

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN METODE
CERAMAH MENGGUNAKAN *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP SISWA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS
DI SD NEGERI 002 KARIMUN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Sebagai Persyaratan
dalam Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Politeknik Kesehatan Padang



OLEH:

BEAUTIFA SYAFTIA

NIM: 182210697

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
TAHUN 2022**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah Menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022

Nama : Beautifa Syaftia

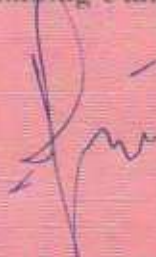
NIM : 182210697

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

Padang, Mei 2022

Komisi Pembimbing:

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



(Edmon, SKM, M.Kes)
NIP: 19620729 198703 1 003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



(Irma Eva Yani, SKM, M.Si)
NIP. 19651019 198803 2 001

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah Menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022

Nama : Beautifa Syaftia

NIM : 182210697

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

Padang, Mei 2022

Menyetujui,

Dewan Penguji

Ketua



(Rina Hasniyati, SKM, M.Kes)
NIP. 19761211 200501 2 001

Anggota



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

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Beautifa Syaftia
NIM : 182210697
Tempat/Tanggal lahir : Meral Karimun/03 Maret 2000
Anak Ke : 1
Jumlah saudara : 1
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Jl. Sungai Raya, No. 21, Kecamatan Meral,
Kabupaten Karimun, Kepulauan Riau
Email : beautifasyaftia03032000@gmail.com

Nama Orang tua

Ayah : Syafei
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Ibu : Bakhteti Marni
Pekerjaan : PNS

Riwayat Pendidikan

No.	Pendidikan	Tahun
1	TK Harapan Bunda	2005-2006
2	SD Negeri 011 Meral	2006-2012
3	SMP Negeri 2 Tebing	2012-2015
4	SMA Negeri 4 Karimun	2015-2018
5	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang	2018-2022

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama lengkap : Beautifa Syaftia
NIM : 182210697
Tanggal Lahir : 03 Maret 2000
Tahun masuk : 2018
Nama PA : Kasmiyetti, DCN, M.Biomed
Nama Pembimbing Utama : Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
Nama Pembimbing Pendamping : Edmon, SKM, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya, yang berjudul: Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022.

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

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Mei 2022
Mahasiswa,

(Beautifa Syaftia)
NIM. 182210697

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN GIZI**

Skripsi, Mei 2022

Beautifa Syaftia

Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022

vi + 58 halaman, 14 tabel, 12 lampiran

ABSTRAK

Gizi lebih dan obesitas tidak hanya ditemukan pada orang dewasa tetapi saat ini telah ditemukan juga pada anak-anak. Berdasarkan data Puskesmas Karimun tahun 2019, kejadian *overweight* dan obesitas pada siswa sekolah dasar terdiri dari *overweight* 30,1% dan obesitas 28,5%. Pengetahuan gizi yang kurang memungkinkan anak usia sekolah kurang menerapkan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Selain pengetahuan, sikap juga mempengaruhi dalam memilih dan menerapkan pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen with one group pre test post test*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas 5 dan 6 yang mengalami *overweight* dan obesitas dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Intervensi berupa penyuluhan dan permainan *puzzle* dilakukan sebanyak 2 kali dengan jarak 1 minggu. Pengumpulan data tingkat pengetahuan dan sikap responden menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 59,8 menjadi 77,21 ($p=0,000$) dan rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 59,79 menjadi 65,71 ($p=0,000$).

Diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan edukasi dengan media *puzzle* pada siswa/i lainnya agar dapat dipahami oleh seluruh siswa/i dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : penyuluhan, *puzzle*, pengetahuan, sikap, *overweight*

Kepustakaan : 40 (2007-2021)

**PADANG HEALTH POLITECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION**

Skripsi, May 2022

Beautifa Syaftia

The Effect of Balanced Nutrition Education with Lecture and Puzzle Game Methods on the Knowledge and Attitudes of Overweight and Obese Students at 002 Karimun Elementary School in 2022

vi + 58 pages, 14 tables, 12 attachment

ABSTRACT

Overweight and obesity are not only found in adults but today have been found also in children. Based on data from the Karimun Health Center in 2019, the incidence of overweight and obesity in elementary school students consisted of overweight 30.1% and obesity 28.5%. In addition to knowledge, attitude also affects in choosing and implementing a diet. The purpose of this study is to find out the influence of balanced nutritional counseling with lecture methods and puzzle games on the knowledge and attitudes of overweight and obesity students at SD Negeri 002 Karimun 2022.

This study used a pre-experimental design with one group pre test post test. The samples were all students in grades 5 and 6 who were overweight and obese, total 34 people. Interventions in the form of counseling and puzzle games are carried out 2 times with a distance of 1 week. Data collection of the level of knowledge and attitude of respondents using questionnaires. Data analysis uses the Wilcoxon test.

The results showed that there was a significant difference in the average knowledge before and after counseling, which was 59.8 to 77.21 ($p = 0.000$) and the average attitude before and after counseling was 59.79 to 65.71 ($p = 0.000$).

Balanced nutritional education using lecture and puzzle methods can improve students' knowledge and attitudes. It is hoped that the school can apply education with existing media to other students so that it can be understood by all students and applied in everyday life.

Key word : counseling, *puzzle*, knowledge, attitude, overweight

Bibliography : 40 (2007-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022”.

Penyusunan dan penulisan Skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, dan sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan pengarahan dari Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Bapak Edmon, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan motivasi dan arahan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Padang.
2. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang.
3. Ibu Irma Eva Yani, SKM, M.Si selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Padang.
4. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Akademik.

