

**EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH  
MENGUNAKAN MEDIA APLIKASI *QUIZIZZ* DAN TEKA-TEKI SILANG  
TERHADAP PENGETAHUAN PADA SISWA GIZI LEBIH  
DI KELAS VIII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang sebagai Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang



Oleh :  
**PRISCILIA ANDRI**  
NIM : 192210711

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
TAHUN 2023**

**EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH  
MENGUNAKAN MEDIA APLIKASI *QUIZIZZ* DAN TEKA-TEKI SILANG  
TERHADAP PENGETAHUAN PADA SISWA GIZI LEBIH  
DI KELAS VIII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang sebagai Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang



Oleh :  
**PRISCILIA ANDRI**  
NIM : 192210711

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
TAHUN 2023**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023

Nama : Priscilia Andri

NIM : 192210711

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Padang, Juni 2023

Menyetujui :

Pembimbing Utama

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM  
NIP. 19690529 199203 2 002

Pembimbing Pendamping

Kusmiyetti, DCN, M.Biomed  
NIP. 19640427 198703 2 001

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



  
Marni Handayani, S.SIT, M.Kes  
NIP : 19750309 199803 2 001

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Priscilia Andri  
NIM : 192210711  
Tempat / Tempat Tanggal Lahir : Payakumbuh / 12 September 2000  
Tabun Masuk : 2019  
Nama Pembimbing Akademik : Andrafikar, SKM, M.Kes  
Nama Pembimbing Utama : Dr.Hermita Bus Umar,SKM,MKM  
Nama Pembimbing Pendamping : Kasmiyetti, DCN, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil skripsi saya yang berjudul :

**" Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023"**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang , Juni 2023



Priscilia Andri  
NIM : 192210711

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri

Nama : Priscilia Andri  
NIM : 192210711  
Tempat/Tanggal Lahir : Payakumbuh / 12 September 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Andrizal S.E  
Ibu : Mesra Zuhir S.Pd  
Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara  
Alamat : Jln. Jendral Sudirman 18 RT/RW 001/005 Kel. Tigo  
Koto Dibuah Kec.Payakumbuh Utara, Sumatera Barat  
No.Hp/Email : 081261643902 /prisciliaaaandri0813@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK Bayangkari Payakumbuh (Tahun 2005-2006)
2. SDN 24 Payakumbuh (Tahun 2006-2012)
3. SMPN 1 Payakumbuh (Tahun 2012-2015)
4. SMAN 1 Payakumbuh (Tahun 2015-2018)
5. Poltekkes Kemenkes RI Padang Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Tahun 2019-2023)

# **POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI PADANG PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**Skripsi, Juni 2023**

**Priscilia Andri**

**Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023**

**viii + 61 Halaman, 9 Tabel, 1 Gambar, 12 Lampiran**

## **ABSTRAK**

Masalah kelebihan zat gizi merupakan masalah kesehatan prevalensi tiap tahunnya semakin meningkat. Berdasarkan hasil Rikesdas diketahui prevalensi gizi lebih di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 16%. Prevalensi gizi lebih di Kota Padang tertinggi untuk tingkat SMP/MTS terdapat di sekolah SMPN 17 Padang yaitu sebesar 18,1%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang.

Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan *Two Group Pretest-Posttest design*. Responden adalah siswa yang mengalami gizi lebih di kelas VIII yang dibagi dalam dua kelompok, kelompok *Quizizz* dan Teka-teki silang, sampel berjumlah 42 orang. Data tingkat pengetahuan dikumpulkan melalui kuisioner, data sekunder diperoleh dari Dinkes Kota Padang, Puskesmas Lubuk Begalung dan SMPN 17 Padang. Data dianalisis dengan Uji T-dependent dan Uji T-independent.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan gizi lebih setelah penyuluhan menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* adalah  $12,76 \pm 1,4$  sedangkan Media Teka-teki Silang  $11,05 \pm 2,2$ , Sehingga Media Aplikasi *Quizizz* yang lebih Efektif untuk dijadikan media pembelajaran. Berdasarkan uji T-test terdapat perbedaan yang signifikan antara media penyuluhan menggunakan aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang ( $p < 0,05$ ).

Saran untuk pihak sekolah adalah menambahkan materi tentang gizi seimbang dalam kurikulum mata pelajaran di sekolah agar siswa-siswi mengerti dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Penyuluhan, *Quizizz*, Teka-teki, Gizi Lebih, Pengetahuan  
Kepustakaan : 36 (2009-2022)

# ***POLYTECHNIC OF HEALTH KEMENKES PADANG MAJORING IN NUTRITION AND DIETETICS***

*Scription, June 2023*

**Priscilia Andri**

***Effectiveness of Nutrition Counseling with Lecture Method Using Quizizz Application Media and Crossword Puzzle on Knowledge of Overnourished Students in Class VIII SMPN 17 Padang Year 2023***

***viii + 61 pages, 9 tables, 12 attachments***

## ***ABSTRACT***

*The problem of excess nutrition is a health problem the prevalence of incidence each year is increasing. Based on the results of Rikesdas, it is known that the prevalence of overnutrition in Indonesia increased in 2018 to 16%. According to the Padang City Health Office, the highest prevalence of overnutrition for the junior school level is at SMPN 17 Padang, which is 18.1%.*

*This study aims to determine the effectiveness of nutrition counseling with lecture methods using Quizizz application media and crossword puzzles on knowledge in overnourished students in class VIII SMPN 17 Padang in 2023 using Quasi Experiment with Two Group Pretest-Posttest design. Respondents were overnourished students in class VIII who were divided into two groups, the Quizizz and Crossword puzzle groups with total side techniques obtained a sample of 42 people. Primary data collection methods include knowledge level data (questionnaire) while secondary data are obtained from the Padang City Health Office, Lubuk Begalung Health Center, SMPN 17 Padang. Data analysis with T-dependent test and T-independent test.*

*The results showed that the average score of nutritional knowledge after counseling using the Quizizz Application Media was  $12.76 \pm 1.4$  while the Crossword Puzzle Media was  $11.05 \pm 2.2$ . So Quizizz Application Media is more effective to be used as learning media. Based on the T-test there is a significant difference between counseling media using Quizizz applications and crossword puzzles ( $p < 0.05$ ).*

*Schools should add material about balanced nutrition in the curriculum of subjects at school so that students understand and can apply it in everyday life.*

***Keywords: Counseling, Quizizz, Puzzle, Over Nutrition, Knowledge***

***Literature: 36 (2009-2022)***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memerikan rahmat dan nikmat-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyusun Skripsi dengan judul **“Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023”**. Penyusunan dan penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi di Politeknik Kesehatan Padang dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Padang.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan pengarahan dari Ibu Dr.Hermita Bus Umar,SKM,MKM selaku Pembimbing utama dan Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing pendamping Skripsi serta berbagai pihak, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga peneliti tujukan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp Jiwa, selaku Direktur Politeknik Kementerian Kesehatan Padang
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Padang.
3. Ibu Marni Handayani, S,SiT,M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Padang.
4. Ibu Safyanti ,SKM,M.Kes selaku Ketua Dewan Penguji dan Ibu Zurni Nurman, S. ST, M.Biomed selaku Anggota dewan Penguji.
5. Bapak Andrafikar, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staf Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Padang yang telah membekali ilmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Kedua Orang tua (Andrizal S.E dan Mesra S.Pd) terhebat yang telah membesarkan, mendidik dan tidak pernah lelah dalam memberikan dukungan, tidak henti-hentinya memberi kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti berharap dapat menjadi anak yang bisa dibanggakan.
8. Adik kandung (Zaki Fadhillah Andri dan Ahsani Khalis Andri) tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa sehingga memberikan semangat dan motivasi untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat tercinta yang selalu ada saat senang dan sedih yang telah berjuang bersama hingga sekarang dan tidak pernah bosan dalam memberikan dukungan, perhatian dan memberikan yang terbaik bagi kelancaran peneliti menyelesaikan skripsi. Terkhusus Citra Maharani, Hasni Halimah, Aufa Mufiddah dan Mutiara Dwi Alvidsha. Semoga mimpi, keinginan dan cita-cita selama ini dikabulkan Allah SWT.
10. Teman-teman seangkatan yang senasib dan seperjuangan dengan peneliti yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.
11. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari akan keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki, sehingga peneliti merasa masih adanya kekurangan baik pada isi maupun dalam penyajiannya. Untuk itu penulsi selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua.

Padang, Juni 2023

Priscilia Andri  
NIM:192210711

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Teoritis .....	7
B. Kerangka Teori .....	33
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Pelaksanaan Intervensi .....	39
E. Alur Kerja Penelitian.....	41
F. Jenis dan cara pengumpulan data .....	42
G. Teknik Pengolahan Data.....	42
H. Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>45</b>
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan .....	51
C. Kekurangan dan Kelemahan Penelitian.....	57

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Sampel menurut Jenis Kelamin di SMPN 17 Padang .....	46
Tabel 2	Distribusi Sampel menurut Usia di SMPN 17 Padang .....	46
Tabel 3	Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Aplikasi Quizizz pada Siswa Gizi Lebih Kelas VII di SMPN 17 Padang .....	47
Tabel 4	Distribusi Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Aplikasi Quizizz di SMPN 17 Padang .....	47
Tabel 5	Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang pada Siswa Gizi Lebih Kelas VII di SMPN 17 Padang .....	48
Tabel 6	Distribusi Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang di SMPN 17 Padang .....	49
Tabel 7	Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Aplikasi Quizizz di SMPN 17 Padang .....	49
Tabel 8	Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang di SMPN 17 Padang .....	50
Tabel 9	Perbandingan efektivitas Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi Quizizz Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih .....	51

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Tri Guna Makanan dalam Tumpeng Gizi Seimbang .....	10
-------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran B : Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran C : Lembar Soal Penelitian
- Lampiran D : Master Tabel
- Lampiran E : Media Teka-teki Silang
- Lampiran F : Media Aplikasi *Quizizz*
- Lampiran G : Dokumentasi
- Lampiran I : Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes RI Padang
- Lampiran J : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
- Lampiran K : Surat Keterangan Sudah Melakukan penelitian
- Lampiran L : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran M : Lembaran Konsul

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Masalah kelebihan zat gizi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di zaman modern ini karena prevalensi kejadian tiap tahunnya semakin meningkat.<sup>1</sup> Gizi lebih disebabkan karena asupan energi lebih banyak dari pada energi yang dikeluarkan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih. Energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat.<sup>2</sup>

Gizi lebih terbagi atas dua yaitu gemuk (*overweight*) dan obesitas. Gemuk (*overweight*) dan obesitas berpengaruh terhadap usia harapan hidup seseorang. Gaya hidup yang berubah menyebabkan terjadinya perubahan pula pada pola makan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang sayangnya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga akan menimbulkan masalah gizi lebih.<sup>3</sup> Pada usia ini dikatakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), diketahui bahwa prevalensi gizi lebih di Indonesia pada tahun 2013 pada remaja usia 13-15

tahun dengan status gizi lebih yaitu 10,8% (8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas)<sup>5</sup> mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 16% (11,2% *overweight* dan 4,8% obesitas)<sup>6</sup>. Di Provinsi Sumatera Barat sendiri prevalensi untuk status gizi lebih anak usia 13-15 tahun berdasarkan (IMT/U) yaitu sebesar 14,7% (10,3% *overweight* dan 4,3% obesitas).<sup>6</sup> Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang didapati bahwa peserta didik yang mengalami gizi lebih diwilayah Kota Padang Tahun 2021-2022 memiliki prevalensi tinggi terdapat di daerah lubuk begalung yaitu sebesar 11,3% (8% *overweight* dan 3,3% obesitas),<sup>7</sup> sedangkan prevalensi gizi lebih tertinggi untuk tingkat SMP/MTS terdapat di sekolah SMPN 17 Padang yaitu sebesar 18,1 % (10,2 % *overweight* dan 7,9% obesitas). Di sekolah SMP 5 Muhammadiyah yaitu sebesar 14,1 % (10,6 % *overweight* dan 3,8 % obesitas). Dan juga di SMPN 33 padang yaitu sebesar 12 % (8,6 % *overweight* dan 3,4 % obesitas).<sup>8</sup>

Penyebab masalah gizi pada remaja meliputi beberapa hal antara lain pemahaman gizi yang keliru, kebiasaan makan yang buruk, kebiasaan makan tertentu yang berlebihan dan promosi makanan siap saji yang berlebihan.<sup>9</sup> Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup.<sup>10</sup> Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja tentang faktor risiko penyebab gizi lebih agar faktor risiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan ditanggulangi dengan baik.<sup>11</sup>

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas.<sup>12</sup> Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi. Edukasi gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah dan pemberian media seperti menggunakan aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang. Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto, dkk, menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata persen pengetahuan anak antara sebelum dengan setelah pendidikan gizi, dimana rerata pengetahuan gizi sebelum diberi pendidikan gizi sebesar 66,5 (9,3%) naik menjadi 71,6 (9,6%).<sup>13</sup>

Metode penyuluhan kesehatan yang paling sering digunakan untuk berbagi pengetahuan dan fakta kesehatan adalah metode ceramah karena pertimbangan waktu, biaya, tenaga dan sarana. Metode ceramah merupakan penyampaian informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah siswa.<sup>14</sup> Proses penyuluhan terdapat berbagai macam media yang dapat digunakan, salah satunya yaitu aplikasi *Quizizz* dan permainan teka-teki silang.

Aplikasi *Quizizz* adalah aplikasi pendidikan berbasis *game*, yang membawa aktivitas multi pemain ke ruang kelas dan membuatnya di kelas latihan interaktif dan menyenangkan yang cocok digunakan pada saat penyuluhan. *Quizizz* memiliki karakteristik permainan seperti avatar, tema dan musik menghibur dalam proses

pembelajaran. *Quizizz* juga memungkinkan siswa untuk saling bersaing dan memotivasi mereka untuk mempelajari tentang gizi lebih. Peserta didik yang mengambil kuis pada saat yang sama dapat melihat peringkat langsung mereka di papan peringkat. Kelebihan dari aplikasi ini hasil dari kegiatan ini dapat dipantau prosesnya dan unduh laporan ketika kuis selesai untuk mengevaluasi kinerja peserta didik.<sup>15</sup>

Media teki-teki silang merupakan suatu media cetak yang dapat digunakan sebagai media penyuluhan dalam pendidikan gizi agar siswa remaja lebih tertarik untuk menambah pengetahuan dan merubah sikap agar status gemuk (*overweight*) dan obesitas berkurang, hal ini diharapkan dapat mempermudah proses pembelajaran.<sup>16</sup> Selain itu karakteristik siswa yang umumnya senang untuk diajak bermain dan suasana menyenangkan membuat siswa berpikir aktif untuk menyelesaikan suatu pertanyaan dengan upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan merubah sikap untuk menjadi lebih baik. Kelebihan dari media teka-teki silang adalah dapat melatih daya ingat, mengasah otak, mengatasi rasa bosan dan meningkatkan konsentrasi.<sup>17</sup> Maka di perlukan penyuluhan menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka teki silang untuk mengembangkan kreatifitas siswa dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dalam mencapai gizi seimbang terutama menghindari gizi lebih dan sikap menanganinya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian tentang **“Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana efektivitas penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang tahun 2023”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz*.
- b. Diketahui skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan teka-teki silang.
- c. Diketahui pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* terhadap pengetahuan siswa gizi lebih.
- d. Diketahui pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan teka-teki silang terhadap pengetahuan siswa gizi lebih.

- e. Diketuainya efektivitas penyuluhan gizi metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa yang mengalami gizi lebih.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Siswa**

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pengetahuan gizi lebih yaitu gemuk (*overweight*) dan obesitas.

##### **2. Bagi Institusi**

Dapat memberi informasi bagi sekolah tentang penggunaan metode dan media penyuluhan gizi yang lebih efektif terkait pentingnya pengetahuan gizi lebih yaitu gemuk (*overweight*) dan obesitas pada siswa.

