



**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN METODE
CERAMAH MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
DI SMPN 12 KOTA PADANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Kementrian
Kesehatan Politeknik Kesehatan Padang Sebagai Persyaratan dalam
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
di Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Padang*

Oleh :

LAILA FAUZA
NIM.202210618

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024

Nama : Laila Fauza

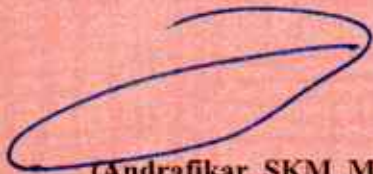
NIM : 202210618

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Politeknik Kesehatan Padang dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Padang, Juni 2024

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



(Andrafikar, SKM, M.Kes)

NIP. 196606121989031003

Anggota Dewan Penguji



(Kasmiyetti, DCN, M.Biomed)

NIP. 196404271987032001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024

Nama : Laila Fauza

NIM : 202210618

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing Skripsi dan telah diseminarkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes politeknik kesehatan Padang

Padang, Juni 2024

**Komisi Pembimbing
Menyetujui,**

Pembimbing Utama



Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.KM

NIP. 196905291992032002

Pembimbing Pendamping



Rina Hasnivati, SKM, M.Kes

NIP. 197612112005012001

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang



Marni Handayani, S.SiT, M.Kes

NIP. 197503091998032001

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Laila Fauza
NIM : 202210618
Tempat/Tanggal Lahir : Air Bangis / 21 Maret 2002
Anak Ke : 3 (Tiga)
Jumah Saudara : 3 (Tiga)
Agama : Islam
Status : Belum Kawin
Alamat : Jl.Kampung Padang Selatan, Air Bangis

Nama Orang Tua

Ayah : Yarnedi
Pekerjaan : Wiraswasta
Ibu : Alm.Desniliati
Pekerjaan : -

Riwayat Pendidikan :

No.	Pendidikan	Tahun
1.	TK Aisyiyah Al-Falah	2007-2008
2.	SDN 01 Sei.Beremas	2008 - 2014
3.	SMP Nurul Ikhlas Padang Panjang	2014 - 2017
4.	MAN 1 Padang	2017 - 2020
5.	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang	2020 - 2024

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Lengkap : Laila Fauza
NIM : 202210618
Tanggal Lahir : 21 Maret 2002
Tahun Masuk : 2020
Nama Pembimbing Utama : Dr.Hermita Bus Umar,SKM,M.KM
Nama Pembimbing Pendamping : Rina Hasniyati, SKM, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul : **Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024**

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2024



Laila Fauza
NIM. 202210618

**KEMENKES POLTEKKES PADANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI**

Skripsi, Juni 2024

Laila Fauza

Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024

X + 58 Halaman, 10 tabel, 8 lampiran

ABSTRAK

Banyak remaja saat ini yang mengalami gizi lebih maupun obesitas, tidak semua remaja yang memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Hasil penjarangan kesehatan murid SMP/MTs Kota Padang tahun 2022, diketahui SMPN 12 padang menempati angka kejadian obesitas remaja lebih tinggi dibandingkan SMP lainnya yaitu 4%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di smpn 12 kota padang tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen with one group pre test post test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 sebanyak 36 orang. Intervensi berupa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi. Pengumpulan data tingkat pengetahuan dan sikap responden menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

Hasill penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 58.33 meningkat menjadi 76.11 ($p=0,000$) dan nilai rata-rata sikap siswa sebelum diberikan penyuluhan 25.28 meningkat menjadi 31.61($p=0,000$).

Diharapkan pihak sekolah khususnya Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat melakukan kegiatan penyuluhan rutin menggunakan media video animasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian penyuluhan dengan metode dan media yang berbeda seperti puzzle dan roleplay sehingga dapat membuat penyuluhan lebih kreatif dan menarik dikalangan remaja.

Kata kunci : Penyuluhan, remaja, video animasi, pengetahuan, sikap

**KEMENKES POLTEKKES PADANG
BACHELOR OF APPLIED NUTRITION AND DIETETICS
DEPARTMENT OF NUTRITION**

Thesis, June 2024

Laila Fauza

The effect of balanced nutrition counseling with a lecture method using animated Video Media on the knowledge and attitudes of adolescents at SMPN 12 Padang City in 2024

X + 58 pages, 10 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Many teenagers today are malnourished and obese, not all teenagers have the ideal body shape and weight. The results of the health screening of Padang City Junior High School/MTs students in 2022, it is known that SMPN 12 Padang occupies the highest incidence of adolescent obesity, which is 4%. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition counseling with lecture methods using animated video media on the knowledge and attitudes of adolescents in SMPN 12 Padang City in 2024. This study used a pre-experiment design with one group pre test post test. The sample in this study were 7th and 8th grade students as many as 36 people. Intervention in the form of counseling with lecture method using animated video media. Data collection level of knowledge and attitudes of respondents using questionnaires. Data analysis using statistical test Wilcoxon.

The results showed that there was a significant difference in the average knowledge before and after counseling was given, namely 58.33 increased to 76.11 ($p=0.000$) and the average value of student attitudes before counseling was given 25.28 increased to 31.61 ($p=0.000$).

It is expected that the school, especially the School Health Unit (UKS) can conduct regular counseling activities using animated video media to improve students' knowledge about balanced nutrition. For further researchers are expected to conduct extension research with different methods and media such as puzzles and roleplay so as to make counseling more creative and interesting among adolescents.

Keywords: counseling, teens, animated videos, knowledge, attitude

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah dan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024“**

Penulisan skripsi ini merupakan syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Politeknik Kesehatan Padang. Penulis dalam menyusun Skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan, masukan, pengarahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr.Hermita Bus Umar,SKM,M.KM selaku pembimbing utama dan Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia mengorbankan waktu, pikiran dan tenaga serta memberi semangat dalam memberikan bimbingan dan masukan pada pembuatan skripsi ini, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang,
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,

3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
4. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Akademik,
5. Bapak dan Ibu dosen beserta Civitas Akademika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang yang telah memberikan ilmu, dukungan, masukan dan semangat dalam pembuatan Proposal Skripsi ini,
6. Orang tua, adik, dan saudara yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan dalam penyelesaian Proposal Skripsi ini
7. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan 2020, khususnya Kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika 4B 2020
8. Serta semua pihak yang telah membantu dalam perkuliahan dan proses penyelesaian Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan masalah	5
C. Tujuan	5
1.Tujuan Umum.....	5
2.Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Gizi Seimbang.....	9
B. Remaja.....	12
C. Pengetahuan	14
D. Sikap.....	17
E. Penyuluhan Gizi	19
F. Ceramah	22
G. Media Video Animasi	23
H. Kerangka Teori.....	26
I. Kerangka Konsep.....	27
J. Defenisi Operasional	28
K. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Alur Penelitian	33
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	34
1. Jenis pengumpulan data.....	34
2. Cara Pengumpulan Data	34
F. Prosedur Penelitian.....	35

G. Pengolahan dan Analisis Data.....	36
1. Pengolahan data.....	36
2. Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Karakteristik Responden	40
C. Hasil Penelitian	41
1. Hasil Univariat.....	41
2. Hasil Bivariat	44
D. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Sarana Di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024.	38
Tabel 2.	Jumlah Siswa SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024	39
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, umur, dan kelas di SMPN 12 Kota	39
Tabel 4.	Nilai Rata-Rata Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024.	40
Tabel 5.	Distribusi Responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024.....	41
Tabel 6.	Rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.....	42
Tabel 7.	Distribusi Responden berdasarkan kategori sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024.	42
Tabel 8.	Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024.	43
Tabel 9.	Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024.	44
Tabel 10.	Perbedaan rata-rata Sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 padang tahun 2024.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	: Pernyataan Persetujuan
Lampiran B	: Kuesioner Penelitian
Lampiran C	: Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran D	: Master Tabel Pengetahuan
Lampiran E	: Master Tabel Sikap
Lampiran F	: Output SPSS
Lampiran G	: Surat Izin Penelitian
Lampiran H	: Surat Etik
Lampiran I	: Dokumentasi Kegiatan
Lampiran J	: Kartu Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa dikatakan maju jika memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Bukti empiris menunjukkan bahwa sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh status gizi yang baik dan konsumsi pangan yang sehat. Kedua hal tersebut penting karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang optimal, individu pria maupun wanita yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa.¹

Masa remaja merupakan masa rentan gizi dimana kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat untuk kebutuhan pertumbuhan. Remaja putri akan mengalami peningkatan pada massa lemak sedangkan remaja putra mengalami peningkatan pada massa otot. Selain peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, masa remaja juga rentan dengan masalah gizi seperti gizi kurang, anemia, KEK (Kekurangan Energi Kronis), dan obesitas.²