5. Bapak dan Ibu dosen beserta Civitas Akademika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dan dukungan.
7. Teman-teman Jurusan Gizi khususnya kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2018 yang telah memberikan masukan dan saran, serta dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan, saran, dan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Semoga segala kemampuan dan kebaikan yang telah diberikan semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Penulis.....	6
2. Bagi Masyarakat	6
3. Bagi Akademik	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Anak Sekolah	7
1. Pengertian.....	7
2. Klasifikasi Anak Sekolah	7
3. Penilaian Status Gizi Anak Sekolah	9
B. Obesitas dan <i>Overweight</i>	10
1. Pengertian Obesitas.....	10
2. Pengertian <i>Overweight</i>	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Overweight</i> dan Obesitas	11
4. Dampak <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	13
C. Gizi Seimbang	14
1. Pengertian Gizi Seimbang	14
2. Pentingnya Gizi Seimbang	14
3. Proporsi Makan yang Sesuai Pedoman Gizi Seimbang	15
D. Konsep Pengetahuan	17
1. Pengertian pengetahuan	17
2. Tingkat Pengetahuan.....	17
3. Kategori Pengetahuan	18
4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	19
E. Sikap	21
1. Pengertian Sikap	21
2. Tingkatan Sikap	22
3. Pengukuran Sikap	23
F. Penyuluhan.....	23
1. Pengertian Penyuluhan.....	23
2. Langkah-langkah Perencanaan Penyuluhan Gizi	24
3. Metode Penyuluhan Gizi.....	27
G. Kerangka Teori.....	29

H.	Kerangka Konsep	30
I.	Definisi Operasional	31
J.	Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
A.	Desain Penelitian	34
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
C.	Populasi dan Sampel.....	35
1.	Populasi Penelitian.....	35
2.	Sampel Penelitian	35
D.	Pelaksanaan Penelitian.....	35
E.	Kerangka Penelitian.....	37
F.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
1.	Data Primer.....	38
2.	Data Sekunder.....	38
G.	Pengolahan Data.....	39
H.	Analisis Data	40
1.	Univariat.....	40
2.	Bivariat.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		42
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B.	Karakteristik Responden.....	43
C.	Hasil Penelitian	44
D.	Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
A.	Kesimpulan	56
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Anak Usia 5-18	10
Tabel 2.	Sarana di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022	42
Tabel 3.	Jumlah Siswa SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.....	43
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Siswa, Kelas, dan Status Gizi SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.....	43
Tabel 5.	Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022	44
Tabel 6.	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022...	45
Tabel 7.	Rata-rata Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.....	46
Tabel 8.	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022	46
Tabel 9.	Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022	47
Tabel 10.	Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun.....	48
Tabel 11.	Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A : Pernyataan Persetujuan
- Lampiran B : Kuesioner Penelitian
- Lampiran C : Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran D : *Puzzle* Isi Piringku
- Lampiran E : Master Tabel
- Lampiran F : Master Tabel Pengetahuan
- Lampiran G : Master Tabel Sikap
- Lampiran H : *Output* SPSS
- Lampiran I : Surat Izin Penelitian
- Lampiran J : Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
- Lampiran K : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran L : Kartu Bimbingan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi adalah salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga membantu pertumbuhan yang optimal dan dapat mencegah penyakit-penyakit defisiensi, mencegah keracunan, dan juga membantu mencegah timbulnya penyakit yang dapat mengganggu kelangsungan hidup¹.

Masalah gizi pada hakikatnya merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Namun dalam hal menanganinya tidak hanya dilakukan melalui pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi.² Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki tahap masalah gizi ganda, dimana masalah gizi kurang masih belum teratasi dengan baik, namun muncul masalah gizi baru, yaitu masalah gizi lebih. Kelebihan gizi dapat terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dibutuhkan tubuh³.

Gizi lebih dan obesitas tidak hanya ditemukan pada orang dewasa tetapi saat ini telah ditemukan juga pada anak-anak. Gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak yang akhir-akhir ini terlihat prevalensinya meningkat, terutama

dari golongan menengah keatas. Hal tersebut harus mendapat perhatian serius. Obesitas pada anak-anak merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis pada masa dewasa.

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. Anak usia sekolah merupakan salah satu segmen penting di masyarakat dalam upaya peningkatan pemahaman dan kesadaran gizi sejak dini. Oleh karena itu kesehatannya perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya kesehatan tersebut adalah dengan perbaikan gizi anak usia sekolah dasar. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang baik dan benar.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, obesitas pada usia 5-12 tahun secara nasional 18,8% yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk (obesitas). Berdasarkan Riskesdas Provinsi Kepulauan Riau pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 11,39% mengalami gemuk, dan 12,43% mengalami obesitas⁴.

Berdasarkan data laporan hasil pemantauan status gizi siswa sekolah dasar di wilayah Puskesmas se Kabupaten Karimun menggunakan *cut of point* IMT/U, disebutkan bahwa total keseluruhan persentase status gizi lebih pada tahun 2019 sebesar 20,5%. terlihat pada pemantauan tahun 2019 dari 12 puskesmas yang ada di Kabupaten Karimun, Wilayah Puskesmas Karimun berada di urutan pertama dengan kejadian *overweight* sebesar 30,1% dan obesitas sebesar 28,5%.

Dari 13 sekolah dasar yang ada di wilayah Puskesmas Karimun, sekolah dasar yang mengalami kejadian gizi lebih dan obesitas tertinggi yaitu

SD Negeri 002 Karimun, dengan kejadian *overweight* 32% dan obesitas 27%, SD Negeri 010 Karimun dengan kejadian *overweight* sebesar 25% dan obesitas 15%, dan SD Negeri 003 Karimun dengan kejadian *overweight* sebesar 19% dan obesitas 18,5%.

Pada dasarnya munculnya masalah gizi lebih ini dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan sikap. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pemberian informasi mengenai gizi yang baik dan benar. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap maka diperlukan penyampaian pedoman gizi seimbang. Penyampaian pedoman gizi seimbang dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu bagian dari proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif mengenai gizi dengan tujuan untuk memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari⁵. Penyuluhan gizi dapat dilakukan pada anak usia sekolah karena cenderung memiliki karakteristik realistis, memiliki rasa ingin tahu, dan belajar, anak memiliki minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari, dan anak gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain⁶. Anak usia sekolah cenderung sudah dapat menanggapi rangsangan intelektual ataupun melaksanakan tugas-tugas belajar yang berkaitan dengan kemampuan kognitif⁷.

Permenkes RI No. 41 tahun 2014 mengeluarkan peraturan tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS yaitu sarana pendidikan dan penyuluhan gizi kearah pola hidup sehat dan sadar gizi (perilaku gizi seimbang) dalam upaya meningkatkan kualitas SDM dan penerapan gizi seimbang yang belum optimal yang mengarah pada masalah PTM. Pada

bulan Februari 2014 diluncurkan PGS yang terdiri dari Tumpeng Gizi Seimbang (paduan konsumsi sehari-hari) dan Piring Makanku (sajian sekali makan). Pada penelitian ini PGS yang digunakan adalah Piring Makanku/Isi Piringku karena agar dapat memberikan panduan sajian sekali makan sesuai pedoman atau anjuran⁸.