##### **3. Bagi Peneliti**

Dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan di lapangan dan menambah wawasan peneliti untuk melakukan penelitian, serta pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kota Padang di SMPN 17 Padang yang bertempat di Lubuk Begalung untuk melihat efektivitas penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa gizi lebih. Populasi dari penelitian ini semua siswa/i yang mengalami gizi lebih di Kelas VIII di SMPN 17 Padang Tahun 2023.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Remaja**

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Menurut King tahun 2012 remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Pada aspek fisik terjadi proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang membuat remaja mulai memerhatikan penampilan fisik. Perubahan aspek psikis pada remaja menyebabkan mulai timbulnya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik di antara teman-temannya. Perubahan aspek kognitif pada remaja ditandai dengan dimulainya dominasi untuk berpikir secara konkret, egocentrisme, dan berperilaku impulsif. Menurut pandangan psikolog, masa remaja merupakan masa seorang individu mulai memahami dirinya sendiri dan menemukan cara berhubungan dengan dunia orang dewasa.<sup>18</sup>

Menurut pandangan ahli gizi, masa remaja merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat kedua setelah masa bayi. Perubahan fisik yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makanan remaja. Terjadinya peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi seiring dengan meningkatnya kebebasan memiliki dan membelanjakan uang pribadi yang dimilikinya. Pada masa ini juga terjadi peningkatan sikap otonomi dalam membuat keputusan untuk

memilih makanan. Namun, kemampuan berpikir seperti ini umumnya belum matang menjadikan remaja pada posisi kondisi gizi yang berisiko. Di sisi lain, perubahan psikis dan kognitif menyebabkan terjadinya tekanan psikologis-sosial yang memengaruhi kebiasaan/pola makan remaja.<sup>18</sup>

Perubahan fisik, psikis, dan kognitif ini berdampak langsung pada status gizi remaja. Status gizi remaja memengaruhi rasa sehat-sejahtera (*well-being*) mereka sendiri dan berdampak pada hubungannya dengan keluarga serta teman. Remaja yang memiliki masalah gizi seperti kegemukan dan obesitas, pada umumnya memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Remaja, terutama perempuan menjadi lebih sensitif berat badannya. Perilaku makan menyimpang yang sering dialami remaja adalah *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge-eating*.<sup>18</sup>

#### **a. Pola Pertumbuhan Remaja**

Awal pertumbuhan dan perkembangan biologis remaja ditandai dengan dimulainya pubertas. Pubertas sering disebut sebagai masa transformasi fisik dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan biologis tersebut meliputi sexual maturation (kematangan fungsi seksual/sistem reproduksi), peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang, dan perubahan komposisi tubuh. Sebanyak 15-25% tinggi badan dewasa dapat dicapai pada masa pubertas ini. Sedangkan peningkatan berat mengikuti peningkatan tinggi badan.<sup>18</sup>

Periode remaja merupakan masa pertumbuhan cepat yang kedua namun pola pertumbuhannya berbeda dengan masa kanak-kanak. Pada masa ini

pertumbuhan tungkai/kaki + 2/3 kali lebih cepat dari batang tubuh dan semakin terlihat perbedaan perkembangan komposisi tubuh antara remaja laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki cenderung lebih berkembang pada *lean body mass* (otot) dibandingkan perempuan (rasio 3:2), sedangkan remaja perempuan cenderung lebih berkembang pada massa lemak tubuh dibandingkan laki-laki (rasio 1.5-2: 1).<sup>18</sup>

#### **b. Kebutuhan Gizi Remaja**

Pertumbuhan dramatis yang terjadi selama masa remaja menciptakan kebutuhan energi dan zat gizi lebih tinggi. Peningkatan *lean body mass*, massa tulang, dan lemak tubuh pada saat pubertas menyebabkan peningkatan kebutuhan energi serta zat gizi. Total kebutuhan gizi per hari selama masa remaja paling tinggi dibandingkan masa lainnya selama kehidupan.<sup>18</sup>

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi di dalamnya, yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan 'Tri Guna Makanan'. Sejak tahun 2014, Kementerian Kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 memperkenalkan 'Tumpeng Gizi Seimbang' sebagai pedoman masyarakat dalam mengatur pola konsumsi per hari. Tumpeng Gizi disusun

berdasarkan peranan masing-masing jenis makanan, dalam menyeimbangkan asupan zat gizi sehari-hari:<sup>14</sup>



Gambar 1 Tri Guna Makanan dalam Tumpeng Gizi Seimbang<sup>14</sup>

Pertama, sumber zat tenaga yaitu:

- 1) Berupa padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan
- 2) Mengandung karbohidrat
- 3) Digambarkan di dasar tumpeng
- 4) Diperlukan dalam porsi yang paling banyak (3-4 porsi per hari) dibandingkan bahan makanan dari kelompok lain

Kedua, sumber zat pengatur yaitu:

- 1) Berupa sayuran dan buah
- 2) Mengandung vitamin dan mineral serta serat pangan
- 3) Digambarkan pada bagian tengah tumpeng

- 4) Diperlukan dalam jumlah yang lebih sedikit dibandingkan dengan sumber zat tenaga (3-4 porsi sayuran, 2-3 porsi buah-buahan per hari)

Ketiga, sumber zat pembangun yaitu:

- 1) Berupa kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan, termasuk telur dan susu
- 2) Utamanya mengandung protein selain juga kaya akan zat gizi lainnya (misalnya daging merah dan hati juga merupakan sumber pangan yang kaya zat besi, susu kaya kalsium, telur kaya vitamin A)
- 3) Digambarkan pada bagian atas tumpeng
- 4) Diperlukan lebih sedikit dibandingkan dengan sumber zat pengatur (2-4 porsi per hari)

Selain itu diatur juga bahan tambahan seperti

- 1) Minyak, gula dan garam
- 2) Ditempatkan pada puncak tumpeng
- 3) Jumlah kebutuhannya seperlunya saja

Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh seperti diuraikan berikut ini:

Tinggi badan

- 1) Sekitar 15-20% tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja.

- 2) Percepatan tumbuh anak lelaki terjadi lebih akhir serta puncak percepatan lebih tinggi dibandingkan anak perempuan.

Berat badan

- 1) Sekitar 25-50% berat badan ideal dewasa dicapai pada masa remaja.
- 2) Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan dan pelepasan energi melalui aktifitas fisik.

## **2. Gizi Lebih**

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada masyarakat dan kurangnya pengetahuan yang kurang tentang gizi, kesehatan dan menu seimbang.<sup>10</sup>

### **a. Pengertian Gizi lebih**

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan kondisi yang sangat sering ditemukan pada masyarakat maju dan menjadi lebih sering ditemukan dalam negara sedang berkembang dan dalam negara yang sedang berada dalam fase transisi. Bahkan, prevalensi gangguan yang meningkat ini pada banyak masyarakat dan negara disertai peningkatan risiko banyak penyakit yang terkait, gangguan kesehatan, dan mortalitas prematur. Komplikasi obesitas juga menyebabkan efek ekonomi kesehatan yang mendalam.<sup>19</sup>

Gizi lebih adalah suatu kondisi terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan terhadap tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan etnisitas hingga pada batas yang merugikan kesehatan. Ada beberapa pengukuran untuk menilai dan mendefinisikan adipositas. Dalam praktik klinis dan riset

epidemiologis, obesitas paling sering didefinisikan melalui indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI), yaitu suatu ukuran yang dapat memperkirakan adipositas secara logis.<sup>19</sup> IMT diperoleh dengan membagi berat badan individu dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U  $+1\text{SD}$  sd  $+2\text{SD}$  termasuk kategori Gizi lebih (*Overweight*) dan  $\text{IMT}/\text{U} > +2\text{SD}$  termasuk kategori obesitas sehingga perlu ditangani lebih lanjut.<sup>20</sup>

*Overweight* dan obesitas yang terjadi pada masa remaja akan dan dapat terus berpengaruh pada kehidupan dewasa mereka jika tidak segera ditangani dengan serius. Remaja yang memiliki masalah *overweight* membutuhkan diet yang cukup energi berdasarkan rekomendasi untuk mempertahankan berat sampai pertumbuhan tinggi sesuai dengan berat badan mereka. Perubahan pola makan pada remaja diperlukan untuk pengontrolan berat badan. Selama pengontrolan berat badan, diet yang dilakukan harus tetap mengandung zat gizi yang baik. Mengontrol porsi makan sangat penting untuk mendapatkan penurunan berat badan yang diinginkan.<sup>18</sup>

#### **b. Penyebab Terjadinya Gizi Lebih**

Gizi lebih terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak. Dengan meningkatnya usia kecepatan metabolisme juga mulai menurun mulai usia 30 tahun, bila aktivitas fisik juga

berkurang maka timbunan lemak menjadi kegemukan. Penyebab lain gizi lebih menurut Syarif adalah multifaktorial, genetik dan lingkungan yang berinteraksi terus menerus: <sup>18</sup>

#### 1) Faktor Genetik

*Parental fatness* merupakan faktor genetik yang berperan besar. Bila kedua orangtua gizi lebih, 80% anaknya menjadi gizi lebih, bila salah satu orangtua gizi lebih, kejadian gizi lebih menjadi 40% dan bila kedua orangtua tidak gizi lebih, kejadian gizi lebih 14%

#### 2) Faktor Lingkungan

##### a) Faktor Nutrisi

Peranan nutrisi dimulai sejak dalam kandungan yaitu jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh berat badan ibu. Sedangkan kenaikan berat badan dan lemak anak dipengaruhi oleh: waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung energy tinggi seperti makanan siap saji dan camilan.

##### b) Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik remaja saat ini cenderung menurun karena lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah.

c) Sosial Ekonomi

Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

**c. Pencegahan Gizi Lebih**

Dengan prinsip "Menjaga berat badan normal lebih mudah daripada mengurangi berat badan", Remaja dapat mengontrol berat badan mereka untuk mencegah terjadinya *overweight*. Berikut beberapa cara untuk mencegah *overweight*/obesitas pada remaja sekolah:<sup>19</sup>

- 1) Membiasakan makan sesuai pada waktunya.
- 2) Kurangi makan di luar rumah dan di luar jam makan.
- 3) Membiasakan sarapan setiap hari dengan menu bergizi dan membawa bekal ke sekolah.
- 4) Membiasakan makan bersama keluarga minimal 1x sehari.
- 5) Membiasakan makan buah dan sayur sebanyak direkomendasikan
- 6) Mengurangi makanan dan minuman manis.
- 7) Mengurangi makanan berlemak dan gorengan.
- 8) Membatasi remaja menonton televisi, bermain komputer, game/playstation < 2 jam/hari dan tidak menyediakan televisi di kamar tidur.
- 9) Melakukan aktivitas fisik, setidaknya 60 menit / hari;
- 10) Melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk pencegahan gizi lebih.
- 11) Biasakan selalu mengontrol berat badan.

Program pencegahan yang memiliki target harus dikembangkan dan dievaluasi. Untuk remaja, langkah pertama yang paling tepat adalah memastikan adanya suatu aktivitas fisik yang terencana setiap hari di sekolah dan adanya pendekatan yang tepat terhadap gizi dan pola makan dalam kurikulum dan kantin sekolah.<sup>19</sup>

### **3. Penyuluhan Gizi**

#### **a. Pengertian penyuluhan**

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok.<sup>21</sup> Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dalam kesehatan. Kegiatan penyuluhan gizi diawali dengan kegiatan perencanaan penyuluhan gizi tersebut dilakukan untuk memperbaiki tingkah laku pada masa yang akan datang.<sup>22</sup>

Syarat-syarat penyuluhan gizi:<sup>23</sup>

- 1) Materi yang akan disampaikan harus sesuai dengan kebutuhan remaja.
- 2) Sesuai dengan kebutuhan program.
- 3) Praktis dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kondisi remaja (*feasible* dan *flexible*).
- 4) Kebijakan harus mendukung

Langkah-langkah perencanaan penyuluhan gizi<sup>23</sup>.

1) Mengetahui masalah, masyarakat, dan wilayah

Merupakan langkah awal perencanaan penyuluhan gizi. Masalah gizi lebih harus diketahui, karena berhubungan dengan materi yang akan disampaikan, harus sesuai dengan kebutuhan remaja dan mengenal karakteristik siswa yang akan diberi penyuluhan.

2) Menentukan prioritas masalah gizi

Menentukan prioritas masalah gizi harus sejalan dengan program yang akan ditunjang. Pertimbangan penentuan prioritas masalah adalah dampak yang akan ditimbulkan masalah tersebut, semakin besar masalah, semakin tinggi prioritasnya. Besarnya masalah atau prevalensi masalah tersebut, semakin besar prevalensi masalah, semakin tinggi prioritasnya.

3) Menentukan tujuan penyuluhan gizi

Tujuan penyuluhan gizi harus jelas, realitas dan dapat diukur. Hal ini perlu diperhatikan agar evaluasi penyuluhan gizi dapat dilaksanakan dengan baik. Tujuan penyuluhan gizi yaitu meningkatkan kesadaran gizi remaja melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan, menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada remaja secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi, mengubah perilaku konsumsi makanan (*food consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

4) Menentukan sasaran penyuluhan gizi

Sasaran penyuluhan yang dimaksud adalah kelompok masyarakat yang akan mendapat penyuluhan seperti kelompok umur remaja.

5) Menentukan materi penyuluhan gizi

Pertimbangan utama dalam menentukan materi penyuluhan adalah sesuai dengan kebutuhan remaja. Materi penyuluhan harus disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami, pesan tidak bertele-tele dan dapat dilaksanakan oleh remaja sesuai potensi yang mereka miliki.

6) Menentukan metode penyuluhan gizi

Penentuan metode ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. tujuan penyuluhan dapat dikategorikan menjadi 3 domain, yaitu untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan.

7) Menentukan media penyuluhan gizi

Media yang digunakan harus memenuhi syarat-syarat alat peraga. Syarat-syarat tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap. singkat dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan dan sopan.

8) Membuat rencana penilaian (evaluasi)

Penilaian perencanaan harus memerhatikan apakah tujuan sudah dinyatakan secara jelas dengan mencantumkan kapan akan dievaluasi, dimana akan dilaksanakan evaluasi dan siapa kelompok sasaran yang akan dievaluasi. Apakah sudah mencantumkan indikator evaluasi. Bagaimana kriteria penyuluhan dikatakan berhasil, kurang berhasil dan tidak berhasil.

#### 9) Membuat rencana jadwal pelaksanaan

Untuk memudahkan pelaksanaan, perlu dibuat jadwal penyuluhan secara keseluruhan. Jadwal itu meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut.

### **4. Metode Penyuluhan Ceramah**

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi dan rendah. Tujuan ceramah ialah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.<sup>23</sup> Keunggulan metode ceramah adalah cocok berbagai jenis peserta atau sasaran, mudah peraturannya, beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada membaca, penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar, tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu, dapat digunakan untuk memberikan pengantar pada suatu kegiatan.<sup>24</sup> Pelaksanaan ceramah pertama mulai mengucapkan salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan ceramah serta harapan yang ingin dicapai, penjelasan ceramah secara sistematis, suara cukup keras dengan intonasi yang baik sehingga tidak membosankan, pelihara kontak mata dan jarak fisik, memberikan humor-humor yang segar, menggunakan bahasa yang jelas dan

mudah dimengerti, memelihara suasana yang menyenangkan, Ketika akan mengakhiri ceramah, buat ringkasan atau kesimpulan dan ucapkan terima kasih dan salam penutup.<sup>25</sup>

## **5. Media Penyuluhan**

### **a. Aplikasi *Quizizz***

Kemajuan teknologi sudah banyak terbukti mempengaruhi media pembelajaran yang bisa diterapkan di sekolah. Dampak positif teknologi dengan berbagai media yang dikembangkan dapat membantu peningkatan pemahaman dan ketrampilan peserta didik dalam mencapai kompetensi belajar yang ingin dicapai. Prinsip belajar yang inovatif, kreatif, dan menyenangkan dapat terakomodasi dengan gaya belajar yang terfasilitasi secara audio,visual, dan kinestetik. Pengembangan teknologi yang terus dimanfaatkan berlanjut pada menghasilkan media pembelajaran yang efektif dan efisien berbasis TIK. Hal ini salah satunya dapat dikembangkan sebuah media pembelajaran dengan pemanfaatan aplikasi online yaitu *Quizizz*.<sup>26</sup>

#### 1) Pengertian *Quizizz*

Aplikasi *Quizizz* adalah aplikasi pendidikan berbasis game, yang membawa aktivitas multi pemain ke ruang kelas dan membuatnya di kelas latihan interaktif dan menyenangkan. *Quizizz* memiliki karakteristik permainan seperti avatar, tema, dan musik menghibur dalam proses pembelajaran. *Quizizz* juga memungkinkan mahasiswa untuk saling bersaing dan memotivasi mereka belajar.<sup>15</sup> *Quizizz* merupakan salah satu alat evaluasi yang sangat cocok dipakai untuk mengevaluasi dengan cepat dan langsung memberi hasil pembelajaran

untuk mengambil tindakan kepada siswa. Game edukasi adalah permainan yang dirancang atau dibuat untuk merangsang daya pikir termasuk meningkatkan konsentrasi dan memecahkan masalah.<sup>27</sup>

2) Cara pengoperasian aplikasi Quizizz sebagai media pembelajaran

Adapun pengoperasian dari aplikasi Quizizz, yaitu sebagai berikut :

- a) Masuk ke [www.quizizz.com](http://www.quizizz.com)
- b) Klik tulisan *log in*
- c) Kemudian, klik tulisan *teacher*, sebagai pengajar
- d) Masukkan identitas diri, berupa *username*, *email*, dan *password*
- e) Jika sudah dinyatakan masuk, kemudian buat kuis, pada tulisan *create a quiz*, Muncul tampilan *Lets Create a Quiz*
- f) Masukkan nama kuis, contoh : *Gizi Lebih*
- g) Kemudian klik *save*
- h) Muncul tampilan Selanjutnya, klik *create new question*
- i) Tuliskan pertanyaan pada kolom yang tersedia, "*Write Question Here*", lalu masukkan opsi jawaban (apabila menggunakan *multiple choice*/pilihan ganda) pada kolom "*Answer option 1, answer option 2, dan seterusnya*"
- j) Beri tanda centang, kolom jawaban yang benar
- k) Kemudian atur durasi mengerjakan dalam setiap soal , Klik *save*
- l) Apabila telah menyelesaikan pengisian kuis, klik "*Finish Quiz*"
- m) Kemudian, akan muncul tampilan *quiz detail* (aturlah kelas berapa kuis itu akan di tujukan), lalu klik *save details*

- n) Kemudian, muncul tampilan berikutnya, pilihlah “*Homework*”, apabila hendak digunakan sebagai PR, serta pilih “*Play Live*”, apabila hendak digunakan sekarang.
- o) Masukkan deadline atau batas waktu mengerjakan (atur tanggal serta jam) lalu klik “*Procced*”
- p) Kemudian, muncul tampilan berikutnya, yaitu kode yang digunakan untuk masuk dalam pengerjaan kuis.
- q) Kemudian membuka Link “<http://quizizz.com/admin/>”

Demikian cara dalam pengoperasian aplikasi Quizizz sebagai media pembelajaran.