Setiap remaja ingin mempunyai bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Dalam keadaan normal, apabila kesehatan dalam keadaan baik serta keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terpenuhi, maka perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan. Tetapi tidak semua remaja dapat memiliki bentuk tubuh dan berat badan

yang ideal. Banyak saat ini remaja yang mengalami gizi lebih maupun obesitas.³

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2013 menunjukkan bahwa jumlah prevalensi remaja obesitas (menurut IMT/U) adalah 2,5%. Data Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 jumlah prevalensi remaja obesitas sebanyak 4,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan obesitas sebanyak 2,3%.⁴ Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 untuk Provinsi Sumatera Barat angka prevalensi remaja obesitas usia 13-15 tahun adalah 4,3%. Jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi remaja obesitas di Provinsi Sumatera Barat mengalami peningkatan sebesar 2,2% dengan prevalensi remaja obesitas 2,1%.⁵

Berdasarkan hasil penjarangan kesehatan murid SMP/MTs Kota Padang tahun 2021, diketahui SMPN 12 Padang menempati posisi pertama dengan angka kejadian obesitas remaja yaitu 3,9%. Hasil penjarangan kesehatan murid SMP/MTs Kota Padang tahun 2022, diketahui SMPN 12 Padang masih menempati angka kejadian obesitas remaja tertinggi pada posisi kedua yaitu 4%, pada posisi pertama yaitu SMP Darul Ma'arif sebesar 4,2%. Jika dibandingkan dengan hasil penjarangan kesehatan murid SMP/MTs Kota Padang tahun 2020 angka kejadian obesitas remaja di SMPN 12 Padang mengalami peningkatan sebesar 0,1% dengan angka kejadian obesitas 4%.⁶

Permasalahan gizi pada remaja terjadi salah satunya karena rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi. Pengetahuan gizi mempunyai peran penting

dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Pada gizi remaja yang perlu diperhatikan yaitu kecukupan gizinya atau harus memenuhi gizi seimbang.⁷

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.⁸ Rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dapat dilihat pada penelitian sebelumnya oleh Nurhalisa Nurdin (2019) terhadap siswa SMP di Kabupaten Minahasa Tenggara yang menunjukkan bahwa persentase pengetahuan siswa yang kurang baik terkait gizi seimbang mencapai 57,8%. Sedangkan, persentase pengetahuan siswa terkait gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan naik drastis mencapai 80%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang.⁷

Penyuluhan tentang gizi seimbang adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan dan mempertahankan gizi baik. Tujuan penyuluhan gizi yaitu terciptanya sikap positif terhadap gizi seimbang, terbentuknya pengetahuan dan kecakapan dalam memilih dan menggunakan sumber pangan.⁹ Perlunya penyuluhan gizi dimana dapat dilakukan dengan berbagai metode, diantaranya dengan metode ceramah.¹⁰

Metode ceramah adalah menyampaikan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar dibantu dengan beberapa alat peraga yang diperlukan. Metode ini cocok untuk semua kelompok sasaran. Hasil penelitian Indah (2017) menyatakan bahwa adanya hubungan peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi dengan metode ceramah dengan skor nilai rata-rata 71,42 sehingga Skor nilai rata-rata meningkat sebanyak 82,14.¹¹ Ceramah merupakan metode mengajar dengan menyampaikan informasi pengetahuan yang praktis dari sisi persiapan, efisien, waktu, dan biaya dapat menyampaikan materi yang banyak, mendorong pemateri untuk menguasai materi, lebih mudah mengontrol peserta, dan peserta langsung menerima ilmu pengetahuan.¹²

Pemberian penyuluhan yang efektif diperlukan pemilihan alat bantu yang tepat agar remaja merekam secara maksimal materi yang diberikan, dalam penyuluhan ini alat bantu yang digunakan berupa media. Media ada tiga jenis yaitu media audio (melibatkan pendengaran), media visual (melibatkan penglihatan) dan media audio visual (melibatkan pendengaran dan penglihatan). Pengaruh penggunaan media penyuluhan ditentukan oleh banyaknya indera penerimaan yang terlibat. Semakin banyak indera yang digunakan, penyampaian pesan dan penyuluhan semakin mudah dimengerti.¹³

Video merupakan salah satu jenis media audio visual yang efektif dalam penyuluhan karena melibatkan pendengaran dan penglihatan yang dapat menampilkan gambar, gerak dan suara serta penerapannya melalui pendengaran dan pandangan.⁹ Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Eko,

dkk (2018) mengatakan bahwa sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan video dan gambar, hasil penyuluhan dengan video diperoleh rata-rata 81,02% dan penyuluhan dengan media gambar diperoleh rata-rata 70,14% sehingga penyuluhan menggunakan media video lebih efektif dari pada menggunakan media gambar. Hasil serupa juga terdapat pada penelitian Eva, dkk (2015) mengatakan bahwa perbandingan antara media video dan metode ceramah diperoleh selisih rata-rata peningkatan pengetahuan dengan media video sebesar 3,28% dan 2,19%. Hasil selisih rata-rata ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja dengan media video lebih baik dibanding metode ceramah.¹³

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.”

B. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 12 kota Padang tahun 2024?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap

pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja Di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.
2. Diketahui rata-rata skor sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja Di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.
3. Diketahui perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan pada remaja Di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.
4. Diketahui perbedaan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap sikap pada remaja Di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi SMPN 12 Kota Padang
 - a. Sebagai masukan atau informasi mengenai masalah gizi yang dihadapi remaja.

- b. Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.
2. Manfaat bagi Responden

Memberikan informasi kepada remaja mengenai pentingnya pelaksanaan program tentang Gizi Seimbang untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.
3. Manfaat bagi Peneliti
 - a. Pengembangan kemampuan peneliti untuk melakukan riset atau penelitian tentang gizi.
 - b. Menambah wawasan terkait gizi seimbang pada remaja.
 - c. Serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan bidang keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan.
4. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu baseline data riset terkait topik yang sama.
5. Manfaat bagi Jurusan Gizi

Diharapkan penulisan ini dapat memperkaya bahasan dalam bidang gizi yang berhubungan dengan pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja Di SMPN 12 kota Padang tahun 2024.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Jenis penelitian menggunakan desain quasi eksperimental yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan

metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 12 kota Padang tahun 2023 menggunakan pendekatan one group pretest posttest design.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.¹⁴

2. Pilar Gizi Seimbang

Berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan 12 mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi

yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur¹⁵. Empat Pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi keanekaragaman pangan

Mengonsumsi keanekaragaman pangan yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.¹⁶

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.¹⁴

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.¹⁷

4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur

Untuk mempertahankan berat badan normal Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.¹⁶

3. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang adalah gambaran dan penjelasan mengenai porsi atau ukuran dari empat pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, PHBS (cuci tangan sebelum makan), aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat pilar artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan.¹⁸

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa.¹⁹

2. Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja dalam hal ini adalah usia 10 – 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Dalam hal tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan mengalami tahap berikut :¹⁹

- a. Masa remaja awal /dini (early adolescenes) : usia 11-13 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (middle adolescenes) : usia 14-16 tahun.
- c. Masa remaja lanjut (late adolescenes) : usia 17–20 tahun.

3. Gizi Pada Remaja

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan

disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik.²⁰

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Masalah gizi yang utama dialami remaja yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, dan kekurangan zat gizi.²¹

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia.²²

Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan terkena defisiensi zat gizi, antara lain :⁸

1. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih banyak.
2. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja.
3. Kehamilan yang mungkin terlalu dini dialami oleh sebagian remaja.
4. Olahraga yang berlebihan sedangkan intake makanan dan zat gizinya kurang memadai.
5. Kecanduan alkohol dan rokok yang menyebabkan mengalami kerusakan organ tubuh yang fatal di masa selanjutnya.

6. Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang gizi namun mengidap obesitas.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.²³

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan mempunyai enam tingkatan antara lain²⁴ :

1) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan paling rendah.

2) Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan,

menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan- makanan yang bergizi.

3) Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4) Analisis (Analysis)

kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

5) Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen - komponen pengetahuan yang dimiliki.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek.²⁴

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Usia seseorang semakin bertambah maka daya tangkap dan pola pikirnya semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat menambah wawasan atau pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan adalah pimpinan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa kepada anak-anak dalam pertumbuhannya agar berguna bagi diri sendiri dan bagi masyarakat. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pengetahuan yang kurang akan menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar individu dan dapat mempengaruhi perkembangan serta perilaku atau kelompok.

d. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima informasi.²⁵

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi emosional terhadap stimulus social.²⁶

2. Ciri – Ciri Sikap

Ciri - ciri sikap menurut Purwanto dalam Rina (2013:16) adalah:

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini yang membedakannya dengan sifat motif - motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
- b. Sikap dapat berubah - ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang - orang bila terdapat keadaan - keadaan dan syarat - syarat tertentu yang mempermudah sikap orang itu.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal - hal tersebut.