Pengetahuan gizi seimbang perlu diberikan sejak usia dini untuk membentuk perilaku pola makan anak usia sekolah. Dalam menyampaikan pendidikan gizi diperlukan sebuah metode dan media yang dapat menarik minat dan mempermudah anak untuk menerima informasi terkait gizi. Permainan *puzzle* merupakan salah satu media yang dapat digunakan. Karena edukasi menggunakan *puzzle* merupakan cara yang efektif untuk dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang⁹.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Helda Oktafiani (2019) mengenai perbedaan pengetahuan dan sikap sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang pada siswa kelas IV SD Negeri 001 Samarinda Seberang menggunakan media *puzzle*, terdapat pengaruh pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan dengan *p value* (0,000)¹⁰. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andreanda Nasution (2020) dengan media *puzzle* gizi sebagai upaya promosi terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa Sekolah Dasar, terdapat peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan *p value* pengetahuan ($p = 0,001$), sikap ($p = 0,000$), dan tindakan ($p = 0,000$) yang artinya pengetahuan, sikap, dan tindakan memiliki perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan *puzzle* gizi⁹.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti telah melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya nilai rata-rata pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*.
- b. Diketuainya nilai rata-rata sikap siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*.
- c. Diketuainya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*.

- d. Diketuainya perbedaan nilai rata-rata sikap siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengalaman serta menambah wawasan dalam menganalisis masalah yang terjadi di masyarakat khususnya masalah yang terkait dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dan dapat mengambil tindakan agar tidak terjadi gizi lebih.

3. Bagi Akademik

Memberikan informasi dan masukan tentang perbedaan penyuluhan gizi seimbang dengan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 002 Karimun pada tahun 2022, sampel pada penelitian ini adalah siswa dan siswi *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

1. Pengertian

Anak usia sekolah menurut Santrock (2008) adalah anak yang sedang berada pada periode usia pertengahan yaitu anak yang berusia 6-12 tahun.¹¹ Sedangkan menurut Yusuf (2011) anak usia sekolah merupakan anak usia 6-12 tahun yang sudah dapat mereaksikan rangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif seperti membaca, menulis, dan menghitung⁷.

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna¹².

2. Klasifikasi Anak Sekolah

Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektual, atau periode keserasian bersekolah. Pada usia 6-7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi.

a. Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah

Adapun karakteristik siswa sekolah dasar kelas rendah adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah
- 2) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri
- 3) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain
- 4) Pada masa ini (terutama pada usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak
- 5) Tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dunianya
- 6) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting

b. Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi

Karakteristik siswa kelas tinggi sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret
- 2) Realistis, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus
- 4) Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya; setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak

menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.

- 5) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah
- 6) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional, melainkan mereka membuat peraturan sendiri.

3. Penilaian Status Gizi Anak Sekolah

Pengukuran status gizi pada anak sekolah dapat dilakukan dengan cara antropometri. Saat ini pengukuran antropometri (ukuran-ukuran tubuh) digunakan secara luas dalam penilaian status gizi, terutama jika terjadi ketidakseimbangan kronis antara intake energi dan protein. Pengukuran antropometri terdiri atas dua dimensi, yaitu pengukuran pertumbuhan dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh mencakup komponen lemak tubuh (*fat mass*) dan bukan lemak tubuh (*non-fat mass*).

Pengukuran status gizi pada anak sekolah dapat dilakukan dengan indeks antropometri dan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak sekolah.

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Anak Usia 5-18 Tahun

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020¹³

B. Obesitas dan *Overweight*

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya¹⁴.

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal¹⁵.

Obesitas terjadi karena ketidak seimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi kalori terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak tersebut akan ditimbun ditempat-tempat tertentu diantaranya jaringan subkutan¹⁶.

2. Pengertian *Overweight*

Overweight adalah kelebihan berat badan dibandingkan berat badan ideal, yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau massa otot¹⁷. *Overweight* digunakan untuk menyatakan berat badan

berlebih. *Overweight* adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal tapi belum sampai kategori obesitas (kelebihan berat badan)¹⁸.

Overweight disebabkan oleh timbunan lemak, otot maupun tulang yang menyebabkan berat badan seseorang melebihi berat badan orang rata-rata. Umumnya, *overweight* adalah permulaan dari kegemukan (obesitas)¹⁷.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Overweight* dan Obesitas

a. Faktor Genetik

Apabila kedua orang tua obesitas, 80% anaknya akan menjadi obesitas. Apabila salah satu orangtuanya obesitas, kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas, maka prevalensinya menjadi 14%. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi berikutnya didalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula¹⁶.

Dalam masalah kegemukan (obesitas), faktor kegemukan memang berperan. Anak dari satu orang tua yang obesitas mempunyai kecenderungan obesitas 40%, sedangkan dari kedua orang tua obesitas kecenderungan jadi obesitas 70%-90%¹⁶.

b. Faktor Lingkungan

1) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di tengah-tengah masyarakat yang makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan

lebih sedikit energi. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas¹⁶.

2) Faktor Nutrisional dan Gizi

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

Mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ini. Selain itu makanan cepat saji, daging dan makanan berlemak akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas menjadi lebih besar. Hal ini disebabkan karena makanan berlemak memiliki *energy density* lebih besar dan lebih tidak mengenyangkan serta mempunyai efek thermogenesis yang lebih kecil dibandingkan makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat¹⁶.

c. Faktor Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup

Perubahan pengetahuan, sikap, tindakan, gaya hidup, pola makan, dan peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa telah terlihat adanya perubahan gaya hidup yang

menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti berangkat kerja atau ke sekolah dengan naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain/berolahraga.

Selain itu, dengan meningkatnya jumlah pendapatan dan perubahan status sosial ekonomi serta gaya hidup modern, ketersediaan dan harga dari makanan *junk food* yang mudah didapat dan terjangkau harganya akan berisiko menimbulkan terjadinya obesitas menjadi lebih tinggi¹⁶.

d. Faktor Psikologis

Berat badan juga dipengaruhi oleh unsur *stress* disamping pola asuh anak seperti terlalu memanjakan dan selalu menuruti kemauannya. Selain itu, lingkungan yang memperlakukan mereka dengan anggapan buruk juga bisa menyebabkan obesitas/kegemukan. Anak yang kurang disenangi dalam pergaulan, misalnya akan sering menarik diri akibatnya aktivitas fisik berkurang dan otomatis menambah kegemukannya

4. Dampak *Overweight* dan Obesitas

Dampak dari *overweight* dan obesitas adalah sebagai berikut¹⁹.