### 3) Kelebihan dan kekurangan aplikasi *Quizizz*

Quizizz sebagai media pembelajaran, aplikasi ini memiliki beberapa kelebihan yang dapat menunjang keberhasilan proses pembelajaran pada siswa:<sup>28</sup>

- a) Bagi penyelenggara penyuluhan memudahkan dalam membuat soal.
- b) Ketika siswa menjawab soal atau kuis dengan benar, setelah itu akan muncul berapa poin yang didapatkan dalam satu soal, juga mendapatkan ranking atau peringkat berapa dalam menjawab kuis tersebut.
- c) Apabila siswa menjawab kuis tersebut salah, maka akan muncul jawaban yang benar, guna koreksi mandiri bagi siswa.
- d) Ketika telah dinyatakan selesai mengerjakan kuis, pada sesi akhir atau penutup, sebelumnya akan di tampilkan review question guna mencermati kembali jawaban yang telah dipilih.

- e) Dalam mengerjakan kuis, setiap siswa mendapatkan soal kuis yang berbeda-beda, karena telah di acak secara otomatis, sehingga meminimalisir kecurangan.

Kekurangan atau kelemahan dari aplikasi *Quizizz* sebagai media pembelajaran, yakni sebagai berikut :

- a) Jaringan atau internet, yang sewaktu-waktu bermasalah
  - b) Ketika mengerjakan, siswa dapat membuka tab baru, itu artinya siswa bisa masuk dengan mudah menggunakan lain untuk mencari jawaban.
  - c) Dalam permasalahan waktu, siswa yang mulanya bisa mendapatkan peringkat atas, memiliki kemungkinan penurunan peringkat, dikarenakan manajemen waktu yang kurang tepat.
  - d) Akan menjadi kendala atau permasalahan tambahan, bila siswa terlambat bergabung.
- 4) *Quizizz* sebagai media pembelajaran dalam penyuluhan

Media pembelajaran menjadi salah satu hal penting dalam penyuluhan. Salah satu faktor keberhasilan dalam pembelajaran adalah berperannya media sebagai wadah penyampaian pesan pembelajaran dari sumber belajar atau sumber informasi ke penerimanya. *Quizizz* memiliki kelebihan-kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi pembelajaran misalnya terdapat data dan statistik kinerja peserta didik dimana hasilnya bisa menjadi bahan untuk evaluasi tindak lanjut pembelajaran. Permainan yang kreatif, inovatif, menantang, dan menyenangkan akan menumbuhkan motivasi positif bagi keinginan belajar peserta didik.<sup>26</sup>

## **b. Teka-teki Silang**

### 1) Pengertian teka teki silang

Teka-Teki Silang merupakan sebuah permainan yang cara mainnya yaitu mengisi ruang-ruang kosong yang berbentuk kotak dengan huruf-huruf sehingga membentuk sebuah kata yang sesuai dengan petunjuk. Selain itu mengisi Teka-Teki Silang atau biasa disebut dengan TTS memang mengasikan, selain juga berguna untuk mengingat kosakata yang populer, selain itu juga berguna untuk pengetahuan yang bersifat umum dengan cara santai. Melihat karakteristik TTS yang santai dan lebih mengedepankan persamaan dan perbedaan kata, maka sangat sesuai kalau misalnya dipergunakan sebagai sarana peserta didik untuk latihan dikelas yang diberikan oleh guru yang tidak monoton hanya berupa pertanyaan-pertanyaan baku saja.<sup>17</sup>

### 2) Manfaat Teka-Teki silang<sup>29</sup>

#### a) Asah otak

Manfaat pertama adalah untuk mengasah otak. Dengan petunjuk (*clue*) yang ada, pengisi Teka-Teki Silang (TTS) diharuskan untuk mengisi kotak-kotak yang kosong. Jika satu soal berhasil dijawab, maka akan mempermudah untuk menjawab soal lainnya yang kotak-kotaknya terkait. Sehingga Teka-Teki Silang (TTS) merupakan media asah otak yang menyenangkan.

#### b) Melatih daya ingat

Manfaat selanjutnya yaitu untuk melatih daya ingat. Dalam menjawab Teka-Teki Silang (TTS), maka kita perlu mengingat-ingat apa yang kita tahu untuk menjawab pertanyaan Teka-Teki Silang (TTS). Dengan begitu, mengisi

Teka-Teki Silang (TTS) menjadikan otak mengingat pengetahuan yang tersimpan di otak.

c) Menambah rasa ingin tahu

Seringkali soal yang tidak terjawab pada Teka-Teki Silang (TTS) membuat rasa penasaran. Jika dengan menggunakan daya ingat tidak bisa dijawab atau sama sekali tidak tahu, bisa dengan menggunakan bantuan buku pengetahuan gizi seimbang jika soalnya tentang gizi lebih dan hal-hal yang harus dilakukan untuk mengatasinya.

d) Menambah Wawasan

Setelah rasa ingin tahu muncul dan mencoba untuk menjawab soal Teka-Teki Silang (TTS) dengan bantuan, pengetahuan dapat bertambah. Hal ini berarti kegiatan mengisi Teka-Teki Silang (TTS) juga dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

e) Mengatasi rasa bosan

Teka-Teki Silang (TTS) dapat bermanfaat untuk mengusir rasa bosan, misal bosan sendirian, bosan saat menunggu di stasiun, dan sebagainya. Namun, dengan banyaknya gadget yang beredar seperti sekarang ini, tampaknya banyak orang yang lebih memilih memainkan gadget ketimbang Teka-Teki Silang (TTS).

f) Meningkatkan konsentrasi

Dalam mengisi Teka-Teki Silang (TTS), seseorang harus konsentrasi. Seseorang perlu mengamati kotak-kotak TTS, seperti nomor soal dan letak

nomor pada kotak dan jumlah kotak pada soal. Sehingga Teka-Teki Silang (TTS) bisa bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi.

### 3) Teka-teki sebagai media pembelajaran dalam penyuluhan<sup>17</sup>

Belajar bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja dan tidak selamanya bersentuhan dengan hal - hal yang kongkrit, baik dalam konsep maupun faktanya. Belajar dalam realitasnya seringkali bersentuhan dengan hal-hal yang bersifat kompleks, maya dan berada di balik realitasnya. Oleh sebab itu, suatu media memiliki andil yang besar dalam menjelaskan hal - hal yang abstrak dan menunjukkan hal - hal yang tersembunyi.

Pembelajaran sering terjadi ketidakjelasan atau kerumitan bahan ajar sehingga dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Peran media terkadang dapat mewakili kekurangan pengajar dalam menyampaikan atau mengkomunikasikan materi pelajaran kepada pengajar, tetapi kadang peran media tidak sepenuhnya menunjang proses pengajar sebab penggunaannya yang tidak sejalan dengan tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai dasar atau acuan untuk menggunakan suatu media.

### 4) Kelebihan dan kelemahan teka-teki silang

Kelebihan teka teki silang (TTS), antara lain:

- a) Bersifat memberikan penguatan (reinforcement) karena diterapkan pada siswa yang telah memiliki pengalaman belajar gizi seimbang untuk menghindari gizi lebih (*Overweight* dan obesitas).

- b) Permainan merupakan strategi pengajaran yang dapat dipakai dalam proses belajar mengajar. Aktifitas yang dilakukan para siswa dalam permainan ini bukan saja aktifitas fisik tapi juga aktifitas mental
- c) Permainan dapat dipakai untuk membangkitkan kembali kegairahan belajar siswa yang mulai bosan.
- d) Materi yang dikomunikasikan lewat permainan biasanya mengesan, sehingga sukar dilupakan.
- e) TTS relatif murah dan mudah didapatkan atau disiapkan.
- f) Cara bermainnya termasuk mudah yaitu dengan mengisi jawaban dari pertanyaan yang tersedia baik vertikal maupun horizontal.

Kelemahan teka teki silang (TTS), antara lain:

- a) Kata-kata yang dibentuk cenderung pendek.
  - b) Permainan biasanya menimbulkan suara gaduh, hal ini jelas mengganggu kelas yang berdekatan.
  - c) Untuk membentuk isi jawaban dari TTS yang saling berhubungan memerlukan pengetahuan perbendaharaan kata yang banyak.
- 5) Langkah-langkah pembuatan Teka-teki silang<sup>29</sup>

Adapun langkah-langkah dalam pembuatan TTS sebagai berikut:

- a) Pertama-tama menentukan materi dan indikator keberhasilan yang akan dibahas.
- b) Membuat kotak-kotak setelah itu diisi dengan jawaban dari setiap pertanyaan (menurun dan mendatar).
- c) Setiap kotak yang berisikan huruf pertama dari setiap kotak diberi nomor

- d) Selanjutnya mulai menyusun pertanyaan atau soal yang harus dibuat sedemikian rupa, sehingga kata-kata yang telah tercantum dalam kotak-kotak tersebut adalah jawabannya.
- e) Setelah semua pertanyaan tersebut tersusun, maka kotak-kotak yang tidak terisi kita tutup dengan warna hitam.
- f) Langkah selanjutnya setiap kotak yang ditinggalkan hanya angka pada setiap awal kata.
- g) Langkah terakhir, diperbanyak dengan memfotocopy sesuai dengan keperluan.

## **6. Pengetahuan**

### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari keinginan tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

### **b. Tingkatan Pengetahuan**

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:<sup>30</sup>

#### **1) Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat

kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah diterima.

## 2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

## 3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk materi yang dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lalu.

## 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dalam penggunaan kata kerja, seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

## 5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis mewujudkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

## 6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek penilaian. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subjek penelitian atau dengan tingkat tersebut di atas.

### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Tingkat pengetahuan setiap orang bervariasi karena di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

#### 1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang di berikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat di pungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang di milikinya.

#### 2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

#### 3) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental) taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa.

#### 4) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

#### 5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

#### 6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan di mana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan, karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

#### 7) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.<sup>25</sup>

d. Pengukuran Pengetahuan

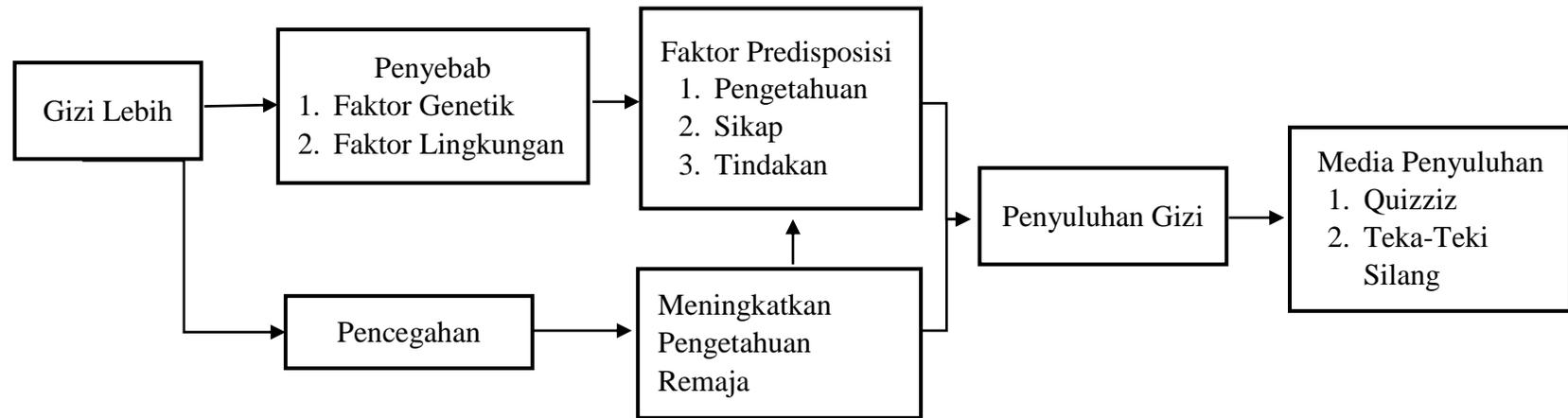
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan. Kategori pengetahuan yaitu :<sup>31</sup>

$$\frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100$$

- a) Baik : nilai 76-100 %
- b) Cukup : nilai 56-75 %
- c) Kurang : nilai kurang 56 %

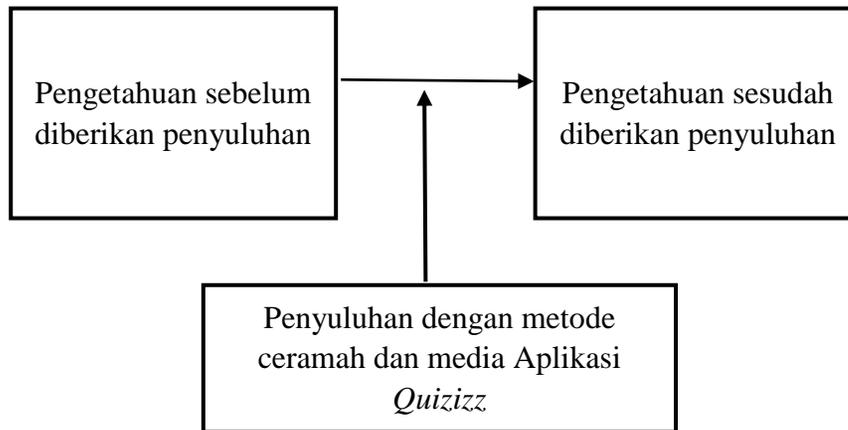
## B. Kerangka Teori

Menurut Teori Lawrence Green 1980<sup>32</sup>

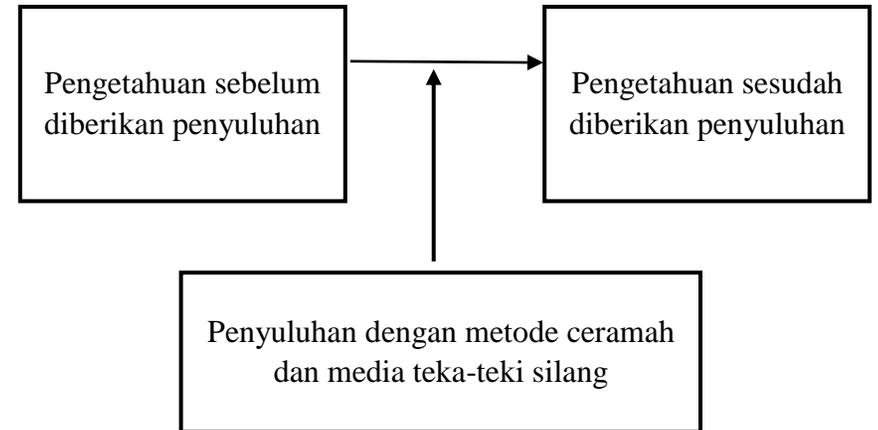


### C. Kerangka Konsep

#### 1. Kelompok Perlakuan I



#### 2. Kelompok Perlakuan II



#### D. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1	Gizi lebih (Obesitas dan <i>Overweight</i> )	Suatu kondisi terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan terhadap tinggi badan, berat badan, pada batas yang merugikan kesehatan. <sup>19</sup>	1.Timbangan digital 2.Microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm	1.Menimbang BB 2.Mengukur TB	Kategori IMT/U : a.Gemuk (Jika IMT/U > + 1 SD sd + 2 SD) b.Obesitas (Jika IMT/U > + 2 SD) <sup>20</sup>	Ordinal
2	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden yang meliputi pengertian gizi, sumber zat gizi, dampak kelebihan gizi, fungsi zat gizi, pengertian obesitas an <i>overweight</i> , dampak obesitas dan <i>overweight</i> , penyebab obesitas dan <i>overweight</i> . <sup>33</sup>	Kuesioner (Pretest dan Postest)	Angket	Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi : 1. Baik : jika jawaban benar 76-100% 2. Cukup : jika jawaban benar 56-75% 3. Kurang jika jawaban benar < 56% <sup>31</sup>	Ordinal

## **E. Hipotesis**

1. Ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz*.
2. Ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan teka-teki silang.
3. Ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* terhadap pengetahuan siswa gizi lebih.
4. Ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan teka-teki silang terhadap pengetahuan siswa gizi lebih.
5. Ada efektivitas penyuluhan gizi metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang terhadap pengetahuan pada siswa gizi lebih.