- e. Sikap mempunyai segi - segi motivasi dan segi - segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan - kecakapan atau pengetahuan - pengetahuan yang dimiliki orang.²⁷

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2013:17) faktor - faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

1) Pengalaman pribadi

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

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting.

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

3) Pengaruh kebudayaan

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

4) Media massa

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

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

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

6) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.²⁸

E. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek. Contoh tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penyuluhan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara itu, tujuan jangka pendek

adalah terciptanya pengertian, sikap, dan norma yang positif di bidang gizi.²⁹

2. Metode Penyuluhan Gizi

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

a. Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1) Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

2) Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima

perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

- 1) Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.
- 2) Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus

dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini bersifat tidak langsung, dan biasanya menggunakan media massa.³⁰

3. Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan pesan gizi. Media penyuluhan yang harus digunakan harus memenuhi syarat alat peraga. Syarat-syarat media 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.³⁰

F. Ceramah

Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dalam pendidikan kesehatan tetapi merupakan keterampilan yang cukup sulit dikuasai. Ceramah merupakan promosi kesehatan yang dilakukan kepada kelompok sasaran dengan tingkat pendidikan tinggi maupun rendah. Ceramah salah satu metode promosi kesehatan yang menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada peserta. Keuntungan promosi kesehatan dengan metode ceramah ini murah dan mudah menggunakannya, waktu yang diperlukan dapat dikendalikan oleh penyuluh, dapat diterima bagi yang tidak dapat membaca atau menulis, penyuluh dapat menjelaskan dengan menekankan bagian yang penting.³¹ Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah:

a. Persiapan

- 1) Ceramah yang berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi apa yang akan diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri
- 2) Mempelajari materi dengan sistematika yang baik
- 3) Mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran, misalnya makalah singkat, slide, transparan, sound sistem, dan sebagainya.

b. Pelaksanaan

Kunci dari keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran ceramah. Untuk dapat menguasai sasaran, penceramah dapat melakukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Sikap dan penampilan yang meyakinkan, tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah
- 2) Suara hendaknya cukup keras dan jelas
- 3) Pandangan harus tertuju ke seluruh peserta ceramah.
- 4) Berdiri di depan (di pertengahan), seyogianya tidak duduk.
- 5) Menggunakan alat-alat bantu lihat-dengar (AVA) semaksimal mungkin.¹⁰

G. Media Video Animasi

1. Pengertian Media Video Animasi

Video animasi adalah media audiovisual yang dapat menggerakkan suatu objek dan memiliki pesan didalamnya dalam bentuk cerita bergambar. Video animasi digunakan sebagai media prantara untuk

memberikan materi mengenai pedoman gizi seimbang dan kebutuhan gizi pada remaja.³²

2. Fungsi Media Video

Video merupakan salah satu media audiovisual memiliki fungsi, yaitu:¹³

a. Fungsi atensi

Fungsi ini dapat menarik perhatian, dan mengarahkan konsentrasi sasaran.

b. Fungsi afektif

Fungsi ini dapat mampu menggugah emosi dan sikap sasaran.

c. Fungsi kognitif

Fungsi ini dapat mempercepat pencapaian tujuan pembelajaran untuk memahami dan mengingat.

d. Fungsi kompensatoris

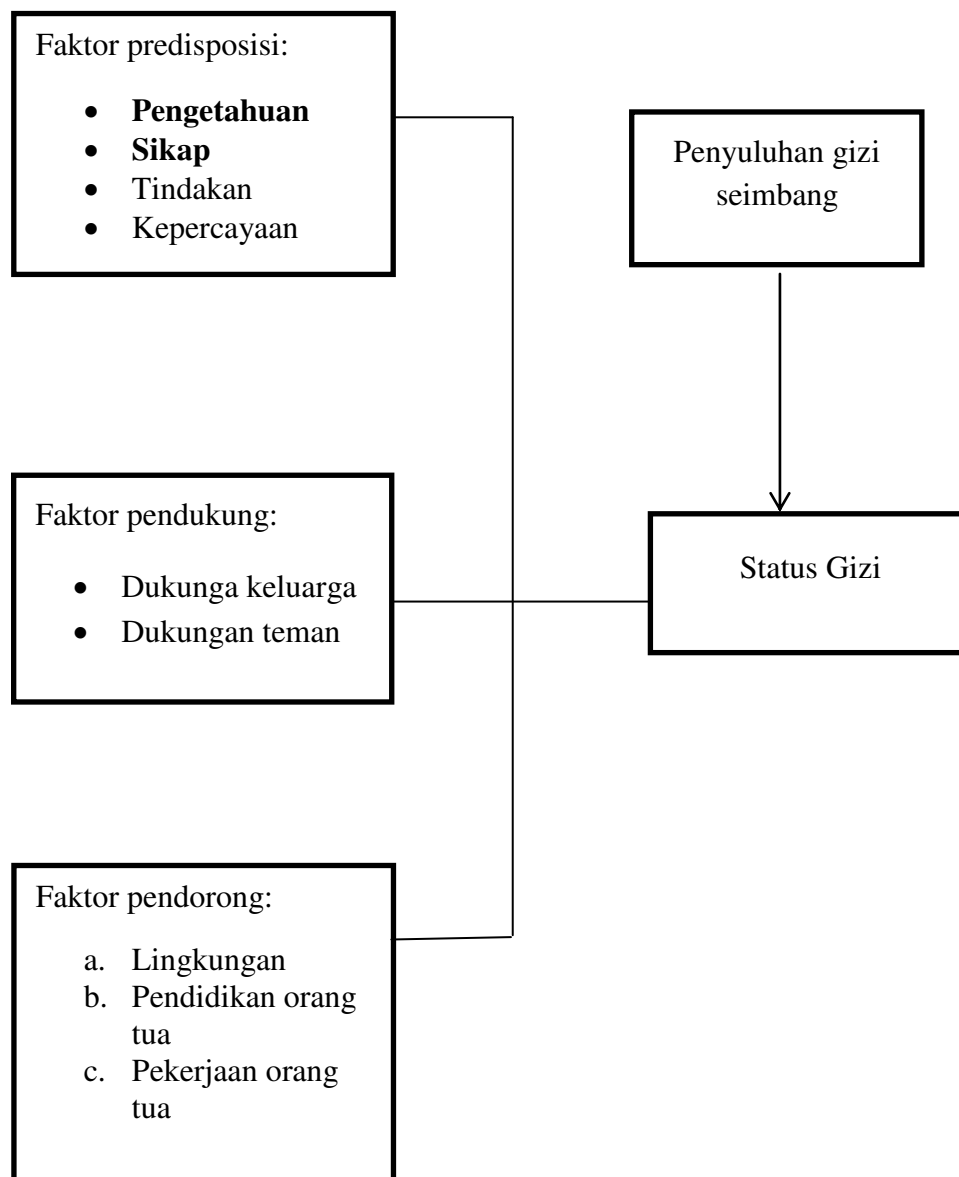
Memberikan konteks kepada sasaran yang kemampuannya lemah dalam mengingat informasi yang diperoleh

3. Kelebihan Media Video Animasi

Kelebihan video animasi sebagai media dalam memberikan pendidikan kesehatan yaitu dapat menarik perhatian, dinilai lebih menyenangkan serta membuat remaja tidak merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan semangat belajar. Video animasi memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit untuk dijelaskan hanya dengan kata-kata maupun gambar, selain itu penyajiannya dapat dikendalikan dan dapat diulang-ulang serta

jangkauannya lebih besar, video animasi juga merupakan media yang interaktif dan dapat mengatasi batasan ruang dan waktu.