- a) Risiko mengalami diabetes tipe 2 yang menyebabkan resistensi insulin
- b) Sindrom metabolisme yaitu kegemukan yang terutama terdapat di daerah perut, kadar lemak yang tinggi, tekanan darah tinggi, resistensi terhadap insulin, rentan terhadap terbentuknya sumbatan pembuluh darah, dan rentan terhadap proses peradangan.
- c) Asma dan masalah saluran pernafasan lainnya

- d) Bermasalah pada tidur
- e) Penyakit liver dan kandung empedu
- f) Pubertas dini, anak yang kelebihan berat badan dapat tumbuh lebih tinggi dan secara seksual lebih matang dari anak sebaya, anak perempuan yang mengalami kelebihan berat badan akan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan menghadapi masalah fertilitas pada masa usia dewasanya.
- g) Masalah yang berhubungan dengan perkembangan sosial dan emosional anak, seperti kepercayaan diri yang rendah dan cenderung diganggu oleh teman, masalah tingkah laku dan pola belajar yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, serta depresi.

C. 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 mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi²⁰. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi²¹.

2. Pentingnya Gizi Seimbang

Agar hidup lebih sehat dan produktif, setiap individu perlu mengatur makanan sehari-hari. Pengeturan makanan tersebut agar makanan yang akan dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi²².

Ketidak seimbangan asupan zat gizi dalam tubuh akan mengakibatkan kemampuan tubuh berkurang, tubuh menjadi lemah, lesu dan tidak bersemangat. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang panjang, dan menimbulkan kekurangan gizi dan individu akan berdampak pada kondisi fisiologi seseorang begitupun sebaliknya²².

3. Proporsi Makan yang Sesuai Pedoman Gizi Seimbang

Dalam mewujudkan masyarakat yang mampu menerapkan pedoman gizi seimbang, maka dalam PUGS dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “tumpeng” dan konsumsi makanan sekali makan digambarkan dengan “isi piringku”.

a. Tumpeng Gizi Seimbang

Mengambarkan 4 prinsip gizi seimbang (TGS): aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih yang berarti air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Diatasnya TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng yang menunjukkan porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yaitu:

- 1) Satu potongan besar, merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat) yang dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi
- 2) Dua potong sedang, yaitu terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Ukuran potongan sayur dalam

PUGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang tereletak di sebelahnya. Dengan begitu jumlah sayur yang harus dilahap setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi).

- 3) Dua potong kecil, yaitu golongan protein seperti daging, telur, ikan, susu dan produk susu (yogurt, mentega, keju dan lain-lain) di potongan kanan sedangkan di potongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahannya seperti tahu, tempe dan oncom.
- 4) Dan di puncak TGS terdapat potongan terkecil yaitu minyak, gula, dan garam, yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya. Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan

b. Isi Piringku

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014, piring makanku sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan makanan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk⁸.

D. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek²³.

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan 'apa'. Apabila pengetahuan mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji obyek tertentu sehingga memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan diakui secara umum, maka terbentuklah disiplin ilmu²⁴.

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan terdiri dari enam tingkatan yaitu; tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*)²⁵.

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk dalam pengetahuan tindakan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai sesuatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek kedalam komponen-komponen, tetapi dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagiandidalam suatu kemampuan untuk menyusun informasi baru dari formulasi-formulasi lama.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yaitu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Kategori Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan.

Pengukuran pengetahuan dibagi kedalam tiga kategori, yaitu²⁶.

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor $\geq 76\%$ - 100%
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor $<56\%$

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:²⁷

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun non formal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media massa.

b. Informasi/media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Selain itu, informasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu.

c. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

g. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan adalah dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung (wawancara) atau melalui pertanyaan-pertanyaan tertulis atau angket.

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon, baik positif maupun negative yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yaitu kognitif (pengetahuan, afektif (rasa senang dan tidak senang), dan konaktif (kecenderungan bertindak). Dalam membentuk sikap yang utuh diperlukan pengetahuan, keyakinan, dan emosi⁵.

Berbagai kategori dari tingkatan sikap, yaitu:

- a. Menerima (*Receiving*) diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespon (*Responding*) dimana subjek memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
- c. Menghargai (*Valuing*) mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
- d. Bertanggung jawab (*Responsible*) dimana subjek bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari beberapa tingkatan, yakni¹⁶:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*)

Memberi jawaban ketika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan terlepas dari pekerjaan itu salah atau benar, adalah berarti bahwa orang menerima ide (pikiran) tersebut.

c. Menghargai (*valueing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling baik. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat responden terhadap suatu objek.

e. Praktek atau tindakan (*practice*)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain

adalah fasilitas. Disamping faktor fasilitas, juga diperlukan faktor dukungan dari pihak lain.

3. Pengukuran Sikap

Sikap diukur dengan menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban dan setiap jawaban sudah tersedia nilainya. Dalam skala Likert item ada yang positif terhadap masalah yang diteliti. Sebaliknya ada pula yang bersifat negatif terhadap masalah yang diteliti. Jumlah item yang positif dan item yang negatif sebaiknya harus sama. Contoh model jenjang skala tersebut: Sangat setuju = 4, Setuju = 3, Tidak setuju = 2, dan Sangat tidak setuju = 1.²⁸

Salah satu skor standar yang digunakan dalam skala model Likert adalah skor T, yaitu:

$$T = 50 + 10 \left(\frac{x - \bar{x}}{s} \right)$$

X = Skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{x} = Mean skor kelompok

S = Deviasi standar skor kelompok²⁸

Kategori sikap adalah sebagai berikut:

- a. Sikap Positif: jika \geq rata-rata skor T
- b. Sikap Negatif: jika $<$ rata-rata skor T

F. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik penyuluhan atau intruksi dengan tujuan

mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat⁵.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap²⁹.