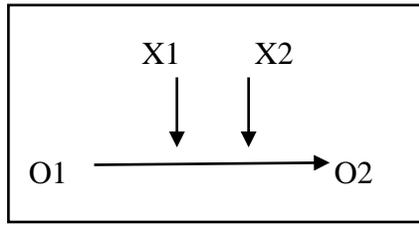
## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan *Two Group Pretest-Posttest design*, artinya pengukuran terhadap pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan I dan perlakuan II sebagai pembandingan efektivitasnya.

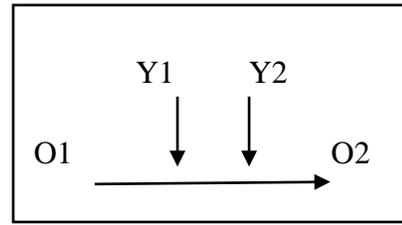
1. Kelompok Perlakuan I

(Media Aplikasi *Quizizz*)



2. Kelompok Perlakuan II

(Media Teka-teki Silang)



Keterangan :

- O1 = Pretest / Pengukuran pengetahuan terhadap gizi lebih sebelum mendapat penyuluhan dengan media
- X1 = Pemberian penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* tahap pertama
- X2 = Pemberian penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* tahap kedua
- Y1 = Pemberian penyuluhan dengan media Teka-teki silang tahap pertama
- Y2 = Pemberian penyuluhan dengan media Teka-teki silang tahap kedua
- O2 = Posttest / Pengukuran pengetahuan terhadap gizi lebih setelah mendapat penyuluhan dengan media.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 17 Padang. Penelitian dilaksanakan dimulai dari pembuatan proposal skripsi sampai pembuatan skripsi yaitu pada bulan Februari 2022 - Mei 2023. Pelaksanaan intervensi pertama dan kedua dilakukan dengan jarak waktu satu minggu.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi penelitian adalah seluruh siswa/i kelas VIII yang mengalami gizi lebih di SMPN 17 Padang tahun 2023 yaitu sebanyak 42 orang.

### **2. Sampel**

Sampel pada penelitian ini merupakan populasi siswa/i di SMPN 17 Padang yang mengalami gizi lebih. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan screening, dimana dilakukannya pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) ke ruangan kelas VIII untuk mendapatkan status gizi responden dan didapatkan responden berjumlah 42 orang, dimana semua responden dijadikan sampel (*Total Sampling*)

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok untuk dijadikan kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Masing-masing kelompok terdapat 21 orang yang diundi melalui *simple random sampling*.

Siswa/i yang akan menjadi responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti:

- a. Kriteria inklusi yaitu sebagai berikut :

- 1) Bersedia menjadi sampel dengan mendatangi pernyataan kesediaan menjadi sampel.
  - 2) Mampu berkomunikasi dengan baik.
  - 3) Hadir saat dilakukan penyuluhan.
- b. Kriteria eksklusi sebagai berikut :
- 1) Siswa yang mengundurkan diri
  - 2) Sakit saat dilakukan penyuluhan

#### **D. Pelaksanaan Intervensi**

##### **Pelaksanaan Intervensi Kelompok Perlakuan 1 (Media Aplikasi Quizizz)**

Tahapan dari pelaksanaan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahapan awal penelitian peneliti menjelaskan tujuan dari penyuluhan lalu responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi sampel penelitian.
2. Penyuluhan dibuka dengan perkenalan oleh peneliti dan membuat kontrak waktu dengan responden. Sebelum diberikan penyuluhan responden diminta untuk mengisi lembaran *pretest*, hal ini bertujuan untuk melihat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan gizi lebih.
3. Penyampaian materi mengenai gizi lebih dengan metode ceramah.
4. Melakukan *games* (latihan menjawab soal) mengenai gizi lebih di Laptop yang sudah di sediakan menggunakan media aplikasi *quizziz*. Kegiatan ini dilakukan beberapa gelombang sampai semua responden mendapat giliran. Hal ini berlangsung sekitar kurang lebih 30 menit.

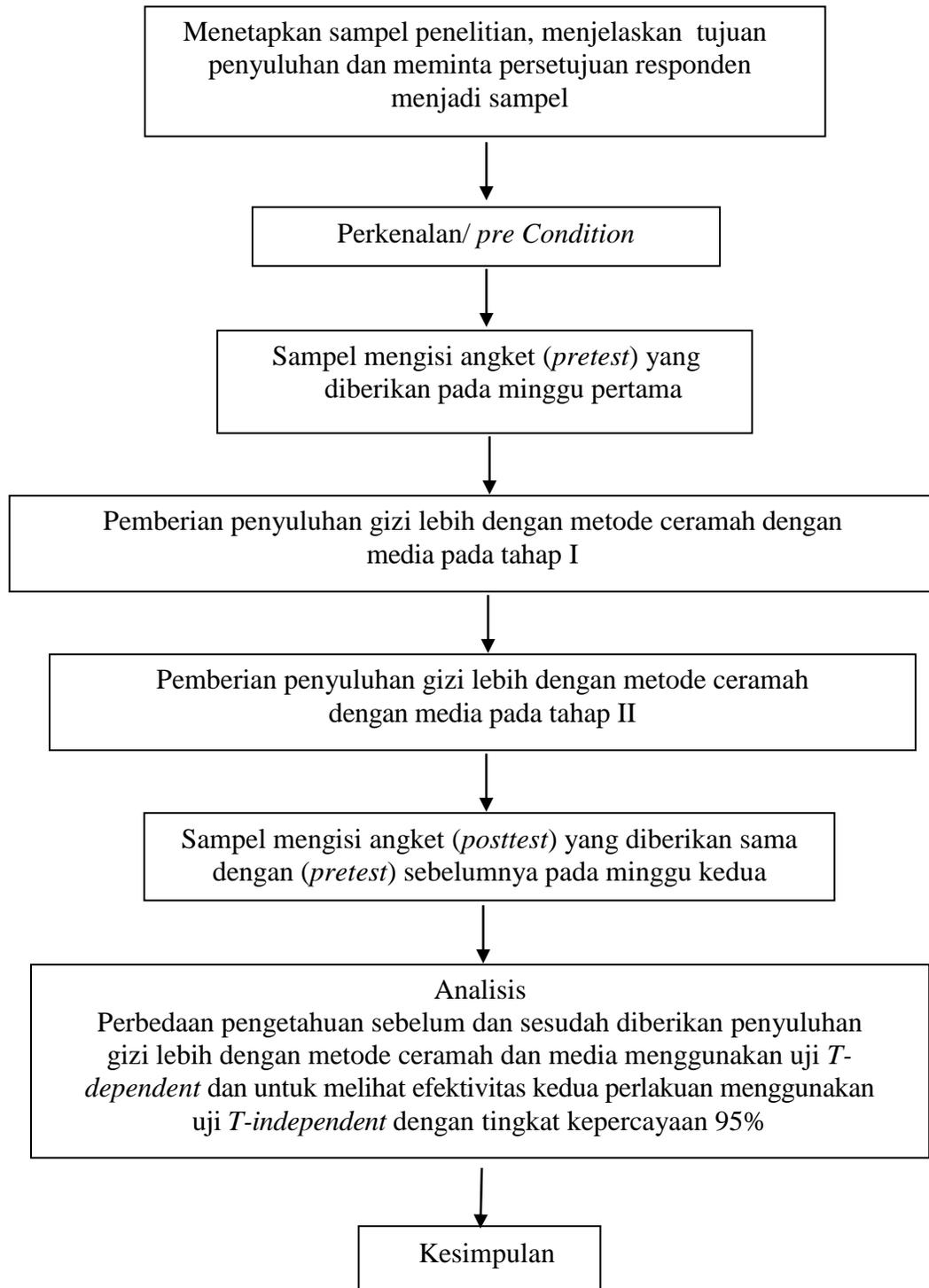
5. Penyuluhan tahap kedua dilakukan satu minggu setelah penyuluhan tahap pertama dengan proses yang sama.
6. *Posttest* diberikan setelah penyuluhan dengan menggunakan angket yang telah disediakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sampel setelah diberi penyuluhan.

### **Pelaksanaan Intervensi Kelompok Perlakuan 2 (Media Teka-teki Silang)**

Tahapan dari pelaksanaan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahapan awal penelitian peneliti menjelaskan tujuan dari penyuluhan lalu responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi sampel penelitian.
2. Penyuluhan dibuka dengan perkenalan oleh peneliti dan membuat kontrak waktu dengan responden. Sebelum diberikan penyuluhan responden diminta untuk mengisi lembaran *pretest*, hal ini bertujuan untuk melihat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan gizi lebih.
3. Penyampaian materi mengenai gizi lebih dengan metode ceramah.
4. Melakukan *games* (latihan menjawab soal) mengenai gizi lebih menggunakan media Teka-teki Silang yang diberikan kepada setiap responden. Hal ini berlangsung sekitar kurang lebih 30 menit.
5. Penyuluhan tahap kedua dilakukan satu minggu setelah penyuluhan tahap pertama dengan proses yang sama.
6. *Posttest* diberikan setelah penyuluhan dengan menggunakan angket yang telah disediakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sampel setelah diberi penyuluhan.

### E. Alur Kerja Penelitian



## **F. Jenis dan cara pengumpulan data**

### **1. Data Primer**

Data primer adalah data pengetahuan siswa/i tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi yang dilakukan oleh peneliti. Data pengetahuan diperoleh dari alat ukur berupa kuisioner. Data eksperimen perlakuan I dan perlakuan II akan dibandingkan untuk diteliti efektivitasnya.

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021-2022 berupa prevalansi remaja SMP yang mengalami gizi lebih se-kota Padang dan data yang diperoleh di Puskesmas Lubuk Begalung untuk mengetahui prevalansi gizi lebih tertinggi ditingkatan SMP/MTS.

## **G. Teknik Pengolahan Data**

Data yang dikumpulkan sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu diolah dengan program pengolah data dengan langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut;

### **1. Memeriksa Data/*Editing*.**

Data yang telah didapatkan dari sampel siswa/i yang mengalami gizi lebih pada saat penelitian, dilakukan pengecekan kembali terhadap isi angket untuk memastikan data yang diperoleh adalah data yang benar terisi secara lengkap dan dapat dibaca dengan baik.

## 2. Mengkode Data/*Coding*.

Setelah data diperiksa kelengkapannya, dan kuesioner telah lengkap, lalu dilakukan pemberian nomor atau kode pada setiap jawaban untuk memudahkan pengolahan data siswa/i yang mengalami gizi lebih. ( 1=Jawaban yang benar , 0=Jawaban yang salah )

## 3. Memasukan Data/*Entry*

Memproses data perlakuan I dan perlakuan II agar dapat dianalisa, memproses data telah dilakukan dengan cara mengentri data ke program pengolahan data yang sudah diberi kode.

## 4. Membersihkan Data/*Cleaning*

Data yang telah dimasukkan kedalam program pengolahan data di cek kembali dengan melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, sehingga tidak ditemukan lagi ada kesalahan dalam mengentri data

# H. Analisis Data

## 1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden penelitian, gambaran variabel pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang yang dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara deskriptif.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji *T-dependent* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan masing-masing dari kelompok perlakuan dan *T-*

*independent* untuk melihat perbandingan dari kedua perlakuan dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=5\%$ ). Sebelum dilakukan Uji *T-dependent* dan Uji *T-Independent* dilakukan uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

#### **1. Gambaran Umum Lokasi**

SMPN 17 Padang terletak di Jalan Banuaran No.17, RT 01 / RW 03 , Kelurahan Banuaran Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang Provinsi Sumatera Barat, Posisi Geografis Lintang -0.9646, Bujur 10003888. Sekolah ini memiliki akreditasi A yang dipimpin oleh kepala sekolah bernama Lilis Suwarti, M.Pd. Visi dari sekolah ini adalah “Mewujudkan siswa cerdas, Berkarakter, Kreatif, Inovatif & Berakhlak Mulia”. Fasilitas yang dimiliki SMPN 17 Padang ini adalah sebagai berikut: ruang kelas ada 23 kelas, gedung belajar 2 tingkat, laboratorium 1, perpustakaan 1. kantin, dan lapangan. Jumlah seluruh siswa yang ada di SMPN 17 Padang ini sebanyak 704 orang siswa. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 255 orang, kelas VIII sebanyak 214 orang dan kelas IX sebanyak 235 orang. Siswa SMPN 17 Padang masuk pada pukul 07.30 WIB dan pulang pada pukul 12.00 WIB.

#### **2. Karakteristik Sampel**

##### **a. Jumlah Sampel menurut Jenis Kelamin di SMPN 17 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, distribusi sampel menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1

**Tabel 1 Distribusi Sampel menurut Jenis Kelamin di SMPN 17 Padang**

Jenis Kelamin	Media Aplikasi <i>Quizizz</i> (P1)		Media Teka-teki Silang (P2)		n
	n	%	n	%	
	<b>Laki-laki</b>	9	42,9	13	
<b>Perempuan</b>	12	57,1	8	38,1	20
<b>Total</b>	21	100	21	100	42

Pada Tabel 1 diketahui sebaran jenis kelamin pada media Aplikasi *Quizizz* lebih banyak perempuan yaitu 12 orang (57,1%) sedangkan pada media Teka-teki silang yang lebih banyak yaitu laki-laki 13 orang (61,9 %).

#### **b. Jumlah Sampel menurut Usia di SMPN 17 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, distribusi sampel menurut usia dapat dilihat pada Tabel 2

**Tabel 2 Distribusi Sampel menurut Usia di SMPN 17 Padang**

Usia	Media Aplikasi <i>Quizizz</i> (P1)		Media Teka-teki Silang (P2)		n
	n	%	n	%	
	<b>13 tahun</b>	10	47,6	4	
<b>14 tahun</b>	11	52,4	13	61,9	24
<b>15 tahun</b>	0	0	3	14,3	3
<b>16 tahun</b>	0	0	1	4,8	1
<b>Total</b>	21	100	21	100	42

Pada Tabel 2 diketahui sebaran usia pada media Aplikasi *Quizizz* dan Teka-teki silang lebih banyak berada di usia 14 tahun yaitu sebanyak 11 orang (52,4%) dan 13 orang (61,9%).

### 3. Analisis Univariat

#### a. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* pada Siswa Gizi Lebih Kelas VII di SMPN 17 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui nilai rata-rata pengetahuan sampel sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3 Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Penyuluhan Gizi	n	Min	Max	Mean $\pm$ SD
Sebelum	21	6	12	8,76 $\pm$ 1,48
Sesudah	21	10	15	12,76 $\pm$ 1,4

Pada Tabel 3 jika dilihat skor nilai rata-rata pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* didapatkan 8,76  $\pm$  1,48 dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 10 sedangkan rata-rata pengetahuan sampel sesudah diberikan penyuluhan adalah 12,76  $\pm$  1,4 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 15.

Setelah data pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* dikategorikan, maka didapatkan hasil seperti Tabel 4.

**Tabel 4 Distribusi Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* di SMPN 17 Padang**

Kategori Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	1	4,8	16	76,2
Cukup	11	52,4	5	23,8
Kurang	9	42,9	0	0
Total	21	100	21	100

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media aplikasi *Quizizz* paling tinggi berada di kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (52,4%) dan masih ada siswa yang mendapat kategori kurang yaitu sebanyak 9 orang (42,9%) sedangkan sesudah penyuluhan dengan media aplikasi *Quizizz* yaitu siswa mendapat kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (76,2%) dan tidak ada orang yang mendapat kan penilaian kategori kurang (0%).