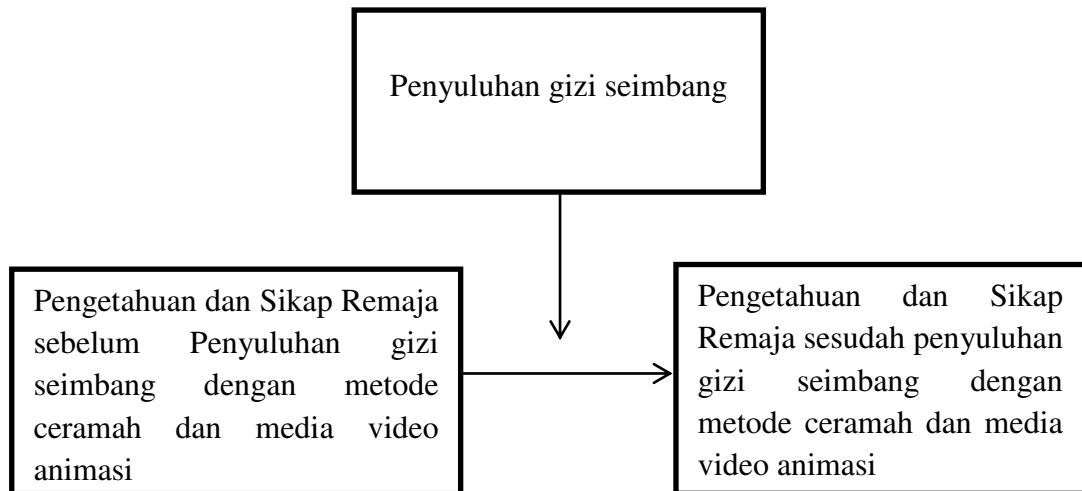
H. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Lawrence Green (1980), Saifuddin (2014)³³

I. Kerangka Konsep



J. Defenisi Operasional

Variable dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan Sikap gizi seimbang tentang Penyuluhan pada remaja SMPN

12 kota Padang

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah dan media video animasi	Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang berupa penyampaian materi dan informasi terkait gizi seimbang pada remaja dan menggunakan media audiovisual yang dapat menggerakkan suatu objek dan memiliki pesan didalamnya dalam bentuk cerita bergambar.	-	-	-	- -
2.	Pengetahuan	Pemahaman remaja mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan	Angket	Kuesioner	Nilai skor rata-rata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang. Kategori:	Rasio dan ordinal

					<p>Baik: 76-100% Cukup: 56-75% Kurang: <56%</p> <p><i>(Sumber:DediMahyudin,2016)³⁴</i></p>	
3.	Sikap	Tindakan atau kebiasaan yang dilakukan remaja mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan .	Angket	kuesioner	<p>Nilai rata-rata sikap remaja sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang</p> <p>Kategori:</p> <p>a. Positif : jika \geq Rata-rata skor T</p> <p>b. Negatif : jika < Rata-rata skor T</p> <p><i>(Sumber:MadeSumartha,2012)³⁵</i></p>	Rasio dan ordinal

K. Hipotesis

1. Ada perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi.
2. Ada perbedaan sikap remaja sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperiment with one group pretest-posttest*. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada pada remaja di SMPN 12 kota Padang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan dari bulan November 2023 s/d Mei 2024

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMPN 12 kota Padang yang berjumlah 340 orang.

2. Sampel

Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus lemeshow. Berikut rumus lemeshow untuk menentukan jumlah sampel yaitu :

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \times P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 \times P(1-P)}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

$Z_{1-\alpha/2}^2$: Skor Z pada tingkat kepercayaan (95%-1,96)

P :Estimasi Proporsi/Prevalensi gizi lebih di SMPN 12 Padang
(14,8% = 0,148)

d : Presisi Alpha (0,05)

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,148 (1 - 0,148) \cdot 340}{0,05^2(340 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,148(1 - 0,148)}$$

$$n = \frac{3,8 \times 0,120 \times 340}{0,0025(339) + 3,84 \times 0,9}$$

$$n = \frac{155,04}{0,84 + 3,45}$$

$$n = \frac{155,04}{4,29}$$

$$n = 36,13$$

Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Simple Random Sampling*. Sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi, maupun kriteria eksklusi:

1. Kriteria Inklusi :

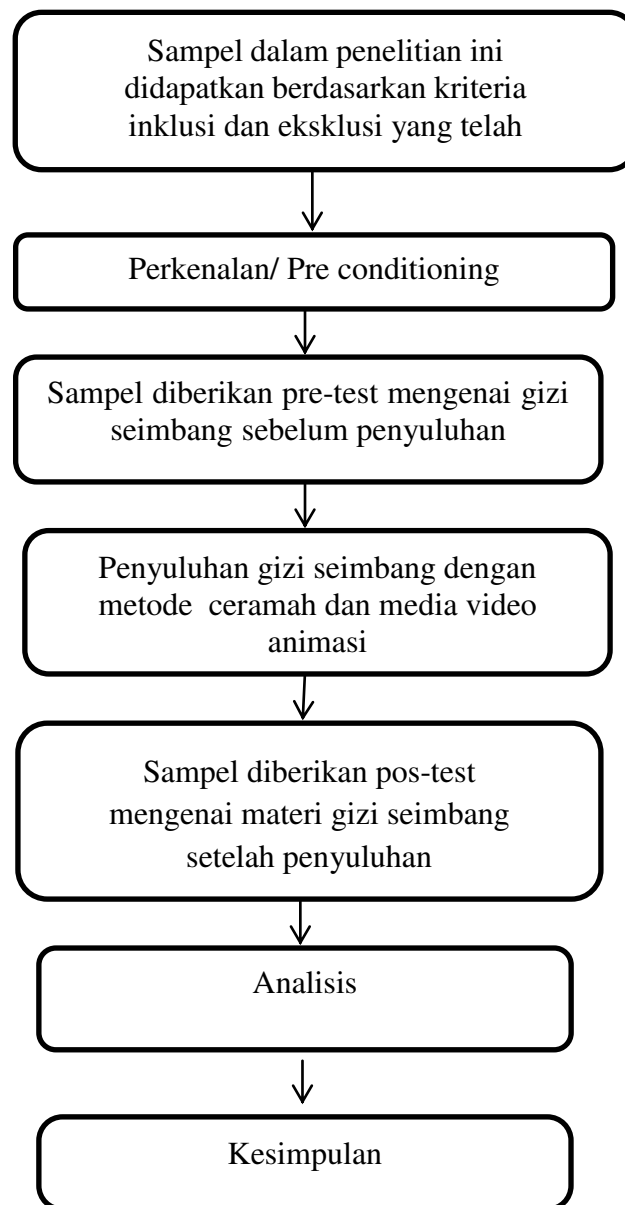
- a. Siswa kelas 7 dan 8 di SMPN 12 kota Padang.

- b. Bersedia menjadi responden.
- c. Responden berada di tempat saat penelitian.

2. Kriteria Eksklusi :

- a. Tidak hadir pada saat penelitian.
- b. Terdapat keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (sakit, cacat fisik)

D. Alur Penelitian



E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis pengumpulan data

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

- a. Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari :
 1. Data pengetahuan yang diberikan dan langsung dijawab oleh sampel. Kuesioner diberikan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*).
 2. Data sikap gizi seimbang yang diberikan dan langsung dijawab oleh sampel. Kuesioner diberikan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*).
- b. Data sekunder, yaitu data yang diperoleh berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan dari pihak Sekolah, Meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data identitas dan data karakteristik siswa.

2. Cara Pengumpulan Data

1. Data identitas sampel, dikumpulkan oleh peneliti dengan mengisi formulir data identitas pada lembar kuesioner yang telah disediakan.
2. Peneliti menentukan responden yang akan diteliti sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
3. Menyerahkan informed consent kepada responden.
4. Pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum (*pre-test*) penyuluhan gizi seimbang
5. Setelah mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum (*pre-test*)

penyuluhan gizi seimbang, Peneliti memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada responden selama ± 30 menit.

6. Hari ke-7 setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang, dilakukan pengisian kuesioner sesudah (*post-test*) penyuluhan gizi seimbang.

F. Prosedur Penelitian

1. Tahapan Persiapan

- a) Pengurusan Surat izin pengambilan data awal ke Sekretariat DIV Gizi Poltekkes Kemenkes Padang
- b) Memasukan surat izin pengambilan data awal ke Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman Barat
- c) Memasukan surat izin pengambilan data awal ke Puskesmas Lapai, Padang
- d) Survei Pendahuluan di SMPN 12 kota Padang
- e) Pengurusan Surat Izin Penelitian ke Sekretariat DIV Gizi Poltekkes Kemenkes Padang
- f) Memasukan surat izin penelitian di di SMPN 12 kota Padang

2. Tahapan Pelaksanaan

- a. Peneliti menentukan responden yang akan diteliti sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- b. Menyerahkan informed consent kepada responden.
- c. Pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum (pre test) penyuluhan gizi seimbang
- d. Setelah mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum (pre test) penyuluhan gizi seimbang, Peneliti memberikan penyuluhan

tentang gizi seimbang kepada responden selama 30 menit.

