setiawan. (2021). Media Promosi Kesehatan Scrapbook Tentang Gizi Seimbang Bagi Siswa Kelas 4. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 206-213. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.1797>.
8. Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan* (2016) 7(3) 455. DOI: [10.26630/jk.v7i3.230](https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230)
9. Notoatmodjo, 2011 . Promosi kesehatan teori dan aplikasi Jakarta, Rineka cipta.
10. Hastuti. (2015). Hubungan Pengalaman Menyusui Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif DiKelurahan Barukan, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia departemen Anak jkki*, Vol.6, No.4, Januari-April.
11. Pakhri, A., dkk. 2018. "Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Jajan Pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar." *Media Gizi Pangan* 25(1):77. doi: [10.32382/mgp.v25i1.65](https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.65).
12. Sari, L. A. (2019). Efektivitas Media Booklet Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Kehamilan Remaja. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 47-53. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.238>
13. Sefaya, K. T., Nugraheni, S. ., & Rahayuning P, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA



- Teuku Umar Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(1), 272–282.
14. Vardanjani, AE et.al 2015, ‘The Effect Of Nutrition Education On Knowledge, Attitude, and Performance About Junk Food Comsumption Among Student Of Female Primary Schools’. J Educ Health vol.4, no.43
  15. Aba, L., Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan .
  16. Waldani D, Rasyid R, Agus Z. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. Prodi S2 Kesehatan Masyarakat FK Unand: Padang.
  17. Ardiaria, M, Nuryanto (2014). Hubungan status gizidanasupanbesidanseng terhadapfungsi motoric anakusia 2-5 tahun. JNH, Vol.2 No. 1.