**b. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui nilai rata-rata pengetahuan sampel sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media teka-teka silang dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5 Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

<b>Penyuluhan</b>	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean ± SD</b>
<b>Sebelum</b>	21	5	12	8,24 ± 2,1
<b>Sesudah</b>	21	6	14	11,05 ± 2,2

Pada Tabel 5 jika dilihat skor nilai rata-rata pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media teka-teki silang didapatkan  $8,24 \pm 2,1$  dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 12 sedangkan rata-rata pengetahuan sampel sesudah diberikan penyuluhan adalah  $11,05 \pm 2,2$  dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 14.

Setelah data pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media dikategorikan, maka didapatkan hasil seperti Tabel 6.

**Tabel 6 Distribusi Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang di SMPN 17 Padang**

Kategori Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
<b>Baik</b>	1	4,8	9	42,9
<b>Cukup</b>	10	47,6	9	42,9
<b>Kurang</b>	10	47,6	3	14,3
<b>Total</b>	21	100	21	100

Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media Teka-teki Silang paling tinggi di kategori cukup yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) dan kategori kurang yaitu sebanyak 10 orang (47,6%), sedangkan sesudah penyuluhan dengan media Teka-teki Silang yaitu kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (42,9 %), Kategori cukup yaitu sebanyak 9 orang (42,9 %) dan masih ada siswa yang mendapatkan kategori kurang yaitu sebanyak 3 orang (14,3%).

#### 4. Analisis Bivariat

##### a. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* terhadap Pengetahuan pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang

Berdasarkan data yang diperoleh dari 21 sampel sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* didapatkan hasil rata-rata pengetahuan seperti pada Tabel 7.

**Tabel 7 Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* di SMPN 17 Padang**

Media	Variabel	n	Mean $\pm$ SD	<i>P-Value</i>
<b>Aplikasi <i>Quizizz</i></b>	Pengetahuan Sebelum	21	8,76 $\pm$ 1,48	0,000
	Pengetahuan Sesudah	21	12,76 $\pm$ 1,41	

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media aplikasi *Quizizz* adalah  $8,76 \pm 1,48$  sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan sampel sesudah adalah  $12,76 \pm 1,41$ . Hasil uji statistik didapatkan *p-Value* adalah 0,000 artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media aplikasi *Quizizz*.

**b. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang terhadap Pengetahuan pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Berdasarkan data yang diperoleh dari 21 sampel sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Teka-teki silang didapatkan hasil rata-rata pengetahuan seperti pada Tabel 8.

**Tabel 8 Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang di SMPN 17 Padang**

<b>Media</b>	<b>Variabel</b>	<b>n</b>	<b>Mean <math>\pm</math> SD</b>	<b><i>P-Value</i></b>
<b>Teka-Teki Silang</b>	Pengetahuan Sebelum	21	$8,24 \pm 2,1$	0,000
	Pengetahuan Sesudah	21	$11 \pm 2,2$	

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media teka-teki silang adalah  $8,24 \pm 2,1$  sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan sampel sesudah adalah  $11 \pm 2,2$ . Hasil uji statistik didapatkan *p-Value* adalah 0,000 artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media Teka-teki Silang.

**c. Efektivitas Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih.**

Berdasarkan data yang diperoleh dari kedua perlakuan yaitu pemberian penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* dan media Teka-teki silang didapatkan hasil analisis Uji T-Independent seperti pada Tabel 9.

**Tabel 9 Perbedaan efektivitas Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih.**

Perbandingan Efektivitas Media	Uji t-test Independent	
	t	Sign. (2-tailed)
Media Aplikasi <i>Quizizz</i> dan Teka-Teki Silang	2,982	0,005

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa setelah dilakukan uji t-tes independent dan didapatkan hasil sign. (2-tailed) 0,005, hal ini menunjukkan nya ada nya perbedaan yang signifikan antara kedua media penyuluhan yaitu media Aplikasi *Quizizz* dan Media Teka-teki Silang.

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Univariat**

**a. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* pada Siswa Gizi Lebih Kelas VII di SMPN 17 Padang**

Dari hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum siswa gizi lebih diberikan penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* didapatkan  $8,76 \pm 1,48$  dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 10 dan jika dilihat dari kategori tingkat pengetahuannya yaitu paling tinggi berada di kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (52,4%) dan masih ada siswa yang mendapat Kategori kurang yaitu sebanyak 9 orang

(42,9%). Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya tingkat pengetahuan siswa-siswi remaja kelas VIII yang mengalami gizi lebih ditandai adanya 9 orang yang masih pada kategori kurang.

Setelah penyuluhan didapatkan hasil penelitian nilai rata-rata pengetahuan dengan media Aplikasi *Quizizz* yaitu  $12,76 \pm 1,4$  dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 15. Jika dilihat dari kategori tingkat pengetahuan yaitu kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (76,2%), dan tidak ada orang yang mendapatkan penilaian kategori kurang (0%). Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan.

Media Aplikasi *Quizizz* ini sangat disukai oleh siswa karena berbasis *game* yang dapat dimainkan secara berkompetisi antar siswa lainnya. Media ini memiliki kelebihan yaitu berwarna, memiliki avatar, tema, music dan juga ada pembahasan soal, sehingga tidak membuat siswa cepat bosan dan semangat untuk mengerjakannya. Hal ini dapat menjadikan alasan bahwa aplikasi *quizizz* dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan siswa gizi lebih.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Nurul Fazriyah, dkk yang menggunakan media yang sama yaitu Aplikasi *Quizizz* tentang Pelatihan Aplikasi Pembelajaran *Quizizz* Di Sekolah Dasar Kota Bandung. Diketahui metode pelaksanaan melalui pelatihan dan pendampingan 25 guru SD dilakukan di SDN 164 Karangpawulang Kota Bandung. Berdasarkan pendampingan yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, diperoleh hasil berupa peningkatan pengetahuan 75% dari peserta pelatihan yang merupakan terjadi peningkatan yang sangat tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa pemakaian media Aplikasi *Quizizz* sangat bermanfaat karena memberikan dampak yang sangat bagus untuk proses pembelajaran.<sup>15</sup>

**b. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Dari hasil penelitian, didapatkan nilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan media Teka-teki silang adalah didapatkan  $8,24 \pm 2,1$  dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 12 dan jika dilihat dari kategori tingkat pengetahuan yaitu siswa yang mendapatkan paling tinggi di kategori cukup yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) dan Kategori kurang yaitu sebanyak 10 orang (47,6%). Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya tingkat pengetahuan siswa-siswi remaja kelas VIII yang mengalami gizi lebih ditandai adanya 10 orang yang masih pada kategori kurang.

Setelah penyuluhan didapatkan hasil penelitian nilai rata-rata pengetahuan dengan media teka-teki silang adalah  $11,05 \pm 2,2$  dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 14. Jika dilihat dari kategori tingkat pengetahuan yaitu kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (42,9 %), Kategori cukup yaitu sebanyak 9 orang (42,9 %) dan kategori kurang yaitu sebanyak 3 orang (14,3%). Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan, tetapi masih ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang yaitu 14,3%.

Media Teka-teki silang ini disukai siswa remaja karena memiliki beberapa kelebihan yaitu meningkatkan konsentrasi, melatih daya ingat, mengasah otak dan mengatasi rasa bosan. Tetapi dalam penelitian ini ditemukan siswa kerap susah dalam menemukan jawabannya dikarenakan antar kalimat, hurufnya saling berhubungan. Meskipun begitu media teka-teki ini masih dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan siswa gizi lebih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Juhaeni tahun 2022 yang berjudul

“Pengaruh Media Pembelajaran Teka-teki Silang Terhadap Hasil Belajar IPA Materi Perkembangbiakan Tumbuhan” yang mengatakan bahwa media teka-teki silang dapat digunakan untuk membantu proses belajar mengajar dengan cara menarik minat belajar siswa sehingga pembelajaran dapat menjadi lebih menyenangkan dan berjalan kondusif. Selain itu, media teka-teki silang dapat melatih konsentrasi pada siswa, dengan begitu siswa akan memiliki daya ingat panjang terhadap suatu materi pembelajaran.<sup>34</sup>

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Aplikasi *Quizizz* terhadap Pengetahuan pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Hasil uji statistik T-Test didapatkan *p-Value* adalah  $0,000 < 0,005$  artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media aplikasi *Quizizz* pada siswa gizi lebih kelas VIII di SMPN 17 Padang. Hal ini menunjukkan ada nya tingkat keberhasilan Aplikasi *Quizizz* untuk dijadikan media dalam menunjang peningkatan pembelajaran.

*Quizizz* disukai remaja karena memiliki karakteristik permainan seperti avatar, tema, dan musik menghibur dalam proses pembelajaran. *Quizizz* juga memungkinkan siswa untuk saling bersaing dan memotivasi mereka belajar. Permainan yang kreatif, inovatif, menantang dan menyenangkan akan menumbuhkan motivasi positif bagi keinginan belajar peserta didik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Muliya tahun 2022 dengan judul “Penerapan Media *Quizizz* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas X Busana 2” Penelitian ini dilatarbelakangi hasil belajar siswa kelas

X Busana 2 SMK Negeri 3 Palangka Raya yang rendah, dengan nilai rata-rata 64,82 sedangkan KKM yang ditetapkan untuk mata pelajaran bahasa Indonesia adalah 70. Hasil belajar ini tentu sangat jauh dari harapan guru. Hasil belajar ini hanya menunjukkan nilai ketuntasan, 13 siswa yang tuntas dan 16 siswa tidak tuntas. Dengan memanfaatkan media *Quizizz* siswa mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, sehingga hasil belajar siswa meningkat.<sup>35</sup>

**b. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang terhadap Pengetahuan pada Siswa Gizi Lebih Kelas VIII di SMPN 17 Padang**

Hasil uji statistik T-Test didapatkan *p-Value* adalah  $0,000 < 0,005$  artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media Teka-teki Silang pada siswa gizi lebih kelas VIII di SMPN 17 Padang. Hal ini menunjukkan adanya tingkat keberhasilan media teka-teki silang untuk dijadikan media dalam menunjang peningkatan pembelajaran.

Media teka-teki silang dapat merangsang siswa untuk aktif berpikir serta membantu siswa untuk lebih teliti dalam menjawab setiap pertanyaan. Penggunaan strategi pembelajaran tersebut akan lebih menyenangkan dan meningkatkan aktivitas siswa sehingga berdampak pada hasil belajar siswa gizi lebih.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sarjon Lakoro tahun 2020 yang berjudul Pengaruh Media Permainan Teka-Teki Silang pada Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Geografi di SMA Negeri 1 Marisa. Subjek penelitian ini terdiri dari kelas eksperimen dengan kelas kontrol yaitu kelas X IPS 1 yang terdiri dari 32 siswa sebagai kelas eksperimen dengan menggunakan media permainan Teka – teki silang dan kelas X IPS 3 yang terdiri dari 31 siswa sebagai kelas kontrol, menggunakan media Power

point. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil belajar siswa yang diajar menggunakan media teka teki silang dengan hasil belajar siswa yang diajar menggunakan media powerpoint.<sup>36</sup>

Hal ini didukung dari pendapat Ghannoe dalam Tesis Ermaita tahun 2016 bahwa “Teka teki dapat bermanfaat di dalam proses pembelajaran, manfaatnya yaitu, dapat mengasah daya ingat, belajar klasifikasi, mengembangkan kemampuan analisa, menghibur, dan merangsang kreativitas. Teka-teki silang sebagai teknik pembelajaran kosakata dianggap lebih menarik karena mengandung unsur permainan, hiburan dan dapat dilakukan secara santai dengan berbagai variasi. Dengan demikian, peserta didik termotivasi dan bergairah mempelajari kosakata yang dapat merangsang daya nalar nya untuk memahami materi, sehingga dapat mudah diingat dan menjadi pengetahuan yang sangat berkesan dan tidak mudah dilupakan sebagai sebuah pengalaman belajar.<sup>36</sup>

**c. Efektivitas Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih.**

Untuk membandingkan efektivitas penyuluhan gizi antara menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang dilakukan analisis dengan cara uji T-test independent. Dengan membandingkan hasil akhir masing-masing penelitian didapatkan hasil sign. (2-tailed) 0,005 hal ini menunjukkan nya ada nya perbedaan yang signifikan antara kedua media penyuluhan yaitu media Aplikasi *Quizizz* dan Media Teka-teki Silang.

Perbandingan efektivitas dapat dilihat melalui membandingkan antara rata-rata dan kategori pengetahuan masing-masing media. Dapat dilihat bahwa hasil rata-rata

sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media Aplikasi *Quizizz* yaitu  $12,76 \pm 1,4$  sedangkan menggunakan media teka-teki silang didapatkan rata-rata yaitu  $11,05 \pm 2,2$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan dengan aplikasi *Quizizz* lebih efektif karena bisa mendapatkan rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi daripada media teka-teki silang.

Selain itu juga dapat dilihat dari hasil kategori pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan. Pada kelompok yang diberi penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* didapatkan kategori baik yaitu mencapai 76,2%, kategori cukup yaitu mencapai 23,8% dan sudah tidak ada orang yang mendapat kan penilaian kategori kurang yaitu 0%, sedangkan pada kelompok penyuluhan dengan media Teka-teki silang didapatkan kategori baik yaitu 42,9 %, Kategori cukup yaitu 42,9 % dan kategori kurang yaitu masih mencapai 14,3%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan aplikasi *Quizizz* lebih efektif.

### **C. Kekurangan dan Kelemahan Penelitian**

Kekurangan dan kelemahan ada pada penelitian ini, maka peneliti menjabarkan beberapa kekurangan dan kelemahan sabagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya :

1. Jarak antara penyuluhan dengan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang dengan *pre-test* terlalu dekat, sehingga memungkinkan terjadinya bias hasil dikarenakan adanya pengaruh ingatan dalam jangka waktu dekat.
2. Sarana dan prasana untuk melakukan penyuluhan dengan aplikasi *Quizizz* kurang lengkap, dikarenakan akses teknologi seperti laptop/komputer masih kurang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih menggunakan media Aplikasi *Quizizz* sebelum dilakukan penyuluhan gizi adalah  $8,76 \pm 1,48$  dan sesudah penyuluhan gizi adalah  $12,76 \pm 1,4$  yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi terkait gizi lebih.
2. Skor rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi lebih menggunakan media teka-teki silang sebelum dilakukan penyuluhan gizi adalah  $8,24 \pm 2,1$  dan sesudah penyuluhan gizi adalah  $11,05 \pm 2,2$  yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi terkait gizi lebih.
3. Hasil uji statistik T-Test menggunakan media aplikasi *Quizizz* didapatkan nilai *p-Value* adalah  $0,000 < 0,005$  artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media aplikasi *Quizizz* pada siswa gizi lebih.
4. Hasil uji statistik T-Test menggunakan media teka-teki silang didapatkan nilai *p-Value* adalah  $0,000 < 0,005$  artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dengan media Teka-teki Silang pada siswa gizi lebih.

5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara media penyuluhan menggunakan aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang ( $p < 0,05$ ). Perbedaan skor pengetahuan gizi setelah penyuluhan menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* adalah  $12,76 \pm 1,4$  sedangkan Media Teka-teki Silang  $11,05 \pm 2,2$ , sehingga Media Aplikasi *Quizizz* yang lebih Efektif untuk dijadikan media pembelajaran

## **B. Saran**

1. Penyuluhan dengan media Aplikasi *Quizizz* dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan, maka dari itu perlu diperhatikan sarana dan prasarana yang mendukung agar proses penyuluhan berjalan dengan lancar dan konsentrasi siswa menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menambahkan materi tentang gizi seimbang dalam kurikulum mata pelajaran di sekolah agar siswa-siswi mengerti dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari terjadinya gizi lebih.
3. Kepada pihak pelayanan kesehatan (PMR) di sekolah agar dapat melakukan pengukuran TB/BB dan pemantauan status gizi siswa-siswi secara rutin setiap bulannya agar siswa-siswi dapat mengetahui BB yang ideal.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Simbolon D, Tafrieani W. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Kesehatan*. 2018;9(2):289.
2. Atmasier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum; 2009.
3. Salbe A. Relation Between Physical Activity and Obesity. *Am Nutr*; 193–194 p.
4. Weni Kurdanti, Isti Suryani NHS. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Gizi Klin Indones*. 2021;8(4):484–92.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). *Kemenkes RI 2013*. Jakarta; 2013.
6. Kementrian K. Laporan Nasional Rikesdas. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*; 2018.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). *Dinas Kesehatan. Kota Padang*; 2018.
8. *Skirining Sekolah Gizi Lebih*. Padang: Puskesmas Lubeg; 2020.
9. Adriani M dan W. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia; 2012.
10. Almitsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum; 2009.
11. Aini SN. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes J Public Heal*. 2013;2(1).
12. Soekirman. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional; 2011.
13. Nuryanto, Pramono A, Puhurita N D. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah. *Gizi Indones*. 2014;3.
14. Februhartanty J, Rachman PH. *Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Pertama: Gizi dan Kesehatan Remaja*. 2017. 154 p.
15. Rahman R, Kondoy E. *Penggunaan Aplikasi Quizziz Sebagai Media*

- Pemberian Kuis Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *JISIP (Jurnal Ilmu Sos dan Pendidikan)*. 2020;4(3):60–6.
16. Wulandari M, Prameswari GN. Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Anak Yang Gemuk Dan Obesitas. *JHE (Journal Heal Educ)*. 2017;2(1):73–9.
  17. Rivai NS. *Teka-Teki Sebagai Media Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo; 2010.
  18. Sandra Fikawati D. *Gizi Anak dan Remaja*. Persada PR, editor. Depok: Rajawali Pers;
  19. Truswell AS. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2014.
  20. Kementrian K. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
  21. Maulana HD. *Promosi Kesehatan*. Kedokteran PB, editor. Jakarta: EGC; 2009.
  22. Irianto. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta; 2014.
  23. Supriasa IDN. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC; 2012.
  24. Azwar S. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012.
  25. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
  26. Aini YI. *Pemanfaatan Media Pembelajaran Quizizz Untuk Pembelajaran Jenjang Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Bengkulu*. *J Kependidikan*. 2019;2(25):1–6.
  27. Yani R. *Pengembangan Alat Evaluasi Pembelajaran Berbasis Android Melalui Aplikasi Quizizz pada Materi Puisi Siswa Kelas X SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa*. 2021;1(2):5–11.
  28. Salsabila UH, Habiba IS, Dkk. *Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Sebagai Media Pembelajaran Ditengah Pandemi Pada Siswa SMA*. *J Ilmu Ilmu Terap Univ Jambi*. 2020;4(2):163–73.
  29. Anitah S. *Media Pembelajaran - Sumber Belajar dan Pembelajaran Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan*. Pustaka Y, editor. Surakarta; 2010.
  30. Supriasa DN. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. ECG, editor. Jakarta; 2012.

31. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
32. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
33. Agustin F, Fayasari A. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. Vol. 1, *Ilmu Gizi Indonesia*. 2018. p. 93.
34. Juhaeni J, Wiji S. Pengaruh Media Pembelajaran Teka Teki Silang Terhadap Hasil Belajar IPA Materi Perkembangbiakan Tumbuhan. *J Instr Dev Res*. 2022;2(6):241–7.
35. Muliya M. Penerapan Media Quizizz Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas X Busana 2. *J Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*. 2022;3(1):65–78.
36. Lakoro S, Eraku S, Yusuf D. Pengaruh Media Permainan Teka-Teki Silang Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Geografi Di Sma Negeri 1 Marisa. *Jambura Geo Educ J*. 2020;1(1):32–8.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN A

#### SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Jenis kelamin : P/L

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu segala sesuatu dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023” oleh Priscilia Andri

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan dari siapapun.

Padang , 2023

Yang menyatakan,

(.....)

## LAMPIRAN B

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

#### A. Rancangan Kegiatan

1. Topik : Gizi Lebih (*Overweight* dan obesitas)
2. Sasaran : Siswa yang mengalami gizi lebih di SMPN 17 Kota Padang
3. Metode : Ceramah
4. Media : Aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang.
5. Waktu : Januari-Februari 2023
6. Tempat : SMPN 17 Kota Padang
7. Tujuan penyuluhan :
  - a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang mengenai gizi lebih.
  - b. Tujuan khusus
    - 1) Meningkatkan pengetahuan siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang tentang apa itu gizi lebih.
    - 2) Meningkatkan pengetahuan siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi lebih.
    - 3) Meningkatkan pengetahuan siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang tentang penyebab gizi lebih.
    - 4) Meningkatkan pengetahuan siswa gizi lebih di kelas VIII

SMPN 17 Padang tentang pencegahan gizi lebih.

8. Materi

a. **Pengertian Gizi lebih**

1) Pengertian

Gizi lebih adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif (ideal) seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, protein dan lemak.

Gizi lebih terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi kalori terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak tersebut akan ditimbun ditempat-tempat tertentu diantaranya jaringan subcutan.

b. **Faktor yang mempengaruhi gizi lebih**

1) Faktor genetik

Apabila kedua orang tua gizi lebih, 80% anaknya akan menjadi gizi lebih. Apabila salah satu orangnya gizi lebih, kejadian gizi lebih menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak gizi lebih, maka prevalensinya menjadi 14%. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi berikutnya didalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula.

Dalam masalah kegemukan (obesitas), faktor kegemukan

memang berperan. Anak dari satu orang tua yang obesitas mempunyai kecenderungan obesitas 40%, sedangkan dari kedua orang tua obesitas kecenderungan jadi obesitas 70% - 90%.

## 2) Faktor lingkungan

### a) Aktivitas fisik

Penelitian di Negara maju menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian gizi lebih. Individu dengan aktivitas fisik yang mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar dari pada orang yang aktif berolahraga secara teratur.

Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian gizi lebih di tengah-tengah masyarakat yang makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit energi. Seseorang yang cenderung menginsumsi makanan kaya lemak dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami gizi lebih.

## 3) Faktor nutrisi dan gizi

Peranan faktor nutrisi dimulai sejak dalam kandungan di mana jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh berat badan ibu. Kenaikan berat badan dan lemak anak dipengaruhi oleh waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan

mengonsumsi makanan yang tinggi energi.

Mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ini. Selain itu makanan cepat saji, daging dan makanan berlemak akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih menjadi lebih besar. Hal ini disebabkan karena makanan berlemak memiliki *energy density* lebih besar dan lebih tidak mengenyangkan serta mempunyai efek *thermogenesis* yang lebih kecil dibandingkan makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat.

#### 4) Faktor sosial ekonomi dan gaya hidup

Perubahan pengetahuan, sikap, tindakan, gaya hidup, pola makan, dan peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa telah terlihat adanya perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti berangkat kerja atau ke sekolah dengan naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain/berolahraga.

Selain itu dengan meningkatnya jumlah pendapatan dan perubahan status sosial ekonomi serta gaya hidup modern, ketersediaan dan harga dari makanan *junk food* yang mudah didapat dan terjangkau harganya akan berisiko menimbulkan terjadinya gizi lebih menjadi lebih tinggi.

## 5) Faktor psikologis

Unsur stress ikut mempengaruhi berat badan di samping kesalahan pola asuh anak seperti terlalu memanjakan dan selalu menuruti kemauannya. Selain itu, lingkungan yang memperlakukan mereka dengan anggapan buruk juga bisa menyebabkan obesitas/kegemukan. Anak yang kurang disenangi dalam pergaulan, misalnya akan sering menarik diri akibatnya aktivitas fisik berkurang dan otomatis menambah kegemukannya.<sup>21</sup>

### c. Penyebab gizi lebih

Penyebab gizi lebih sangatlah kompleks. Meskipun gen berperan penting dalam menentukan asupan makanan dan metabolisme energi, gaya hidup dan faktor lingkungan dapat berperan dominan pada banyak orang dengan gizi lebih. Diduga bahwa sebagian besar gizi lebih disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas, gaya hidup, sosial ekonomi dan nutrisi.<sup>22</sup>

### d. Pencegahan gizi lebih

Upaya pencegahan gizi lebih dilakukan melalui pendekatan kepada anak sekolah beserta orang-orang terdekat untuk mempromosikan gaya hidup sehat meliputi pola dan perilaku makan serta aktivitas fisik. Strategi pendekatan dilakukan pada semua anak sekolah baik yang berisiko menjadi kegemukan dan obesitas maupun

tidak. Berikut pola hidup sehat mencegah gizi lebih:<sup>23</sup>

- a) Konsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari
- b) Membatasi menonton TV, bermain computer, game/playstation <2jam/hari
- c) Tidak menyediakan TV di kamar
- d) Mengurangi makan berlemak dan gorengan
- e) Kurangi makan di luar
- f) Biasakan makan pagi dan membawa bekal ke sekolah
- g) Biasakan makan bersama keluarga minimal 1x sehari
- h) Makanlah makanan sesuai dengan waktunya
- i) Tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari
- j) Melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk pencegahan gizi lebih.
- k) Target penurunan berat badan yang sehat.

e. **Gizi Seimbang**

1) Pengertian

Makanan merupakan bagian tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Agar manusia tetap dapat menjalani kehidupan yang sehat, tetap kuat dan tetap bersemangat, maka manusia perlu asupan makanan. Makanan tersebut harus memenuhi akan kebutuhan dan kecukupan zat gizi.

Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh

tubuh, baik kualitas maupun kuantitas. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi.

Gizi seimbang adalah usunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

## 2) Pentingnya Gizi Seimbang

Untuk dapat hidup sehat dan produktif setiap individu perlu mengatur makanan sehari-hari. Pengaturan makanan tersebut dimaksudkan agar makanan yang akan dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi.

Ketidak seimbangan asupan zat gizi dalam tubuh akan mengakibatkan berbagai masalah gizi. Makanan sehari-hari yang tidak mencukupi nilai gizi dapat mengakibatkan kemampuan tubuh berkurang, tubuh menjadi lemah, lesu dan tidak bersemangat. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang panjang, dan menimbulkan kekurangan gizi dan individu akan berdampak pada kondisi fisiologis seseorang begitupun sebaliknya.

### 3) Dampak Gizi Tidak Seimbang

Seiring dengan kemajuan perekonomian, sebagian masyarakat kita berada dalam golongan masyarakat ekonomi menengah ke atas. Kelompok atau golongan ini cenderung mengalami perubahan perilaku makan dan pola konsumsi makanan mereka juga berubah. Golongan ini mulai beralih ke makanan bergaya internasional (makanan asing) seperti makan siap saji, fried chicken, burger, dan makanan instan lainnya, sebagai makanan mereka sehari-hari. Makanan jenis tersebut, sangat jauh dari pola makan seimbang. Makanan tersebut cenderung tinggi kandungan lemak/kalori dibandingkan dengan serat. Hal ini mengakibatkan masalah gizi yang baru, yaitu munculnya gizi lebih.

Akibat dari kelebihan beberapa zat gizi dalam tubuh dan terjadi dalam jangka waktu lama, menimbulkan berbagai penyakit diantaranya diabetes mellitus, obesitas, jantung coroner, tekanan darah tinggi dan penyakit yang disebabkan karena penyempitan pembuluh darah. Pola makan yang baik dan sehat akan dapat mencegah timbulnya masalah kurang gizi ataupun kelebihan gizi.

### 4) Pedoman Umum Gizi Seimbang

Seiring bergulirnya waktu, semenjak tahun 1993 pemerintah mulai mensosialisasikan “Pedoman Umum Gizi

Seimbang”, namun dampak dari kegiatan sosialisasi tersebut belum menjangkau masyarakat luas.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun untuk menuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. PUGS digambarkan dalam logo berbentuk kerucut. Dalam logo tersebut, bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu:

a) Sumber tenaga

Terdiri dari padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta tepung-tepungan, mie, roti, makaroni, hamervout, dan bihun serta hasil olahan lainnya.

b) Sumber pembangun

Terdiri dari berbagai sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu dan keju serta hasil olahannya. Sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo serta hasilolahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.

c) Sumber zat pengatur

Terdiri dari beberapa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga karena

banyak mengandung zat gizi yang diperlukan, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat, serta sayur kacang-kacang, seperti kacang panjang, buncis dan kecipir.

Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan berasa asam, seperti papaya, mangga, nenas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak, dan jeruk.

Bentuk kerucut pada pedoman gizi seimbang, menggambarkan kepada bahwa komposisi bahan makanan tersebut berbeda kuantitasnya antara ketiga kelompok fungsi makanan tersebut. Seperti kelompok bahan makanan sumber zat energi ditempatkan di dasar kerucut, karena paling banyak dimakan, kelompok bahan makanan sumber zat pengatur ditengah kerucut, sedangkan kelompok bahan makanan sumber protein di bagian atas kerucut karena relatif sedikit dimakan setiap harinya.

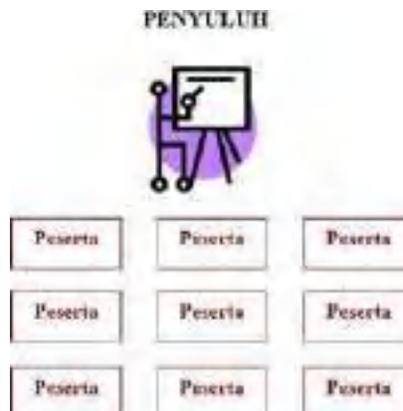
## 9. Setting Kegiatan

Penyuluhan ini dilakukan di SMPN 17 Kota Padang. Sasaran penyuluhan ini adalah siswa gizi lebih di kelas VIII SMPN 17 Padang yang berjumlah 42 orang. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah menggunakan media aplikasi *Quizizz* dan teka-teki silang. Penyuluhan ini dibuka dengan perkenalan, menjelaskan tujuan dari penyuluhan dan membuat kontrak waktu dengan sasaran. Sebelum diberikan penyuluhan

sasaran diminta untuk mengisi lembaran *pretest*, hal ini bertujuan untuk melihat tingkat pengetahuan dan sikap peserta sebelum diberikannya penyuluhan dan *post test* diberikan setelah diberikan penyuluhan

a. Ceramah

Penyampaian materi dengan metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan Materi yaitu tentang pengertian gizi lebih, faktor yang mempengaruhi gizi lebih, penyebab gizi lebih, pencegahan gizi lebih dan gizi seimbang. Pada metode ini, kegiatan sasaran yaitu mendengarkan, memperhatikan dan bertanya jika ada materi yang tidak dimengerti.



b. Teka-teki silang

Teka-Teki Silang merupakan sebuah permainan yang cara mainnya yaitu mengisi ruang-ruang kosong yang berbentuk kotak dengan huruf-huruf sehingga membentuk sebuah kata yang sesuai dengan petunjuk. Media teka-teki silang ini akan mencakup pertanyaan pengertian gizi lebih, faktor yang mempengaruhi gizi lebih, penyebab gizi lebih, pencegahan gizi lebih dan gizi seimbang.



c. Aplikasi *Quizizz*

Aplikasi *Quizizz* adalah aplikasi pendidikan berbasis game, yang membawa aktivitas multi pemain ke ruang kelas dan membuatnya di kelas latihan interaktif dan menyenangkan. *Quizizz* memiliki karakteristik permainan seperti avatar, tema, dan musik menghibur dalam proses pembelajaran. *Quizizz* juga memungkinkan mahasiswa untuk saling bersaing dan memotivasi mereka belajar.