- e. Hari ke-7 setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang, dilakukan posttest untuk mengetahui pengetahuan dan sikap sesudah penyuluhan gizi seimbang.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan program yang sesuai. Pengolahan data dilakukan dengan cara :

a. Editing

Setelah kuesioner diisi oleh responden, kemudian kuesioner langsung diperiksa dimana peneliti melihat semua item pertanyaan apakah sudah terjawab semua atau ada yang terlewatkan. Peneliti memeriksa kelengkapan apakah sudah sesuai dengan tujuan penelitian.

b. Coding

Coding yaitu memberikan kode berupa symbol pada angka yang merupakan jawaban responden yang diterima untuk memudahkan pada saat analisa data dan juga dapat mempercepat pada saat entry data. Coding dilakukan dengan memasukkan data kedalam aplikasi SPSS untuk memudahkan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan sebagai berikut :

a) Pengetahuan, diberi pengkodean sebagai berikut

1. Baik : 76-100% (1)
2. Cukup : 56-75% (2)
3. Kurang : <56% (3)

b) Sikap, diberi pengkodean sebagai berikut

1. Positif = Skor \geq rata-rata T (1)

2. Negatif = Skor $<$ rata-rata T (2)

c. *Tabulating*

Data yang sudah diediting diolah dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan variabel yang diteliti. Tabel tersebut terdiri dari tabel distribusi frekuensi pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

d. *Entry*

Tahap selanjutnya peneliti memasukkan data yang telah diberi kode kedalam komputer untuk diolah. Setelah dientry keluarlah master table. Pengentrian data menggunakan master tabel sesuai dengan nomor responden yang telah ditentukan sebelumnya. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program komputerisasi.

e. *Cleaning*

Pada tahap ini peneliti melakukan pengecekan terhadap data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap data-data dari responden yang telah dimasukkan kedalam program SPSS, setelah dilakukan pembersihan data selesai maka program SPSS memberikan hasil dan selanjutnya akan dilakukan analisa data.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel yang meliputi pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan software SPSS 16.0. Pengujian data normalitas dilakukan sebelum menentukan uji perbedaan. Apabila data berdistribusi normal dilakukan uji T dependent, Jika datanya tidak berdistribusi normal digunakan Uji Wilcoxon. Pengambilan kesimpulan berdasarkan probabilitas (p). Jika $p \leq 0,05$ H0 ditolak artinya Ada perbedaan pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi di SMPN 12 kota Padang tahun 2024.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 12 Kota Padang merupakan sekolah menengah pertama yang ada di Kota Padang, yang berlokasi di Jl. Jhoni Anwar, Lapai, Kampong Olo, Kec. Nanggalo, Kota Padang. Sekolah ini dipimpin oleh bapak Arsil Ledi, M.Pd. Visi SMPN 12 Kota Padang yaitu ‘‘Berakhlak mulia, berprestasi, berbasis lingkungan’’.

SMPN 12 Kota Padang memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik dalam mendukung tercapainya kegiatan pembelajaran yang optimal. Adapun sarana yang ada di SMPN 12 Kota Padang adalah :

Tabel 1. Sarana Di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024

No	Sarana	Jumlah ruangan
1.	Ruang Kelas	15
2.	Ruang Kepala Sekolah	1
3.	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
4.	Ruang Majelis Guru	1
5.	Ruang Tata Usaha	1
6.	Labor Komputer	1
7.	UKS	1
8.	Aula	1
9.	Perpustakaan	1
10.	Musholla	1
11.	Kantin	1

Siswa merupakan komponen terpenting dalam suatu sistem pendidikan di sekolah. jumlah siswa dan siswi di SMPN 12 Kota Padang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Siswa SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel
7	177	6
8	163	5
9	154	5
Total	494	16

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa siswa di SMPN 12 Kota Padang berjumlah 494 orang.

B. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMPN 12 Kota Padang. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan kelas dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, umur, dan kelas di SMPN 12 Kota

Karakteristik	n	%
jenis kelamin	Laki-laki	41.7
	Perempuan	58,3
Total	36	100
Umur	13 tahun	50.0
	14 tahun	50.0
Total	36	100.0
Kelas	7	50.0
	8	50.0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagian besar responden perempuan lebih banyak yaitu berjumlah 21 orang (58,3%), responden pada penelitian ini sama banyak yaitu berumur 13 tahun (50%) dan berumur 14 tahun (50%). Diketahui jumlah responden kelas 7 sebanyak 18 orang (50%) dan responden kelas 8 sebanyak 18 orang (50%).

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

a. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh dari rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Nilai Rata-Rata Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Variabel	N	Min	Max	Mean +SD
Pengetahuan sebelum	36	30	80	58,33 ± 12,071
Pengetahuan sesudah	36	60	90	76.11 ± 8,711

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dan diberikan penyuluhan yaitu $58,33 \pm 12,071$ dengan nilai minimum 30 dan nilai maksimum 80. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan yaitu $76.11 \pm 8,711$ dengan nilai minimum 60 dan nilai maksimum 90.

Gambaran kategori pengetahuan responden berdasarkan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	2	5,6	19	52,8
Cukup	18	50,0	17	47,2
Kurang	16	44,4	0	0,0
Total	36	100	36	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa distribusi pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori cukup (50,0%) dan setelah dilakukan penyuluhan distribusi pengetahuan responden paling tinggi pada kategori baik (52,8%).

Terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan kategori baik yang sebelumnya 5,6% sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi meningkat menjadi 52,8%.

b. Sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel	N	Min	Max	<i>Mean</i> ± <i>SD</i>
Sikap sebelum	36	14	31	25.28 ± 4.676
Sikap sesudah	36	18	36	31.61 ± 4.238

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 25.28 ± 4.676 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 31. Sedangkan rata-rata nilai sikap sesudah diberikan penyuluhan yaitu 31.61 ± 4.238 dengan nilai minimum 18 dan nilai maksimum 36.

Gambaran sikap responden berdasarkan kategori sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi dapat dilihat pada table 7.

Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan kategori sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Kategori sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	28	77,7	33	91,6
Negatif	8	22,3	3	8,4
Total	36	100	36	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa distribusi kategori sikap responden sebelum dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori positif (77,7%) dan setelah dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi distribusi kategori sikap responden paling tinggi pada kategori Positif (91,6 %).

Terjadi peningkatan sikap responden dengan kategori positif yang sebelumnya 77,7% dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi meningkat menjadi 91,6%.

2. Hasil Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data dalam penelitian ini. Data dikatakan normal jika probabilitas besar dari 0,05 ($p\text{-value} > 0.05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Variabel		Uji Normalitas <i>KOLMOGROV</i> <i>SKRINOV</i> (<i>P-VALUE</i>)	Keterangan
Pengetahuan	Pretest	0.09	Normal
	posttest	0.00	Tidak Normal
Sikap	Pretest	0.00	Tidak Normal
	posttest	0.00	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa sebaran data skor post test pengetahuan tidak berdistribusi normal (>0.05) dan sikap berdistribusi normal (>0.05). Dengan demikian analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan rata-rata pengetahuan dan perbedaan rata-rata sikap dan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

b. Perbedaan rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah

diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Variabel Pengetahuan	N	Median	P value
Sebelum	36	60.00	0,00
Sesudah	36	80.00	

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan responden.

c. Perbedaan rata-rata Sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Nilai Rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMPN 12 Padang tahun 2024

Variabel Sikap	N	Median	P value
Sebelum	36	27.00	0,00
Sesudah	36	33.00	

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap sikap responde.

D. Pembahasan

1. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 58,33 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat menjadi 76,11. Peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan pada penelitian ini dikarenakan sebelum diberikan penyuluhan belum pernah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang sehingga responden tidak mengetahui apa itu gizi seimbang, pilar gizi seimbang, piring makanku dan 10 pesan gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hikmah (2019) tentang pengaruh penyuluhan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan mencuci tangan di SDN Taman Sukaria 1 Kota Tangerang yang menunjukkan bahwa nilai rerata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan media video animasi yaitu 62,26, sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media video animasi reratanya meningkat menjadi 84,19.³⁶

Penggunaan media video dalam penyuluhan sekarang ini mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena dengan media audio visual menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga responden mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang dapat menyerap informasi.³⁶

2. Sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 25 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata nilai sikap responden meningkat menjadi 31.61. Hal ini sejalan dengan penelitian Ryan dkk (2019) tentang pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap pola makan remaja di SMP Negeri 3 Depok yang menunjukkan bahwa nilai rerata sikap sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan media video yaitu 13,20, sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media video reratanya meningkat menjadi 39,11.³⁷

Sikap dipengaruhi oleh pengetahuan, jika pengetahuan responden meningkat, maka sikap responden juga meningkat. Media video juga termasuk motion video didalamnya dapat meningkatkan sikap responden tentang gizi seimbang yang didalamnya melibatkan indra penglihatan dan pendengaran kemudian responden mau menerima stimulus yang diberikan sehingga responden mampu memahami dan dapat memberikan pandangan positif dan negatif terhadap pertanyaan mengenai gizi seimbang.³⁸

3. Perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat variable pengetahuan diperoleh hasil p value 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi

($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ini efektif meningkatkan pengetahuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hikmah (2019) yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan bermakna antara nilai pengetahuan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media video animasi dengan kata lain ada perbedaan bermakna bahwa penyuluhan dengan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang mencuci tangan yang baik pada siswa SD kelas 1 di SDN Taman Sukaria 1 Kota Tangerang ($p = 0.000$).³⁶

Media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, dimana penggunaan audio visual melibatkan semua alat indera, sehingga besar kemungkinan isi informasi tersebut dapat dimengerti dan dengan efek gambar yang bergerak dan bersuara dapat mempertahankan dalam ingatan responden.³⁶ Jadi, dapat disimpulkan dengan penyuluhan menggunakan media video animasi terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi ($p < 0.05$).