2. Langkah-langkah Perencanaan Penyuluhan Gizi

Menurut buku dari Departemen Kesehatan terdapat 9 langkah-langkah perencanaan penyuluhan. Sembilan langkah tersebut adalah:⁵

a. Mengenal Masalah, Masyarakat dan Wilayah

Mengenal masalah gizi yang akan ditanggulangi merupakan langkah awal perencanaan penyuluhan gizi. Masalah gizi dapat diperoleh dari data sekunder, seperti laporan dinas kesehatan dan dapat juga dari data primer dengan cara wawancara kepada petugas kesehatan atau masyarakat dalam menyusun perencanaan penyuluhan penting juga mengenal karakteristik masyarakat dan mengenal suatu wilayah.

b. Menentukan Prioritas Masalah

Pertimbangan penentuan prioritas masalah adalah:

- 1) Dampak yang akan ditimbulkan masalah tersebut. Semakin besar masalah tersebut, semakin tinggi prioritasnya.

2) Besarnya masalah atau prevalensi masalah tersebut. Semakin besar prevalensi masalah tersebut, semakin tinggi prioritasnya.

3) Sumber daya yang dimiliki. Sumber daya ini meliputi tenaga penyuluh, biaya yang tersedia, dan sarana/prasarana yang dimiliki.

c. Menentukan Tujuan Penyuluhan

Tujuan jangka panjang adalah status kesehatan yang optimal, tujuan jangka menengah adalah perilaku sehat, dan tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengetahuan, dan norma. Apapun tujuan yang akan dipilih, hal terpenting adalah tujuan harus jelas, bisa di capai dan dapat diukur.

d. Menentukan Sasaran Penyuluhan

Sasaran penyuluhan yang dimaksud adalah kelompok masyarakat yang akan mendapat penyuluhan. Kelompok masyarakat dapat dilihat dari penduduk yang rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, penduduk yang berpenghasilan rendah dan kelompok rawan gizi lainnya seperti anak sekolah.

e. Menentukan Metode Penyuluhan

Penentuan metode juga ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. Penggunaan metode dalam penyuluhan harus mengkombinasikan metode-metode yang ada sesuai tujuan penyuluhan.

f. Menentukan Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan yang 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 dengan pesan-pesan yang akan disampaikan dan sopan.

g. Menyusun Rencana Penilaian

Perencanaan penilaian harus memperhatikan:

- 1) Apakah dalam tujuan sudah dinyatakan secara jelas dengan mencantumkan kapan akan dievaluasi, dimana akan melaksanakan evaluasi, dan siapa kelompok sasaran yang akan dievaluasi.
- 2) Apakah sudah mencantumkan indicator evaluasi. Bagaimana kriteria penyuluhan dikatakan berhasil, kurang berhasil, dan tidak berhasil.
- 3) Jenis kegiatan yang akan dievaluasi
- 4) Metode dan instrument yang akan digunakan untuk dievaluasi
- 5) Siapa petugas yang akan mengevaluasi dan bagaimana persiapan petugas tersebut
- 6) Sarana dan prasarana yang digunakan dalam evaluasi
- 7) Bagaimana rencana umpan balik hasil evaluasi penyuluhan gizi.

h. Menyusun Rencana Pelaksanaan

Rencana penyuluhan gizi meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut. Secara detail, masing-masing kegiatan dapat direncanakan siapa petugas yang akan menyuluh, dimana penyuluhan dilaksanakan, apa materi, metode

serta alat peraga yang dibutuhkan dan siapa penanggungjawab kegiatan tersebut.

i. Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan harus berlangsung secara efektif dan efisien dengan tujuan yang telah ditentukan. Untuk mencapai penyuluhan secara efektif dan efisien seorang penyuluh harus profesional, dalam arti memiliki keterampilan dasar sebagai seorang penyuluh²⁵.

Seorang penyuluh profesional membutuhkan ilmu dan seni. Ilmu dan seni dalam proses penyuluhan tidak dapat dipisahkan. Seorang penyuluh gizi harus mempunyai ilmu gizi yang sesuai dengan materi yang disampaikan. Di samping mempunyai ilmu gizi, seorang penyuluh gizi harus mempunyai nuansa seni dalam praktik penyuluhan. Seni tersebut dapat meliputi seni berinteraksi dan seni komunikasi, seni mengatur lingkungan agar penyuluhan berlangsung menyenangkan, seni membangkitkan motivasi dan lain sebagainya²⁵.

3. Metode Penyuluhan Gizi

a. Ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperslukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sasaran (peserta) penyuluhan⁵.

b. Permainan *Puzzle*

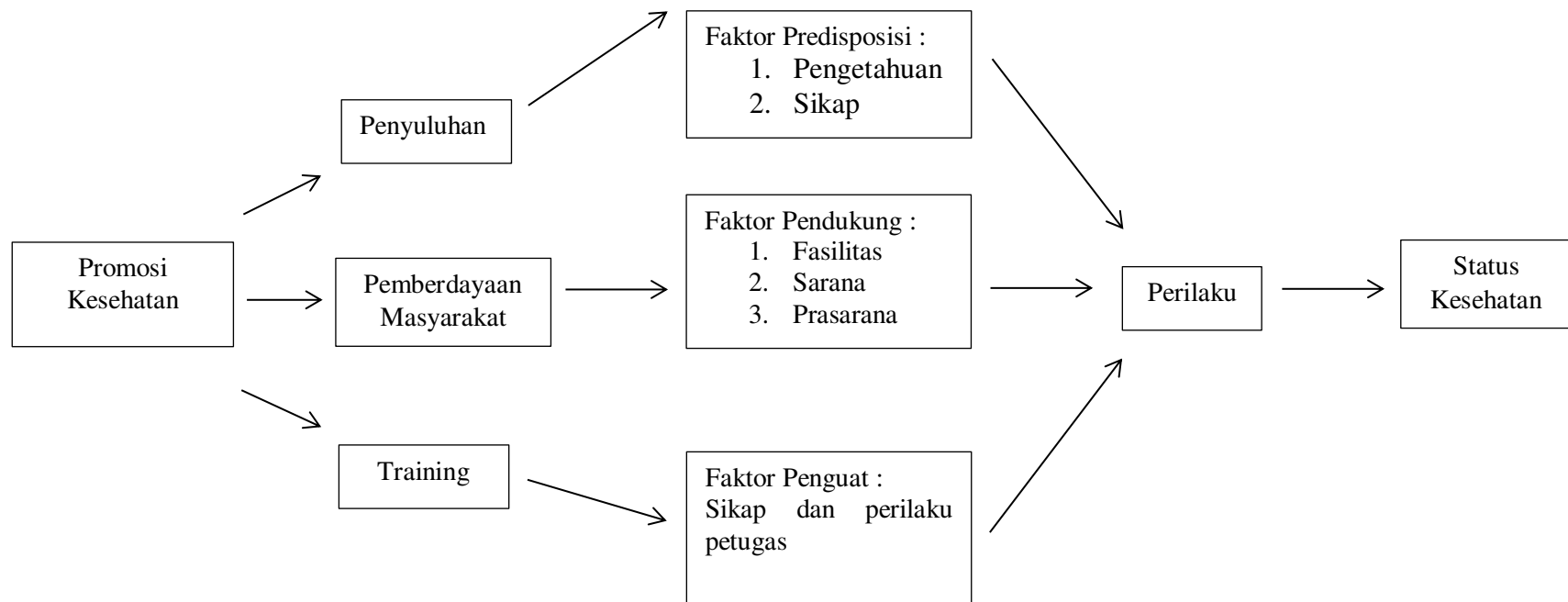
Puzzle adalah permainan yang menyusun suatu gambar atau benda yang telah dipecah dalam beberapa bagian³⁰. Cara memainkan *puzzle* adalah menggabungkan kepingan-kepingan yang dipisahkan lalu menjadi sebuah gambar. *Puzzle* sebuah permainan untuk menyatukan pecahan keping untuk membentuk sebuah gambar atau tulisan yang telah ditentukan³¹.