## LAMPIRAN C

### KUISIONER PENELITIAN

#### Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi *Quizizz* Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023

No. Responden :

Tanggal Wawancara :

#### A. Karakteristik Responden

- a. Nama :
- b. Umur :
- c. Jenis kelamin :
- d. No. Hp/Telepon :
- e. Alamat :
- f. Pendidikan/Kelas :

#### B. Pengetahuan (Isi lah pertanyaan berikut ini yang menurut saudara benar)

1. Menurut saudara, apa yang dimaksud dengan *overweight* dan obesitas?
  - A. Kekurangan gizi
  - B. Kelebihan berat badan
  - C. Berat badan ideal
  - D. Badan sehat
2. Menurut saudara, berapa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal?
  - A. <18,5
  - B. 25-27
  - C. 18,5- 25
  - D. >27
3. Menurut saudara, faktor apa yang mempengaruhi *overweight* dan obesitas yang berasal dari keturunan orang tua?
  - A. Usia
  - B. Pendidikan

- C. Genetik
  - D. Jenis kelamin
4. Menurut saudara, apa yang dapat menyebabkan seseorang *overweight* dan obesitas?
- A. Rajin berolahraga
  - B. Kurang melakukan aktifitas
  - C. Makan makanan yang bergizi
  - D. Senam
5. Menurut saudara, makanan apa yang dapat mengakibatkan *overweight* dan obesitas ?
- A. Wortel, bayam, kangkung, lobak, dan sawi
  - B. Apel, mangga, jeruk, pisang, anggur, dan nanas
  - C. Junk food
  - D. Ikan
6. Menurut saudara, bagaimana cara mencegah *overweight* dan obesitas?
- A. Makan makanan yang berlemak
  - B. Minum minuman bersoda
  - C. Banyak makan sayur dan buah
  - D. Makan makanan cepat saji
7. Menurut saudara, apa itu gizi seimbang?
- A. Makanan yang banyak

- B. Makanan yang mengandung zat gizi yang sesuai kebutuhan tubuh
  - C. Makanan yang hanya mengandung vitamin dan mineral
  - D. Tidaktahu
8. Menurut saudara, sumber bahan makanan protein nabati adalah...
- A. Daging dan tahu
  - B. Tahu, tempe dan kacang tanah
  - C. Telur, bayam dan nasi
  - D. Ubi, tahu dan ikan
9. Menurut saudara, contoh makanan yang tinggi lemak adalah...
- A. Santan dan gorengan
  - B. Pisang dan semangka
  - C. Santan dan papaya
  - D. Nasi dan kacang
10. Menurut saudara, mengonsumsi sayur dan buah-buahan berguna untuk...
- A. Meningkatkan berat badan
  - B. Menurunkan nafsu makan
  - C. Mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan
  - D. Meningkatkan tekanan darah
11. Menurut saudara, pada umumnya makanan *fast food* (*pizza, fried chicken, hamburger, dll*) mengandung zat gizi ?
- A. Serat dan vitamin
  - B. Serat dan lemak
  - C. Karbohidrat dan lemak
  - D. Vitamin dan mineral

12. Pilar gizi seimbang yang menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, gula dan minyak termasuk kepada pilar...
  - A. Membiasakan perilaku hidup bersih
  - B. Melaksanakan aktivitas fisik
  - C. Memantau berat badan
  - D. Mengonsumsi makanan beragam
13. Gangguan kegemukan dapat terjadi pada ?
  - A. Balita
  - B. Remaja
  - C. Dewasa
  - D. Semua kalangan usia
14. Penyebab seseorang menjadi gemuk yaitu karena kelebihan ?
  - A. Protein dan vitamin
  - B. Vitamin dan mineral
  - C. Karbohidrat dan lemak
  - D. Serat (sayuran dan buah-buahan)
15. Penyakit yang disebabkan oleh kegemukan/obesitas adalah....
  - A. Jantung koroner
  - B. Anemia
  - C. Insomnia
  - D. Stroke

**LAMPIRAN D****Master Tabel Media Aplikasi Quizizz**

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Berat Badan	Tinggi Badan	Kategori Status Gizi	Total Pretest	% Pretest	Kategori Pretest	Total Posttest	% Pretest	Kategori Posttest
1	Si	14	Perempuan	63	153	Overweight	8	53,3	Kurang	11	73,3	Cukup
2	Al	13	Perempuan	52	153	Overweight	7	46,7	Kurang	13	86,7	Baik
3	Ci	13	Laki-Laki	54	154	Overweight	9	60,0	Cukup	13	86,7	Baik
4	Pu	14	Perempuan	53	150	Overweight	8	53,3	Kurang	12	80,0	Baik
5	Za	14	Perempuan	52	148	Overweight	11	73,3	Cukup	14	93,3	Baik
6	Ri	14	Laki-Laki	64	166	Overweight	9	60,0	Cukup	13	86,7	Baik
7	Na	14	Perempuan	50	143	Overweight	8	53,3	Kurang	13	86,7	Baik
8	Se	14	Perempuan	56	153	Overweight	11	73,3	Cukup	13	86,7	Baik
9	Da	14	Laki-Laki	67	165	Overweight	8	53,3	Kurang	12	80,0	Baik
10	Vi	13	Laki-Laki	57	150	Obesitas	7	46,7	Kurang	10	66,7	Cukup
11	Bu	14	Perempuan	51	148	Overweight	9	60,0	Cukup	11	73,3	Cukup
12	Sa	14	Laki-Laki	58	157	Overweight	6	40,0	Kurang	11	73,3	Cukup
13	Fa	13	Laki-Laki	56	158	Overweight	9	60,0	Cukup	14	93,3	Baik
14	Si	13	Perempuan	73	166	Obesitas	10	66,7	Cukup	15	100,0	Baik
15	Fa	13	Laki-Laki	51	154	Overweight	7	46,7	Kurang	12	80,0	Baik
16	Ol	13	Perempuan	52	150	Overweight	12	80,0	Baik	14	93,3	Baik
17	Di	13	Perempuan	50	149	Overweight	9	60,0	Cukup	11	73,3	Cukup
18	Lu	13	Laki-Laki	59	152	Obesitas	8	53,3	Kurang	13	86,7	Baik
19	Na	13	Perempuan	51	148	Overweight	9	60,0	Cukup	14	93,3	Baik
20	Ra	14	Perempuan	60	168	Overweight	10	66,7	Cukup	15	100,0	Baik
21	Na	14	Perempuan	55	151	Overweight	9	60,0	Cukup	14	93,3	Baik

**Master Tabel Media Teka-Teki Silang**

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Berat Badan	Tinggi Badan	Kategori Status Gizi	Total Pretest	% Pretest	Kategori Pretest	Total Posttest	% Pretest	Kategori Posttest
1	Ff	14	Laki-Laki	64	162	Overweight	6	40,0	Kurang	9	60,0	Cukup
2	Fr	16	Laki-Laki	75	164	Overweight	5	33,3	Kurang	11	73,3	Cukup
3	Fk	14	Laki-Laki	67	171	Overweight	10	66,7	Cukup	13	86,7	Baik
4	Ma	14	Laki-Laki	56	152	Overweight	6	40,0	Kurang	9	60,0	Cukup
5	Me	14	Laki-Laki	67	169	Overweight	12	80,0	Baik	14	93,3	Baik
6	Ga	15	Laki-Laki	62	159	Overweight	11	73,3	Cukup	10	66,7	Cukup
7	Cr	14	Perempuan	55	150	Overweight	6	40,0	Kurang	11	73,3	Cukup
8	Na	14	Laki-Laki	74	168	Overweight	10	66,7	Cukup	13	86,7	Baik
9	Cm	13	Laki-Laki	55	156	Overweight	9	60,0	Cukup	12	80,0	Baik
10	Do	14	Perempuan	55	149	Overweight	7	46,7	Kurang	13	86,7	Baik
11	Ra	13	Perempuan	53	146	Overweight	9	60,0	Cukup	11	73,3	Cukup
12	Ss	14	Perempuan	56	155	Overweight	8	53,3	Kurang	13	86,7	Baik
13	Fv	15	Perempuan	57	150	Overweight	9	60,0	Cukup	9	60,0	Cukup
14	Ap	14	Laki-Laki	99	175	Obesitas	8	53,3	Kurang	8	53,3	Kurang
15	Ry	14	Laki-Laki	58	160	Overweight	9	60,0	Cukup	11	73,3	Cukup
16	Vs	13	Perempuan	53	150	Overweight	10	66,7	Cukup	13	86,7	Baik
17	Mz	13	Laki-Laki	69	152	Obesitas	5	33,3	Kurang	11	73,3	Cukup
18	Fi	15	Laki-Laki	67	159	Overweight	5	33,3	Kurang	6	40,0	Kurang
19	Hz	14	Perempuan	58	157	Overweight	7	46,7	Kurang	14	93,3	Baik
20	Td	14	Perempuan	59	149	Overweight	10	66,7	Cukup	8	53,3	Kurang
21	Fr	14	Laki-Laki	63	166	Overweight	11	73,3	Cukup	13	86,7	Baik

**LAMPIRAN E**

**ANALISIS DATA**

**1. Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)**

**Tests of Normality**

Perlakuan		Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
Total Pretest	<i>Quizizz</i>	,198	21	,131
	Teka-teki silang	,161	21	,161
Total Posttest	<i>Quizizz</i>	,186	21	,056
	Teka-teki silang	,191	21	,064

**2. Karakteristik Sampel**

**a. Analisis Distribusi Sampel menurut Jenis Kelamin di SMPN 17 Padang**

**Jenis Kelamin**

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	9	42,9	42,9	42,9
2	12	57,1	57,1	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**b. Analisis Distribusi Sampel Menurut Usia di SMPN 17 Padang**

**Media Aplikasi *Quizizz***

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	10	47,6	47,6	47,6
14	11	52,4	52,4	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**Media Teka-Teki Silang**

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	4	19,0	19,0	19,0
14	13	61,9	61,9	81,0
15	3	14,3	14,3	95,2
16	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**c. Analisis Distribusi Sampel Menurut Status Gizi di SMPN 17 Padang**

**Kategori Status Gizi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OVERWEIGHT	18	85,7	85,7	85,7
OBESITAS	3	14,3	14,3	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**3. Analisis Univariat**

**a. Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan Media Aplikasi Quizizz**

**Deskriptif Pretest dan Postest**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Pretest	21	6	12	8,76	1,480
Total Postest	21	10	15	12,76	1,411
Valid N (listwise)	21				

**Kategori Pengetahuan Pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	1	4,8	4,8	4,8
CUKUP	11	52,4	52,4	57,1
KURANG	9	42,9	42,9	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**Kategori Pengetahuan Postest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	16	76,2	76,2	76,2
CUKUP	5	23,8	23,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**b. Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan Media Teka-teki Silang**

**Deskriptif Pretest dan Postest**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Pretest	21	5	12	8,24	2,166
Total Postest	21	6	14	11,05	2,224
Valid N (listwise)	21				

**Kategori Pengetahuan Pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	1	4,8	4,8	4,8
CUKUP	10	47,6	47,6	52,4
KURANG	10	47,6	47,6	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**Kategori Pengetahuan Postest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	9	42,9	42,9	42,9
CUKUP	9	42,9	42,9	85,7
KURANG	3	14,3	14,3	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**4. Analisis Bivariat**

**a. Media Aplikasi Quizizz**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Total Pretest	8,76	21	1,480	,323
	Total Posttest	12,76	21	1,411	,308

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Total Pretest & Total Posttest	21	,618	,003

**Paired Samples Test**

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Upper	Lower	Upper	Lower	Upper
Pair 1	Total Pretest - Total Posttest	-4,576	-3,424	-14,491	20	,000

**b. Media Teka-Teki Silang**  
**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Total Pretest	8,24	21	2,166	,473
	Total Posttest	11,05	21	2,224	,485

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Total Pretest & Total Posttest	21	,392	,079

**Paired Samples Test**

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Upper	Lower	Upper	Lower	Upper
Pair 1	Total Pretest - Total Posttest	-3,912	-1,707	-5,318	20	,000

**c. Efektivitas penyuluhan Antara Media Aplikasi *Quizizz* dan Media Teka-teki Silang**

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
Total Posttest	Equal variances assumed	2,982	40	,005	1,714	,575	,553	2,876

LAMPIRAN F

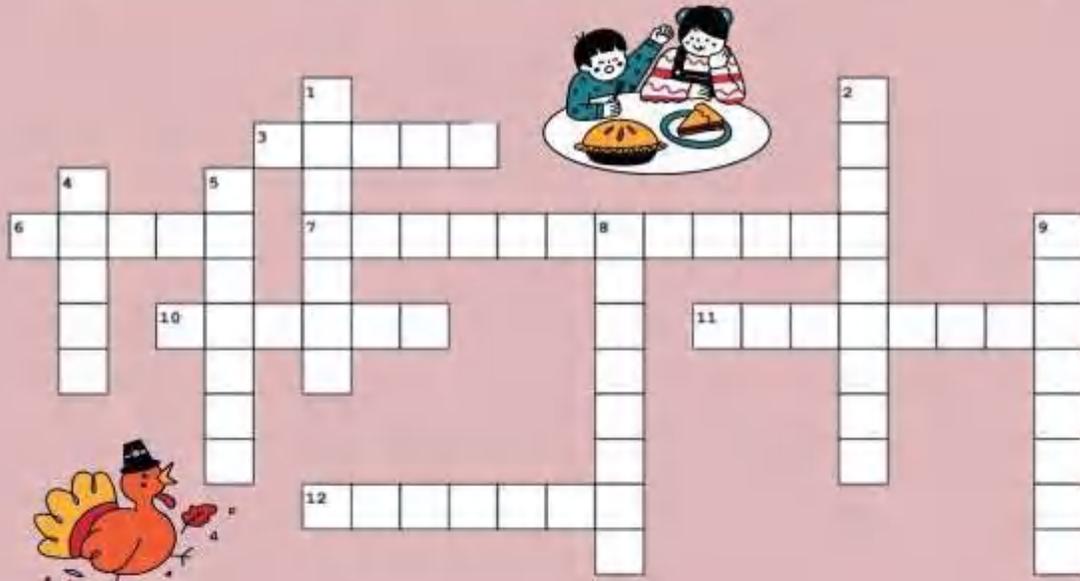
MEDIA TEKA-TEKI SILANG

Name: \_\_\_\_\_ Tanggal: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

# Teka-teki Silang Gizi Lebih



Selesaikan teka-teki silang di bawah ini mengenai topik Gizi Lebih. Isilah sesuai clue yang sudah di berikan sesuai nomor.



### Mendatar

- 3 Indeks Massa Tubuh (IMT) >25-27 kg/m<sup>2</sup>
- 5 Sumber bahan makanan protein nabati
- 7 Pengukuran BB dan TB
- 10 Daging, Ayam, Telur termasuk Protein
- 11 Jajan Sekolah Tinggi Lemak
- 12 Penyakit yang disebabkan oleh gizi lebih



### Menurun

- 1 Jumlah mengkonsumsi air dalam sehari .... gelas (TGS)
- 2 Kondisi penimbunan lemak yang berlebih
- 4 Jenis lemak yang seharusnya dihindari
- 5 Faktor penyebab gizi lebih berasal dari Ortu
- 8 Aktifitas untuk menghindari gizi lebih
- 9 Makanan rendah zat gizi

Name: \_\_\_\_\_

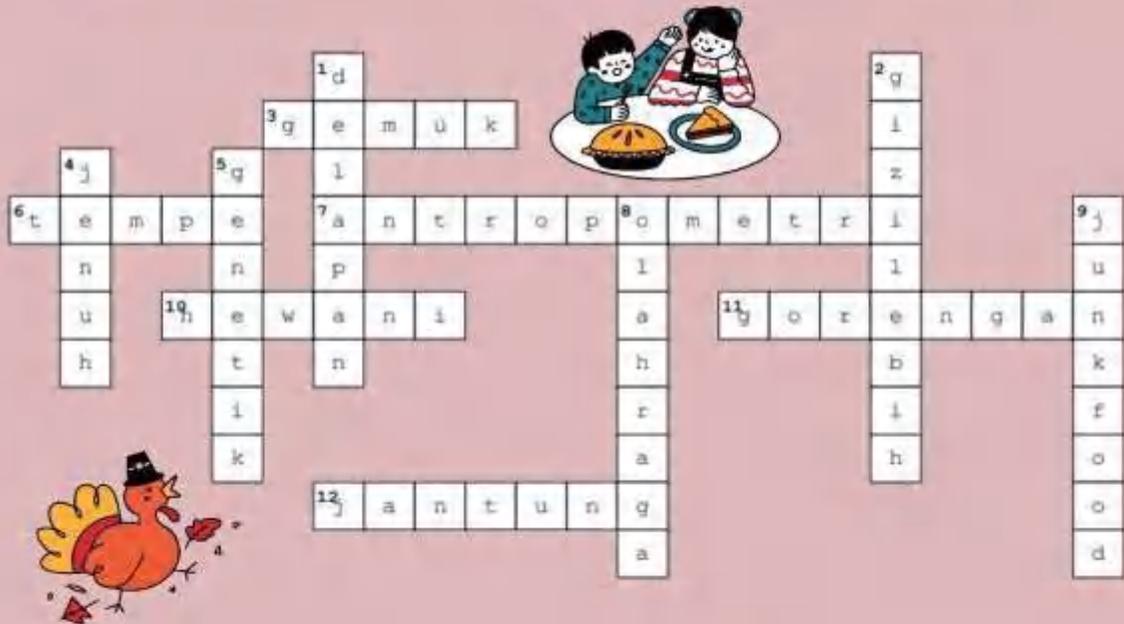
Tanggal: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

# Teka-teki Silang Gizi Lebih



Selesaikan teka-teki silang di bawah ini mengenai topik Gizi Lebih. Isilah sesuai clue yang sudah di berikan sesuai nomor.