4. Perbedaan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat variable sikap responden yang menggunakan uji statistic *Wilcoxon* diperoleh hasil p value 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan

dengan metode ceramah menggunakan media video animasi efektif dalam meningkatkan sikap responden.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hikmawati (2016) yang menyebutkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan bergizi, seimbang dan aman bagi siswa sd 08 cilandak dengan p value $p= 0.000$.³⁸

Perbedaan bermakna antara sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan video animasi dikarenakan media video yang diberikan mempunyai daya tarik berupa gambar gerak yang dipadukan dengan suara tentang gizi seimbang sehingga video tersebut dapat merangsang indra penglihatan termasuk motion video didalamnya dapat meningkatkan sikap responden tentang gizi seimbang kemudian responden mau menerima stimulus yang diberikan sehingga responden mampu memahami dan dapat memberikan pandangan positif dan negatif terhadap pertanyaan mengenai gizi seimbang.³⁸

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMPN 12 Kota Padang tahun 2024 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi yaitu 58.33 dan Setelah diberikan penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat menjadi 76.11
2. Nilai rata-rata sikap siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi yaitu 25.28 dan Setelah diberikan penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat menjadi 31.61
3. Ada perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi menggunakan uji statistic *Wilcoxon* dan didapat nilai p value $p=0.000$.
4. Ada perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video animasi menggunakan uji statistic *Wilcoxon* dan didapat nilai p value $p=0.000$.

B.Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah khususnya Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat melakukan kegiatan penyuluhan rutin menggunakan media video animasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian penyuluhan dengan metode dan media yang berbeda seperti puzzle dan roleplay sehingga dapat membuat penyuluhan lebih kreatif dan menarik dikalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kartini T, Manjilala, Yuniawati Se. Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan, Vol 26, Ed 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Prakt Gizi Seimbang*. 2019;26:201-208.
2. Djalalinia S, Saeedi Moghaddam S, Sheidaei A, Et Al. Patterns Of Obesity And Overweight In The Iranian Population: Findings Of Steps 2016. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2020;11(February). Doi:10.3389/Fendo.2020.00042
3. Aulia Nr. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J Ilm Gizi Dan Kesehat*. 2021;2(02):31-35. Doi:10.46772/Jigk.V2i02.454
4. *Balitbang Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri. Vol 4.; 2021.*
5. Balitbang Kemenkes Ri. 2018. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri. *J Kesmas Dan Gizi*. 2022;4(2):143-148.
6. Dinas Kesehatan Padang. Rencana Kerja Dinas Kesehatan Tahun 2018. Published Online 2018:1-23.
7. Aryani R. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010. Vol 11.; 2010.*
8. Kementrian Kesehatan Ri. Pedoman Pelaksanaan Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Bersama Mitra Potensial. 2022;1:7-8.
9. Muhammad Hairul 2017. Penyuluhan Metode Audio Visual Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anak Sekolah Dasar Prasko 1 , Bambang Sutomo 2 , Bedjo Santoso 3. *J Kesehat Gigi*. 2005;03(2):1-5.
10. Rikawati K, Sitinjak D. Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa Dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif. *J Educ Chem*. 2020;2(2):40.
11. W I. Pengaruh Penyuluhan Metode Ceramah Dan Role Playing Terhadappengetahuan Remaja Overweight Di Sma Pertiwi 1 Kecamatan Air Tawarkota Padang.
12. Qinthara Fn. Definisi Metode Ceramah. *J Pendidik*. 2017;4(10):15-43.
13. Fanny Asfany Imran H. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media

Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X Sman 2 Gowa. *Jf Fkik Uinam*. 2017;10(2):61-67.

14. Nasution As, Nasution A. Puzzle Gizi Sebagai Upaya Promosi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indones*. 2020;16(1):89. Doi:10.30597/Mkmi.V16i1.8606
15. Fitria N, Puspa Ar. Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *J Univ Muhammadiyah Metro*. 2021;3:271-278
16. Jannah M, Kusumaningrum I. Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi. *Gemassika J Pengabdian Kpd Masyarakat*. 2019;3(2):169. Doi:10.30787/Gemassika.V3i2.364
17. Fitri Z, Salam A. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Di Kelurahan Babakan. *J Gizi Prima*. 2017;2(2):148-153.
18. Sitoayu L. Pemanfaatan Bahan Makanan Sederhana Menjadi Gizi Seimbang. *Sederhana Menjadi Gizi Seimbang J Abdimas*. 2018;4:230.
19. Saputro Kz. Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-Ilmu Agama*. 2018;17(1):25.
20. Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2021;9(2):86-96.
21. Status A, Al Sd, Surakarta F. Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar The Description Of Nutritional Status Of Children At Primary School. 2016;14(September):72-76.
22. Dan G, Pencegahannya U. Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. Published Online 2019:12-25.
23. Makhmudah S. Hakikat Ilmu Pengetahuan Dalam Perspektif Modern Dan Islam. *Al-Murabbi J Stud Kependidikan Dan Keislaman*. 2017;4(2):202-217.
24. Ka Purnamasari1 Aer, 1. Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid -19. *Living Islam J Islam Discourses*. 2020;3(1):125.
25. Martilova D. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Hiv Aids Di Sma N 7 Kota Pekanbaru Tahun 2018. *Jomis (Journal Midwifery Sci)*. 2020;4(1):63-68.
26. Sirajuddin S, Masni M, Najamuddin U. Peningkatan Praktek Gizi

- Seimbang Dan Phbs Pada Murid Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*. 2019;25(2):13.
27. Sari Dm. Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (Pgs) Pada Remaja Di Mts. Pembangunan Uin Syarifhidayatullah Jakarta Tahun 2013.
 28. Ninla Elmawati Falabiba. Faktor Keterlambatan Pengembalian Dokumen Rekam Medis. Published Online 2019:1-7.
 29. Fitri Y, Al Rahmad Ah, Suryana S, Nurbaiti N. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Jajanan Tradisional Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Jajan Anak Sekolah. *Action Aceh Nutr J*. 2020;5(1):13.
 30. Fatimah As. Naskah Publikasi Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Pgs. *Progr Stud Jur Gizi Div Polteknik Kesehat Kemenkes Yogyakarta*.
 31. Restusari L. Singkuang Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. 2022;1(3):57-63
 32. Nur Frisda B, Fatmaningrum W, Seti Ningtyas W. Gizi Seimbang; Edukasi; Video Animasi. 2022;7(2).
 33. Sarvamangala D, Kondala K, Murthy Usn, Rao Bn, Sivakumar N. Green Synthesis Of Agnp ' S Using Alternanthera Sessilis Leaf Extract [A Natural Source For Ocular Therapy]. 2014;3(7):15000-15010.
 34. Syam Dm. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Dengan Pengelolaan Sampah Di Desa Loli Tasiburi Kecamatan Banawa Kabupaten Donggala.
 35. Sumartha Yasa Im. Pengembangan Alat Ukur Sikap Nasionalisme. 2012;(2):1-17.
 36. Hikmah E. Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Mencuci Tangan Pada Anak Di Sd Taman Sukaria I Kota Tangerang. *J Med (Media Inf Kesehatan)*. 2019;6(1):77-90.
 37. Ryan, Cooper, Tauer. Asupan Pola Makan. *Pap Knowl Towar A Media Hist Doc*.
 38. Hikmawati V, Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang Dan Aman Bagi Siswa Sd 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan. *Qual J Kesehat*. 2018;1(1):38-42.
 39. Wati Pdca, Ridlo Ia. Hygienic And Healthy Lifestyle In The Urban Village Of Rangkah Surabaya. *J Promkes*. 2020;8(1):47.

40. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. (2014) Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. 2014;85(1):2071-2079.

LAMPIRAN

Lampiran A

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tempat/Tanggal Lahir :

Alamat :

No Telpon :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan prosedur dari penelitian atas nama Laila Fauza dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di SMPN 12 kota Padang Tahun 2024”. Oleh sebab itu saya bersedia menjadi sampel penelitian tersebut.