Puzzle juga dapat diartikan sebagai alat permainan edukatif yang bisa digunakan oleh anak untuk belajar. *Puzzle* merupakan permainan yang dapat digunakan melatih konsentrasi dan meningkatkan daya ingat anak.

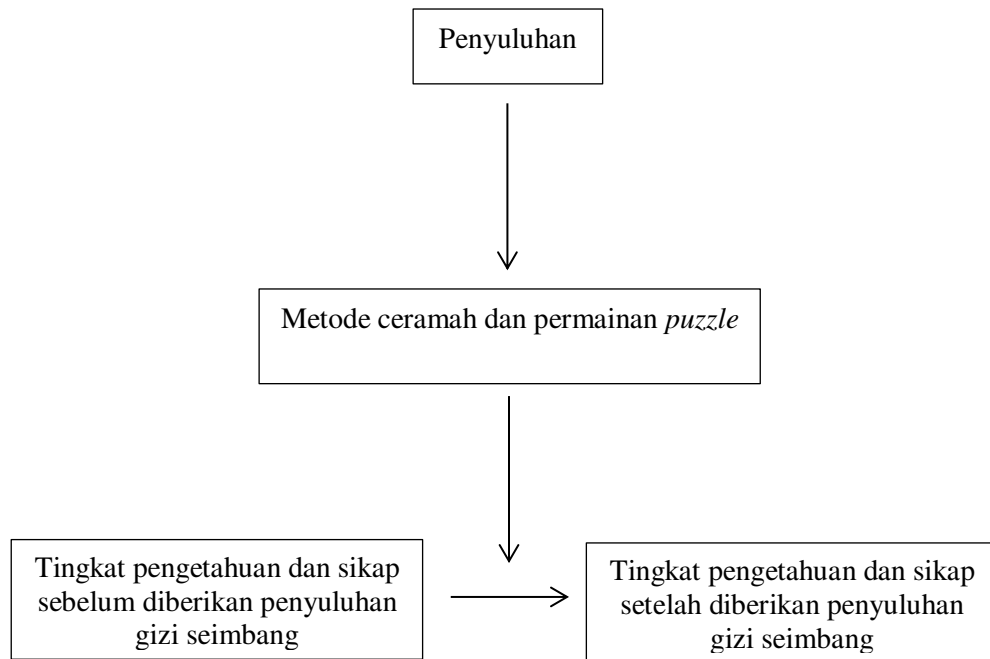
Media *puzzle* digunakan untuk mengedukasi siswa dalam menerapkan pedoman gizi seimbang menurut Permenkes No. 41 yaitu isi piringku, dimana, *puzzle* ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Pembagian dari masing-masing proporsi ini akan diacak lalu siswa diminta menyusun isi piring sesuai dengan proporsi yang telah ditentukan.

G. Kerangka Teori

Menurut teori Lawrence Green (dalam Notoatmodjo, 2010) perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi seperti pengetahuan dan keterampilan, faktor pendukung seperti fasilitas baik sarana maupun prasarana, faktor penguat seperti sikap dan perilaku petugas kesehatan. Berdasarkan teori di atas maka, dapat dibuat kerangka konsep penelitian sebagai berikut ²³:



H. Kerangka Konsep



I. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan	Segala yang diketahui responden tentang gizi seimbang	Angket	Kuesioner	Skor nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Kemudian, dikategorikan menjadi: a. Tinggi: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan. b. Cukup: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan c. Kurang: bila subyek mampu menjawab dengan benar <55% dari seluruh pertanyaan ²⁶	Rasio dan Ordinal
Sikap	Tanggapan responden pernyataan mengenai gizi seimbang atau reaksi terhadap gizi	Angket	Kuesioner	Skor nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Kemudian, dikategorikan menjadi: a. Positif: Bila subyek mampu menjawab dengan \geq skor rata-rata T b. Negatif: Bila subyek mampu menjawab dengan skor < skor rata-rata T dari seluruh pertanyaan ²⁸	Rasio dan Ordinal
Penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan	Kegiatan pemberian edukasi terkait gizi seimbang dengan metode ceramah	-	-	-	-

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
puzzle	menggunakan permainan puzzle untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa untuk mencapai kondisi yang diinginkan				

J. Hipotesis

1. H₀ : Tidak ada perbedaan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*.
2. H_A : Ada perbedaan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperiment with One Group Pretest-Posttest*. *Pre test* dilakukan sebelum pemberian intervensi dan *Post test* dilakukan setelah pemberian intervensi. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan edukasi *puzzle* isi piringku.

01 → X1 → X2 → 02 (penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*)

Keterangan:

01 = Pemberian *Pre-test*

X1 = Pemberian penyuluhan dengan metode ceramah

X2 = Pemberian permainan *puzzle*

02 = Pemberian *Post-test*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 002 Karimun. Pelaksanaan penelitian dimulai dari pembuatan proposal penelitian hingga seminar hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri 002 Karimun yang mengalami *overweight* dan obesitas.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Sampel yang diambil pada penelitian ini didapatkan setelah dilakukannya skrining pengukuran status gizi siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri 002 Karimun yaitu berjumlah 34 orang.