## Mendatar

- Indeks Massa Tubuh (IMT) >25-27 kg/m<sup>2</sup>
- Sumber bahan makanan protein nabati
- Pengukuran BB dan TB
- Daging, Ayam, Telur termasuk Protein
- Jajan Sekolah Tinggi Lemak
- Penyakit yang disebabkan oleh gizi lebih

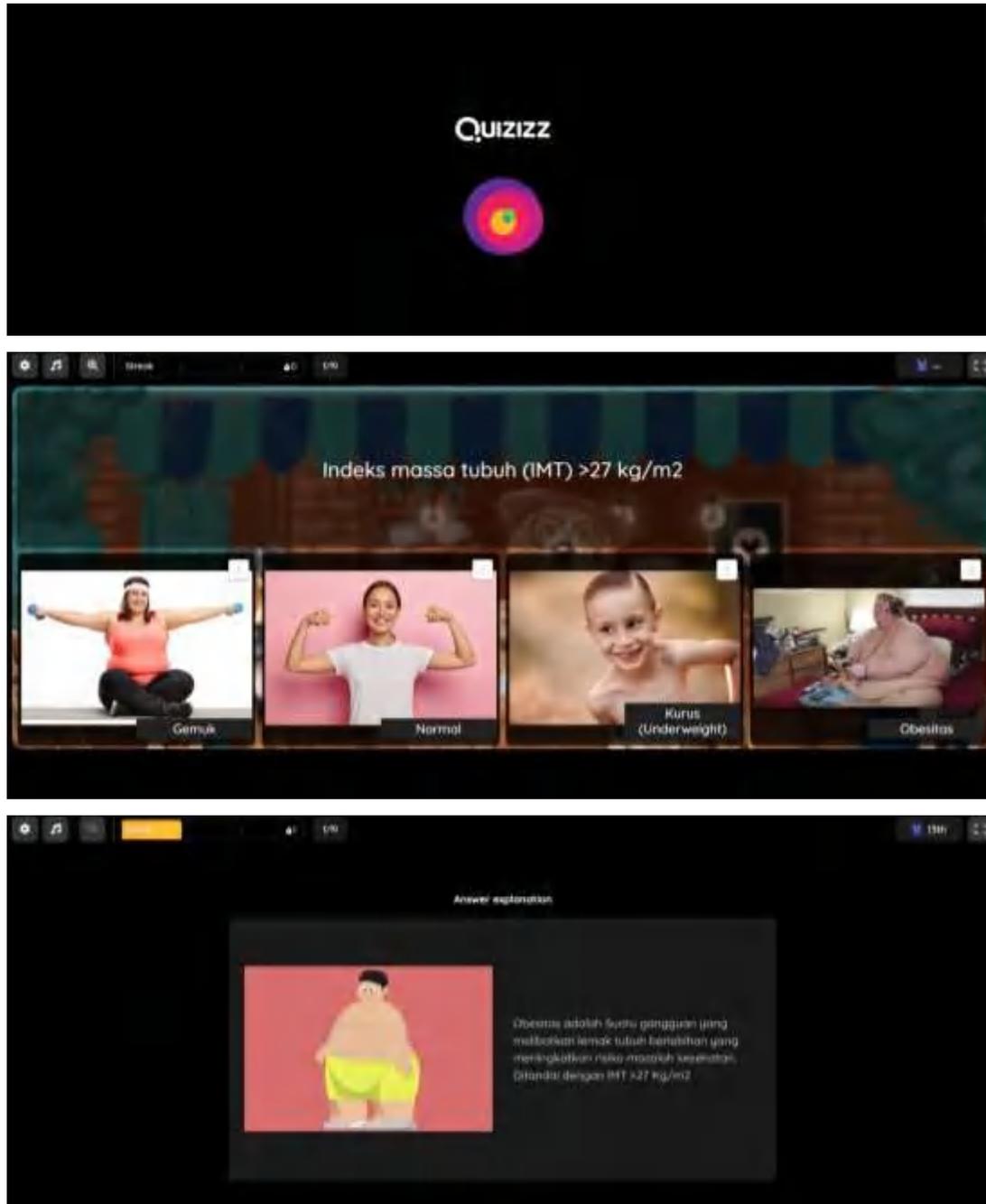


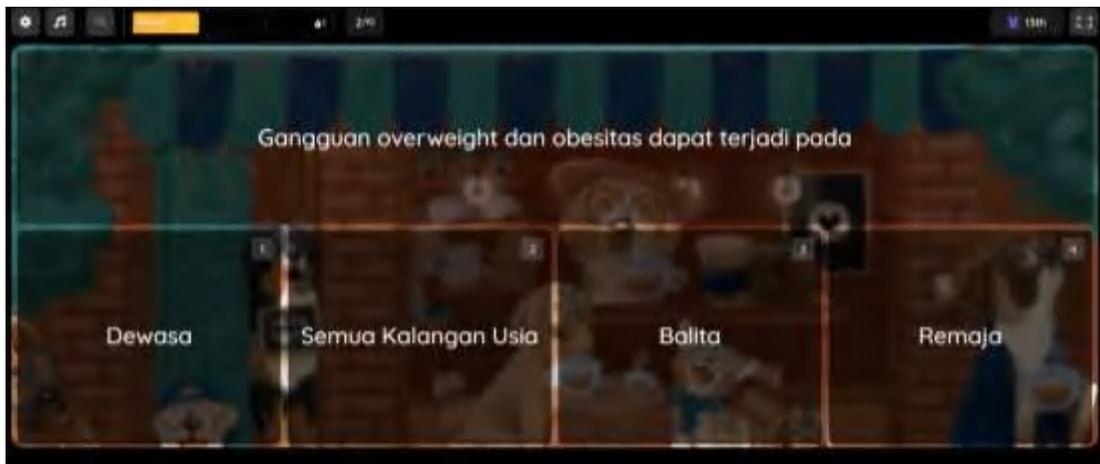
## Menurun

- Jumlah mengkonsumsi air dalam sehari .... gelas (TGS)
- Kondisi penimbunan lemak yang berlebih
- Jenis lemak yang seharusnya dihindari
- Faktor penyebab gizi lebih berasal dari Ortu
- Aktifitas untuk menghindari gizi lebih
- Makanan rendah zat gizi

## LAMPIRAN G

### MEDIA APLIKASI QUIZIZZ





Answer explanation



Faktor Genetik  
Apabila kedua orang tua gemuk, 80% kemungkinan anaknya akan mengalami gemuk juga.

Struck Back... Struck Back... Community

Tinggi rendahnya angka Indeks Massa Tubuh (IMT) dipengaruhi oleh gaya hidup sehari-hari, misalnya:

Kurang aktivitas fisik, Kurang tidur, dan Pola makan tidak sehat	Kurang aktivitas fisik, Kurang tidur, stress	Kurang aktivitas fisik, Kurang tidur, dan Hobi	Kurang aktivitas fisik, Kurang tidur, Kesenangan
------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Dalam sajian sekali makan gizi seimbang, porsi serat (sayur dan buah) adalah:

1 piring	1/4 piring	1/5 piring	1/2 piring	1/3 piring
----------	------------	------------	------------	------------

Sebutkan Yang Termasuk Dalam 10 Pesan Gizi Seimbang

Cuci Tangan  
Pakai Sabun  
dengan Air Bersih  
Mengalir

Biasakan Sarapan

Semua Benar

Biasakan  
Mengonsumsi  
Aneka Ragam  
Makanan Pokok

Minum air putih  
yang cukup dan  
aman

Answer explanation



Apa yang akan terjadi jika asupan zat gizi lebih dari kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut:

Gizi Lebih

Defisiensi  
Mikronutrien

Overweight

Gizi Kurang

Obesitas

Cocokkan bahan makanan gizi seimbang berikut!!



Karbohidrat

Protein Hewani

Protein Nabati

Lemak

Vitamin dan  
Mineral

Answer explanation



Makanan yang seimbang atau makan yang bervariasi terdapat karbohidrat, lemak, protein nabati, hewani dan vitamin / mineral

Jajan sekolah dibawah ini yang mengandung tinggi lemak



Gorengan



Jus



Salad buah



JunkFood

Answer explanation



Makanan yang tinggi lemak tidak baik untuk tubuh, dan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit

Apa yang menyebabkan seseorang overweight dan obesitas adalah



Rajin berolahraga



Makan makanan yang bergizi



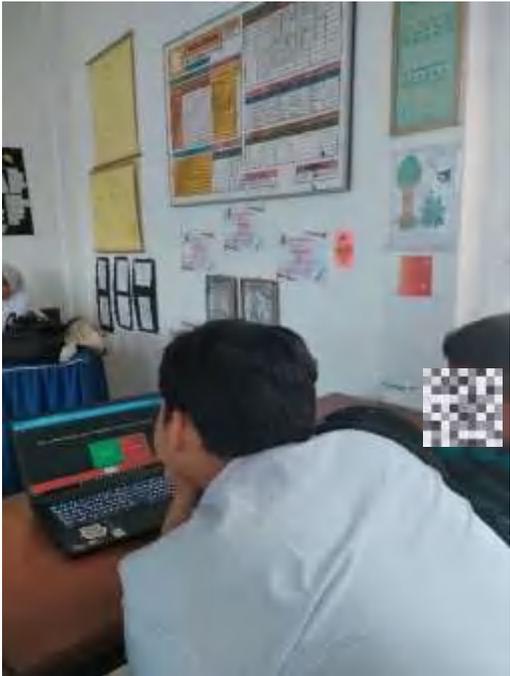
Kurang melakukan aktifitas



Senam

**LAMPIRAN H**

**Dokumentasi**





## LAMPIRAN I

### Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes RI Padang



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG



Jl. Smpang Pondok Kopi Hanggalo Padang 25146 Telp./Fax. (0751) 7058128  
Jurusan Keperawatan (0751) 7051040, Prodi Keperawatan Sulik (0755) 20445, Jurusan Kesehatan Lingkungan (0751) 7051017-56608  
Jurusan Gizi (0751) 7051769, Jurusan Kebidanan (0751) 443120, Prodi Kebidanan Bukittunggul (0752) 32474  
Jurusan Kesehatan Gigi (0752) 23085-23075, Jurusan Promosi Kesehatan  
Website: <http://www.poltekkes-padang.ac.id>

Nomor : KH.03.02/ 090 72 /2022

Padang, 19 Desember 2022

Lampiran : -

Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth :

**Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang**

di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan di laksanakannya pembelajaran Mata Kuliah Skripsi Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi pada semester VIII, sehingga mahasiswa diwajibkan untuk melakukan penelitian untuk penyusunan Skripsi tersebut. Adapun nama mahasiswa kami :

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Tempat dan Waktu Penelitian
1	Priscilia Andri/ 192210711	Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi Quizzz Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023	SMPN 17 Padang pada bulan Januari s/d Maret 2023

Oleh sebab itu, Kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan Terima Kasih.

Direktur:

**Renidavati, S.KP, M.Kep.Sp., Jiwa**  
NIP. 19720528 199503 2 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMPN 17 Padang
2. Arsip

## LAMPIRAN J

### Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



# PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Gedung D Kampus Universitas Bung Hatta Jl. Sumatera Ulak Karang Padang  
Telp. (0751) 21554-21825 Fax (0751) 21554 Website : <http://www.didik.padang.go.id>

#### IZIN PENELITIAN

NOMOR: 421/1315/ DIKBUD.PPMP/01/2022

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat Direktori Poltekkes Kemenkes Padang nomor : KH.03.02/09072/2022 tanggal 19 Desember 2022 Perihal Izin penelitian dalam rangka Pengambilan Data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi, pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

NO.	NAMA	NIM	JURUSAN
1.	PRISCILIA ANDRI	192210711	Gizi

Judul : EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH MENGGUNAKAN MEDIA APLIKASI QUZIZZ DAN TEKA TEKI SILANG TERHADAP PENGETAHUAN PADA SISWA GIZI LEBIH DI KELAS VIII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023

Lokasi : SMPN 17 Padang

Waktu : Januari s.d Februari 2023

Dengan ketentuan :

1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq, Bidang PPMP.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 30 Desember 2022

Arif Kepala  
Kasi Rencanaan  
DINAS PENDIDIKAN  
DAN KEBUDAYAAN  
PADANG  
Bermano Ruska  
Nip.19820320 200604 1 007

Tembusan:

1. Walikota Padang (Sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Padang
4. Kepala SMPN 17 Padang
5. Arsip

## LAMPIRAN K

### Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian Oleh SMPN 17 Padang

	<p>PEMERINTAH KOTA PADANG <b>DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>SMP NEGERI 17 PADANG</b> Jl. Basma No. 17 Telp. 62046 Kota. Lh. Padang Kode Pos : 3522</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 423/095/SMP.17/2023**

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 17 Padang menerangkan;

Nama	: Priscilia Andri
NIM	: 192210711
Jurusan	: Gizi
Jenjang	: Sarjana Terapan

Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Nomor 421/1315/DIKBUD.PPMP/01/2022. Nama yang tercantum diatas telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 17 Padang Tanggal 4 Januari 2023 s/d 14 Februari 2023 dengan Judul "EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH MENGGUNAKAN MEDIA APLIKASI QUZIZZ DAN TEKA TEKI SILANG TERHADAP PENGETAHUAN PADA SISWA GIZI LEBIH DI KELAS VIII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023."

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 30 Mei 2023



Lilis Suwarti, M.Pd  
NIP.19680520 199103 2 003

## LAMPIRAN L

### Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**  
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)**

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia  
Jl. Adinegoro KM.17 Lubuk Buaya, Padang  
+62 81 540 90567  
ethics@perintisindonesia.com

Nomor : 302/KEPK.F1/ETIK/2023

#### KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

#### ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kedokteran, kesehatan, dan kefarmasian, telah mengkaji dengan teliti protocol berjudul:

*The Ethics Committee of Universitas Perintis Indonesia, with regards of the protection of human rights and welfare in medical, health and pharmacies research, has carefully reviewed the research protocol entitled:*

**"Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi Quizzz Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023"**

No. protocol : 23-05-640

Peneliti Utama : **PRISCILIA ANDRI**  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : **Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang**  
*Name of The Institution*

dan telah menyetujui protocol tersebut diatas.  
*and approved the above mentioned protocol.*

Padang, 15 Mei 2023  
Ketua,  
*Chairman*  
  
**Def Primat, M. Biomed. PA**  
UNIVERSITAS PERINTIS  
INDONESIA

\*Ethical approval berlaku satu (1) tahun dari tanggal persetujuan.

\*\*Peneliti berkewajiban:

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
2. Memberitahukan status penelitian apabila,
  - a. Selama masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang.
  - b. Penelitian berhenti ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protocol penelitian mendapat lolos kaji etik dan sebelum memperoleh *informed consent* dari subjek penelitian.
5. Menyampaikan laporan akhir, bila penelitian sudah selesai.
6. Cantumkan nomor protocol ID pada setiap komunikasi dengan Lembaga KEPK Universitas Perintis Indonesia.

LAMPIRAN M

Lembaran Konsul Pembimbing 1



KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN SKRIPSI  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI dan DIETETIKA  
POLITEKES KEMENKES PADANG TAHUN 2023



NAMA	: Priscilia Andri
NIM	: 192210711
JUDUL	: Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi Quizizz Dan Teka-Teki Sifang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023
PEMBIMBING	: Dr. Hermita Bus Umar,SKM,MKM

HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
19 Desember 2022 /Senin	Konsultasi Penelitian	- Menambahkan Kuesioner Evaluasi Penelitian dan Media	H
Selasa / 20 Desember 2022	Konsultasi data hasil Penelitian	- melengkapi data - input ke SPSS	H
Senin / 10 April 2023	Konsultasi BAB I - III	- Menambahkan tabel kebab I	H
Rabu / 12 April 2023	Konsultasi BAB IV	- Menambahkan Tabel dan Pembahasan	H
Jumat / 5 Mei 2023	Konsultasi hasil Revisi BAB IV	- Revisi Pembahasan universal & Buruk	H
Selasa / 9 Mei 2023	Konsultasi BAB IV	- lanjutkan hasil Kumpulan Revisi	H
Rabu / 10 Mei 2023	Konsultasi BAB V	- Revisi Kumpulan dan screen	H
Rabu / 13 Mei 2023	- Kumpulkan Abstrak - BAB I - V	ACC	H

Koord MK,

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001

Padang, 13 Mei ..... 2023  
Ka. Prodi STR Gizi dan Dietetika

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001

## Lembaran Konsul Pembimbing 2



**KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN SKRIPSI  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI dan DIETETIKA  
POLTEKKES KEMENKES PADANG TAHUN 2023**



<b>NAMA</b>	: Priscilia Andri
<b>NIM</b>	: 192210711
<b>JUDUL</b>	: Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Aplikasi Quizizz Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Pada Siswa Gizi Lebih Di Kelas VIII SMPN 17 Padang Tahun 2023
<b>PEMBIMBING</b>	: Kasmiyetti, DCN, M.Biomed

HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
Rabu / 24 Desember 2022	Konsultasi sebelum Revisi	lanjutkan Revisi	
Kamis / 30 Maret 2023	Konsultasi hasil Revisi	lanjutkan hasil revisi dan pembahasannya	
Selasa / 11 April 2023	Konsultasi BAB I-III	memperbaiki foto dan tabel dan juga diagram	
Kamis / 14 April 2023	Konsultasi BAB IV	memperbaiki tabel dan pembahasannya	
Rabu / 3 Mei 2023	Konsultasi BAB V (Revisi)	- memperbaiki efektifitas hasil % ketuntasan dan	
Senin / 8 Mei 2023	Konsultasi BAB VI	- perbaikan kesimpulan dan simpulan	
Selasa / 9 Mei 2023	Konsultasi BAB VII	- perbaikan daftar pustaka dan lampiran	
Rabu / 17 Mei 2023	Konsultasi BAB VIII-IX	ACC	

Koord MK,

**Marni Handayani, S.SiT, M.Kes**  
NIP. 19750309 199803 2 001

Padang, 09 Mei ..... 2023

Ka. Prodi STr Gizi dan Dietetika

**Marni Handayani, S.SiT, M.Kes**  
NIP. 19750309 199803 2 001