Padang, 2024

Lampiran B

KUESIONER PENELITIAN

No. Responden..... (diisi oleh peneliti)

Tanggal..... 2023

A. Karakteristik Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

B. Pengetahuan

Berilah tanda (x) pada jawaban yang benar

1. Pengertian Gizi Seimbang adalah?
 - a) Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan
 - b) Susunan zat gizi sehari yang mengandung gizi lengkap
 - c) Susunan zat gizi guna untuk memelihara jaringan tubuh
2. Berapakah pilar pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
 - a) 3 Pilar
 - b) 4 pilar
 - c) 6 pilar
3. Apa saja bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat seperti?
 - a) Nasi, ubi, kentang, jagung
 - b) Nasi, telur, ubi, ikan, ayam
 - c) Nasi, telur, ikan, ayam, tempe
4. Sebutkan contoh bahan makanan yang tergolong protein hewani
 - a) Susu kedelai
 - b) Ubia jalar
 - c) Ikan
5. Sebutkan contoh bahan makanan yang tergolong protein nabati
 - a) Ayam

- b) Tempe
- c) Ikan

6. Hal apa yang harus kita lakukan dalam menjaga kesehatan tubuh kita?
 - a) Makan beraneka ragam makanan, olahraga teratur, menjaga kebersihan diri, selalu memantau berat badan
 - b) Belajar dengan giat
 - c) Bermain bersama teman-teman
7. Berikut ini manakah susunan makanan bergizi seimbang?
 - a) Nasi, ikan, tahu , sup sayuran, jeruk
 - b) Nasi goreng, cilok, sirup
 - c) Nasi, telur gulung, dan susu
8. Hal yang harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang adalah?
 - a) Pemantauan berat badan normal
 - b) Pemantauan tinggi badan normal
 - c) Pemantauan asupan makanan
9. Manakah yang merupakan isi pesan gizi seimbang?
 - a) Biasakan mengonsumsi goreng-gorengan
 - b) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
 - c) Biasakan mengonsumsi aneka ragam jajanan
10. Apakah yang dimaksud dengan isi piring makanku?
 - a) Sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan
 - b) Porsi makanan yang bergizi seimbang
 - c) Makanan yang beranekaragam

Sumber : Rizkikasaktiocatviani (2021)

C. Sikap

No	Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Mengkosumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral.				
2	Setiap hari mengkosumsi makanan yang beranekaragam				
3	Sebelum mengkosumsi makanan sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu				
4	Makan buah cukup 1 kali sebulan.				
5	Sebaiknya minum air putih 1 gelas perhari.				
6	Pola makan seimbang dapat mewujudkan status gizi yang baik				
7	Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit				
8	Memantau berat badan normal dengan cara makan 1x sehari				
9	Menurut saya aktivitas olahraga tidak perlu karena tidak baik untuk tubuh .				
10	Makanan siap saji baik untuk memperbaiki berat badan normal				

Sumber : Respati (2018)

Lampiran C

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Rancangan kegiatan

1. Topik : Gizi seimbang
2. Sasaran/Target : siswa kelas 7 dan 8 SMPN 12 KOTA PADANG
3. Metode : ceramah
4. Media : video animasi
5. Waktu : 09.00 s/d selesai
6. Tempat : SMPN 12 Kota Padang
7. Tujuan penyuluhan

- a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 12 Kota Padang mengenai gizi seimbang

- b. Tujuan Khusus

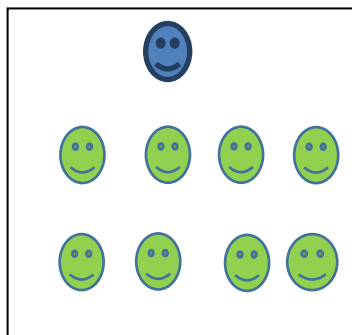
1. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMPN 12 Kota Padang tahun 2024 mengenai gizi seimbang
2. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMPN 12 Kota Padang tahun 2024 mengenai 4 pilar gizi seimbang
3. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMPN 12 Kota Padang tahun 2024 mengenai isi piringku
4. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMPN 12 Kota Padang tahun 2024 mengenai 10 pesan gizi seimbang

8. Setting kegiatan


Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan media video animasi. Penyuluhan ini dibuka dengan perkenalan oleh penyuluh, maksud dan tujuan dari penyuluhan serta menyepakati kontrak waktu dengan sasaran dengan durasi 30 menit. Sampel duduk menghadap penyuluh dan video animasi. Materi yang disampaikan berisi tentang informasi mengenai apa itu pengertian gizi seimbang, pilar gizi seimbang, isi piringku, dan 10 pesan gizi seimbang. Selama pemaparan materi oleh penyuluh, sasaran mendengarkan dan menyimak sehingga paham informasi yang diberikan. Setelah penyuluhan menggunakan video animasi, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab kepada sasaran.


Tahap selanjutnya yaitu penutupan yang dilakukan selama 10 menit. Pada kegiatan ini tahap yang dilakukan yaitu penyuluh menjawab pertanyaan yang diajukan oleh sasaran. Setelah itu penyuluh menyimpulkan inti dari materi penyuluhan yang diberikan.

9. Setting tempat



Keterangan

 : Pemateri

 : siswa-siswi

10. Kegiatan penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung jawab
1.	5 menit	Pembukaan + pemberian pretest	Laila Fauza
2.	15 menit	Penyajian materi dengan metode ceramah menggunakan media video dengan sasaran penyuluhan	Laila Fauza
3.	10 menit	Kesimpulan penyuluhan + pemberian posttest dan penutupan	Laila Fauza

11. Materi

1. Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi

2. Empat Pilar Gizi Seimbang



Empat Pilar Gizi Seimbang tertuang dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS memvisualkan 4 prinsip Gizi Seimbang yaitu keaneka ragaman makanan sesuai kebutuhan, pola hidup bersih, hidup aktif dan pemantauan berat badan ideal. Luas potongan TGS

menggambarkan banyaknya porsi makanan yang harus dikonsumsi per hari.

Pada bagian bawah terdapat gelas berisi air putih yang menunjukkan kebutuhan air minum untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas) dalam sehari. Air putih yang diminum harus bersih, tidak berbau dan tidak berasa. Di atas air putih terdapat potongan tumpeng yang besar. Potongan besar itu menunjukkan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Contoh makanan tergolong karbohidrat : Nasi, bihun, roti, biscuit, mie, ubi jalar, kentang, tepung-tepungan, jagung dan lain sebagainya. Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3—8 porsi sehari.

Kemudian di atasnya lagi terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Ukuran potongan sayur dalam TGS sengaja dibuat lebih besar yaitu 3 – 5 porsi sehari dibandingkan buah yang anjuran konsumsinya 2 – 3 porsi sehari.

- Contoh makanan tergolong sayur-sayuran:
kangkung, brokoli, buncis, wortel, tauge, bayam, dan kacang panjang.
- Contoh makanan tergolong buah-buahan:
semangka, pisang, melon, apel, papaya, alpukat, jeruk, manga, dan naga.

Selanjutnya adalah potongan protein, dimana bagian kanan

adalah golongan protein hewani seperti telur, ikan, daging, ayam, susu dan produk olahan susu (yogurt, mentega, dan keju), dan bagian kiri adalah golongan protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, dan oncom). Pada puncak TGS tampak potongan sangat kecil untuk makanan yang terdiri dari minyak, gula, dan garam. Potongan sangat kecil itu dimaknai sebagai anjuran mengonsumsi minyak, gula, dan garam seperlunya saja. Sedangkan pada bagian paling bawah tumpeng terdapat prinsip – prinsip yang lain dalam Pedoman Gizi Seimbang yaitu:

1. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber penyakit. Contoh:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai

kuman penyakit

- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

2. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Salah satu cara aktifitas fisik yaitu olahraga. Olahraga memiliki manfaat yang baik untuk kebugaran dan kesehatan tubuh.

3. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari Pola Hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Cara mempertahankan berat badan normal adalah menerapkan pola konsumsi pangan dengan prinsip Gizi

Seimbang secara utuh.

3. Piring Makanku



Piring Makanku (sajian sekali makan), dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.

Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

4. Pesan Gizi Seimbang

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok.
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan Sarapan
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir.
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014.(2014) Pedoman Gizi Seimbang.Jakarta⁴⁰

20	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	50	50
21	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	50	50
22	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	40	40
23	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	60	60
24	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80
25	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	60	60
26	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	50	50
27	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	30	30
28	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	60	60
29	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	70	70
30	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	60	60
31	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	70	70
32	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	60	60
33	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	70	70
34	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	70	70
35	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	50	50
36	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	60	60

MASTER TABEL PENGETAHUAN

POST TEST

NO RES	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	JMLH	%
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	80	80
2	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	80	80
3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	90	90
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90	90
5	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	70	70
6	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	70	70
7	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	60	60
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	80	80
9	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	80	80
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	80	80
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	90	90
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90	90
13	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70
14	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	80	80
15	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	70	70
16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	80	80
17	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	80	80
19	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	80	80
20	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	70	70
21	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	70	70
22	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	60	60

23	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	90	90
25	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70
26	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	70	70
27	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	70	70
28	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	70	70
29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	80	80
30	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	70	70
31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	90	90
32	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	60	60
33	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	80	80
34	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	80	80
35	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	70	70
36	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	70	70

Lampiran E

MASTER TABEL SIKAP

PRETEST

NO RES	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	TOTAL SKOR	Rata-rata skor
1	2	3	3	4	1	3	3	4	3	3	29	72,5
2	2	3	3	4	1	3	3	1	3	2	25	62,5
3	2	3	4	2	3	4	3	1	3	2	27	67,5
4	3	3	4	2	2	4	3	1	3	2	27	67,5
5	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	26	65
6	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	29	72,5
7	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	29	72,5
8	2	4	3	2	3	3	4	2	1	2	26	65
9	2	4	3	4	3	3	4	2	3	2	30	75
10	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	28	70
11	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	14	35
12	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	26	65
13	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	29	72,5
14	3	3	3	3	1	4	3	3	2	1	26	65
15	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	17	42,5
16	3	3	3	4	1	3	3	2	1	1	24	60
17	3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	24	60
18	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	18	45
19	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	16	40
20	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	28	70

21	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	18	45
22	3	3	4	2	2	3	4	2	1	3	27	67,5
23	3	3	4	3	2	3	4	3	1	3	29	72,5
24	3	3	2	4	4	3	4	4	1	3	31	77,5
25	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	30	75
26	3	3	3	2	2	4	4	1	4	3	29	72,5
27	3	4	3	2	1	4	3	3	1	4	28	70
28	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	26	65
29	4	3	4	2	2	4	4	2	3	2	30	75
30	4	3	3	1	2	4	3	2	3	3	28	70
31	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	18	45
32	3	2	3	1	3	3	2	1	4	2	24	60
33	2	1	2	1	2	2	2	1	4	2	19	47,5
34	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	27	67,5
35	3	4	3	4	3	3	3	3	1	2	29	72,5
36	1	2	3	2	1	3	2	2	2	1	19	47,5

MASTER TABEL SIKAP

POST TEST

NO RES	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	TOTAL SKOR	Rata-rata Skor
1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	35	87,5
2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	34	85
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	32	80
4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	33	82,5
5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	31	77,5
6	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	34	85
7	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	35	87,5
8	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	34	85
9	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	34	85
10	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	34	85
11	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	18	45
12	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	30	75
13	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	31	77,5
14	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	33	82,5
15	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	34	85
16	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	32	80
17	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	31	77,5
18	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	29	72,5
19	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	31	77,5
20	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	31	77,5

21	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	19	47,5
22	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	33	82,5
23	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	32	80
24	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	34	85
25	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	33	82,5
26	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	32	80
27	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	32	80
28	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	32	80
29	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	33	82,5
30	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	33	82,5
31	2	3	1	1	3	2	1	1	2	3	19	47,5
32	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	34	85
33	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	33	82,5
34	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	32	80
35	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	35	87,5
36	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	36	90

Lampiran F

OUT PUT SPSS

Statistics				
		JENIS KELAMIN	UMUR	KELAS
N	Valid	36	36	36
	Missing	0	0	0
Mean		1.58	1.50	1.50

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	15	41.7	41.7	41.7
Perempuan	21	58.3	58.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	18	50.0	50.0	50.0
14	18	50.0	50.0	100.0
Total	36	100.0	100.0	

KELAS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	18	50.0	50.0
	8	18	50.0	100.0
	Total	36	100.0	100.0

Statistics Pengetahuan

		Pre test	Post test
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		58.33	76.11
Median		60.00	80.00
Std. Deviation		12.071	8.711
Minimum		30	60
Maximum		80	90

Statistics Sikap

		Pretest	Posttest
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		25.28	31.61
Median		27.00	33.00
Std. Deviation		4.676	4.238
Minimum		14	18
Maximum		31	36

Uji Normalitas Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pret test	.172	36	.009	.910	36	.007
Post test	.231	36	.000	.874	36	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas Sikap

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.228	36	.000	.850	36	.000
Posttest	.304	36	.000	.652	36	.000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.228	36	.000	.850	36	.000
Posttest	.304	36	.000	.652	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Pengetahuan

Test Statistics^b

	Post test - Pret est
Z	-5.168 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji Wilcoxon Sikap

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-5.242 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran G



PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Jendral Sudirman No.1 Padang Telp/Fax (0751)890719
Email : djptsp.padang@gmail.com Website : www.djptsp.padang.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 070.9498/DPMTSP-PMI/2024

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Padang setelah menerima dan mempelajari :

1 Dasar :

- Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Pemberian Rekomendasi Penelitian;
- Peraturan Walikota Padang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Pen dele gasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berisiko dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
- Surat dari Pokkes Keselua Padang Nomor : PP.00.02/1380/2024;

2. Surat Pernyataan Bertanggung jawab penelitian yang bersangkutan tanggal 02 Februari 2024

Dengan ini memberikan persetujuan Penelitian / Survey / Pemetaan / PKL / PHL (Pengalaman Belajar Lapangan) di wilayah Kota Padang sesuai dengan permohonan yang bersangkutan :

Nama	: Laila Fouza
Tempat/Tanggal Lahir	: Air Bangih / 21 Maret 2002
Pekerjaan/Jabatan	: Mahasiswa
Alamat	: Jorong Kampung Padang Selatan, Air Bangih, Sungai Beremas
Nomor Handphone	: 081281523804
Maksud Penelitian	: Skripsi
Lama Penelitian	: 02 Februari 2024 s.d. 30 Juni 2024
Judul Penelitian	: Pengaruh Penyulutan Gas Seimbang Dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pemgetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024
Tempat Penelitian	: SMPN 12 kota padang
Anggota	: -

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Berkewajiban mengehormati dan menaati Peraturan dan Tata Tertib di Daerah setempat / Lokasi Penelitian.
- Pelaksanaan penelitian agar tidak dihalang-halangi untuk tujuan yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat/ lokasi Penelitian
- Wajib melaksanakan protokol kesehatan Covid-19 selama beraktifitas di lokasi Penelitian
- Melaporkan hasil penelitian dan sejenaknya kepada Wali Kota Padang melalui Kantor Kesbang dan Politik Kota Padang
- Bila terjadi penyimpangan dari maksud/tujuan penelitian ini, maka Rekomendasi ini tidak berlaku dengan sendirinya.

Padang, 02 Februari 2024



Tembusan :

- Ditujukan: Walikota Keselua Padang
- Kepala Badan Keselua Berupa dan Politik Kota Padang
- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang

* Dokumen ini telah dipublikasikan secara elektronik menggunakan sistem elektronik yang ditetapkan oleh Peraturan Walikota Padang No. 11 Tahun 2019 Pasal 5 Ayat 1 yang berbunyi: "Dokumen elektronik dan/atau Dokumen Berwujud merupakan alat bukti hukum yang sah."
* Untuk syarat lebih di pahami untuk penulisan keselua dan jember keselua ini.

Lampiran H



UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
No. Registrasi KEPPKN Kementerian RI: 010221371

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia
Jl. Adangas KEMIT Labak Bano, Padang
+62 81348 30367
ethics@perintisindonesia.com

Nomor : 616/KEPK.FU/ETIK/2024

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:

"Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 12 Kota Padang Tahun 2024".

No. protocol : 24-04-972

Peneliti Utama : LAILA FAUZA
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, 30 April 2024
Ketua,
Chairman

Prof. Primal, M. Biomed, PA
UNIVERSITAS PERINTIS
INDONESIA

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

**Peneliti berkewajiban:

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
2. Menandatangani surat persetujuan apabila:
 - a. Selama masa berlakunya kerangka loker kaji etik, penelitian sesuai beban selevel, dalam hal ini ethical approval harus diperpanjang.
 - b. Penelitian berhenti ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian buruk yang tidak diantisipasi (*serious adverse event*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protocol penelitian terlewat loker 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.

Semua prosedur administrasi etik penelitian dilakukan sesuai dengan standar CIOMS/WHO 2014.
All procedures of Ethical Approval are performed in accordance with CIOMS/WHO 2014 standard procedure.

Lampiran I

DOKUMENTASI KEGIATAN



PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN METODE CERAMAH MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMPN 12 KOTA PADANG TAHUN 2024

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.jurnal.umsb.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
3	scholar.unand.ac.id Internet Source	1%
4	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
5	repository.upnvj.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
7	repo.upertis.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%