Adapun kriteria dari sampel yang diambil sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi:

- Berada di lokasi penelitian pada saat penelitian berlangsung

b. Kriteria Eksklusi

- Mengalami keadaan yang tidak memungkinkan dilakukan pengukuran antropometri (cacat, sulit berdiri)

D. Pelaksanaan Penelitian

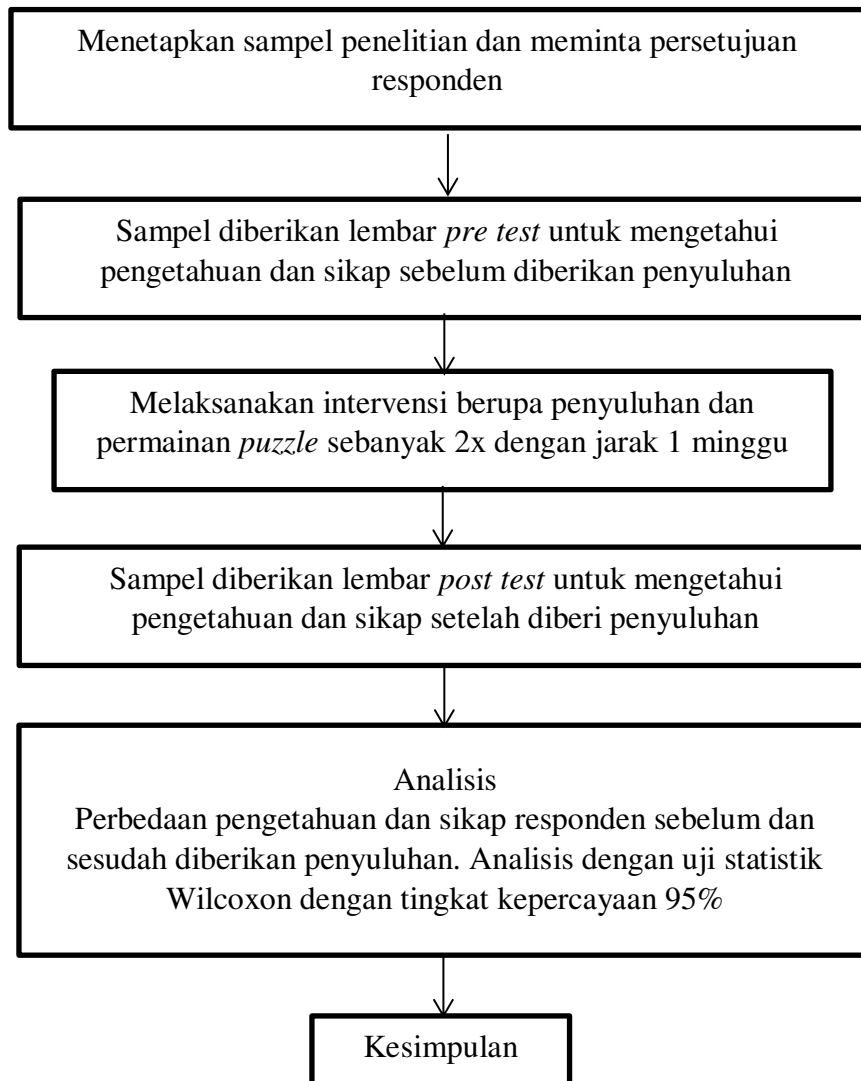
Tahap dari pelaksanaan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap awal yaitu melakukan skrining status gizi siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri 002 Karimun yang berjumlah 156 orang. Berdasarkan hasil skrining yang telah dilakukan diperoleh sebanyak 18 siswa mengalami *overweight* dan 16 siswa mengalami obesitas.

2. Melakukan intervensi berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*. Intervensi dilakukan sebanyak 2x dengan jarak 1 minggu. Sebelum intervensi dimulai, responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan responden dan lembar *pre test*, hal ini bertujuan untuk melihat pengetahuan dan sikap responden sebelum diberikan intervensi
3. Penyuluhan pertama dibuka dengan perkenalan diri oleh peneliti, dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan dari penyuluhan serta membuat kontrak waktu dengan sasaran.
4. Penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah, yang dilakukan peneliti menggunakan media *Power Point*. Materi yang disampaikan yaitu mengenai gizi seimbang, pilar gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, serta isi piringku.
5. Setelah dilakukannya penyuluhan, responden diminta untuk melakukan permainan *puzzle* isi piringku. Cara bermainnya yaitu masing-masing siswa diberikan 1 set *puzzle* yang berisikan 1 piring gambar makanan pokok, 1 piring gambar lauk hewani, 1 piring gambar sayur, dan 1 piring gambar buah dengan potongan yang berbeda-beda. Siswa bermain diberikan waktu 1 menit untuk menyusun isi piring yang terdiri dari nasi, ayam, sayur, dan berdasarkan besar porsi yang benar dari potongan gambar yang disediakan.
6. Penyuluhan yang ke-2 dilaksanakan satu minggu setelah penyuluhan pertama. Penyuluhan pada pertemuan ke-2 juga menggunakan metode dan media yang sama dengan penyuluhan pertama.

- Setelah dilakukan penyuluhan dan permainan *puzzle*, responden diminta untuk mengisi lembar *post test* yang bertujuan untuk melihat pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan intervensi.

E. Kerangka Penelitian



F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data identitas responden diambil dengan cara memberikan formulir yang sudah disediakan oleh peneliti. Data status gizi siswa yang mengalami *overweight* dan obesitas diperoleh dari hasil pengukuran antropometri berupa penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0.1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0.1 cm, yang telah dikalibrasi. Kemudian dilakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) siswa. Data pengetahuan dan sikap siswa diambil dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner *pre test* dan *post test*.

2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari laporan Riskesdas 2018 untuk nasional dan provinsi, serta data kejadian *overweight* dan obesitas di tingkat sekolah dasar yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karimun dan data dari Puskesmas Karimun.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian dilakukan secara komputerisasi. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing atau penyuntingan dilakukan untuk melengkapi data yang sudah terkumpul dari pengisian kuisioner oleh responden berkaitan dengan hasil pengukuran, dengan melakukan pengecekan kembali terhadap isi kuisioner untuk memastikan bahwa data yang dimasukkan benar, lengkap dan terbaca.

2. *Coding*

Melakukan pengkodean jawaban kuisioner menjadi angka-angka. Pemberian kode berupa angka dilakukan untuk setiap jawaban pada semua kuisioner yang telah diisi oleh responden.

a. Data Pengetahuan

1) Skor untuk data pengetahuan:

0 = Jawaban yang tidak benar

1 = Jawaban pertanyaan yang benar

2) Kategori Pengetahuan:

1 = Kurang (skor <56%)

2 = Cukup (skor 56% -75%)

3 = Baik (skor 76% -100%)

b. Data Sikap

1) Skor untuk sikap:

4 = Sangat setuju

3 = Setuju

2 = Tidak setuju

1 = Sangat tidak setuju

2) Kategori sikap:

1 = Positif (skor \geq rata-rata T)

2 = Negatif (skor $<$ rata-rata T)

3. *Entry*

Kegiatan memasukkan atau memindahkan jawaban dari kuesioner yang telah diisi responden ke program komputer

4. *Cleaning*

Memeriksa kembali data yang sudah dimasukkan untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya. Kemudian dilakukan perbaikan atau koreksi.

H. Analisis Data

1. Univariat

Analisa univariat yaitu untuk melihat karakteristik responden penelitian, gambaran variabel pengetahuan dan sikap anak *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, yang dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara deskriptif.

2. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*, yang akan dianalisis menggunakan uji *T*

dependent apabila data berdistribusi normal, dan menggunakan uji *Wilcoxon* apabila data tidak berdistribusi normal dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 5\%$).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Negeri 002 Karimun merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Karimun, yang berlokasi di Jl. Pendidikan, Kelurahan Tanjung Balai Kota, Kecamatan Karimun. Sekolah ini dipimpin oleh Ibu Bakhteti Marni, S.Pd. SD. Visi SD Negeri 002 Karimun yaitu “Menjadikan SD Negeri 002 Karimun, SD yang bermutu, disiplin, berakhlak mulia, dan berbudaya lingkungan menuju tahun 2022”.

SD Negeri 002 Karimun memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik dalam mendukung tercapainya kegiatan pembelajaran yang optimal. Adapun sarana yang ada di SD Negeri 002 Karimun adalah:

Tabel 2. Sarana di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

No	Sarana	Jumlah Ruangan
1.	Ruang kelas	16
2.	Ruang Majelis Guru	1
3.	Ruang TU	1
4.	Laboratorium IPA	1
5.	Laboratorium IT	1
6.	Aula	1
7.	UKS	1
8.	Perpustakaan	1
9.	Musholla	1
10.	Kantin	1

Siswa/siswi merupakan komponen terpenting dalam suatu sistem pendidikan di sekolah. Jumlah siswa dan siswi di SD Negeri 002 Karimun dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Jumlah Siswa SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel
1	82	3
2	81	3
3	54	3
4	56	2
5	78	3
6	78	3
Total	429	17

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa di SD Negeri 002 Karimun berjumlah 429 orang.

B. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri 002 Karimun yang mengalami *overweight* dan obesitas. Dari hasil pengukuran antropometri status gizi, diperoleh sebanyak 34 orang responden.

Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, kelas, dan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Siswa, Kelas, dan Status Gizi SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	64.7
	Perempuan	12	35.3
Total		34	100
Umur Siswa	10 tahun	6	17.6
	11 tahun	20	58.8
	12 tahun	7	20.6
	13 tahun	1	2.9
Total		34	100
Kelas	V	18	52.9
	VI	16	47.1
Total		34	100
Status Gizi	<i>Overweight</i>	18	52.9
	Obesitas	16	47.1
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui responden laki-laki berjumlah 22 orang (64.7%) dan responden perempuan berjumlah 12 orang (35.3%), sebagian besar responden pada penelitian ini berumur 11 tahun (58.8%). Diketahui jumlah responden kelas V sebanyak 18 orang (52.9%) dan jumlah responden kelas VI sebanyak 16 orang (47.1%). Diketahui responden yang mengalami *overweight* berjumlah 18 orang (52.9%) dan responden yang mengalami obesitas berjumlah 16 orang (47.1%).

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

a. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan *puzzle* yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Variabel	n	Mean \pm SD	Min	Max
Pengetahuan sebelum	34	59.8 \pm 10.76	35	90
Pengetahuan sesudah	34	77.21 \pm 12.62	50	95

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 59.8 \pm 10.76 dengan nilai minimum 35 dan nilai maksimum 90. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 77.21 \pm 12.62 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 95.

Gambaran kategori pengetahuan responden berdasarkan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	2	5.8	16	47.1
Cukup	17	50.1	15	44.1
Kurang	15	44.1	3	8.8
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa distribusi pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori cukup (50.1%) dan setelah dilakukan penyuluhan distribusi pengetahuan responden paling tinggi pada kategori baik (47.1%).

Terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan kategori baik yang sebelumnya 5.8% sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* meningkat menjadi 47.1%.

b. Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan *puzzle* yang dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Rata-rata Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Variabel	n	Mean \pm SD	Min	Max
Sikap sebelum	34	59.79 \pm 4.55	49	72
Sikap sesudah	34	65.71 \pm 3.90	58	76

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 59.79 \pm 4.55 dengan nilai minimum 49 dan nilai maksimum 72. Sedangkan rata-rata nilai sikap responden sesudah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 65.71 \pm 3.90 dengan nilai minimum 58 dan nilai maksimum 76.

Gambaran sikap responden berdasarkan kategori sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Kategori Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	15	44	20	58
Negatif	19	55	14	41
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa distribusi kategori sikap responden sebelum diberikan penyuluhan paling tinggi pada kategori negatif (55%). Setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* distribusi kategori sikap responden paling tinggi pada kategori positif (58%).

2. Hasil Bivariat

a. Uji Normalitas

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 9.

Tabel 9. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Variabel	Uji Normalitas		Keterangan
		<i>Kolmogrov Skirnov (P-Value)</i>	
Pengetahuan	Pretest	0.13	Normal
	Posttest	0.75	Tidak Normal
Sikap	Pretest	0.20	Normal
	Posttest	0.02	Tidak normal

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa sebaran data skor post test pengetahuan dan sikap tidak 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 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 menggunakan metode ceramah menggunakan *puzzle* dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022

Variabel Pengetahuan	n	Median	P Value
Sebelum	34	60.00	0.000
Sesudah	34	67.00	

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% pada variabel pengetahuan diperoleh nilai $p = 0.000 (<0.05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.

c. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Nilai rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan *puzzle* dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Variabel Sikap	n	Median	P Value
Sebelum	34	60.00	0.000
Sesudah	34	67.00	

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% pada variabel sikap diperoleh nilai $p = 0.000 (<0.05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terhadap sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022.

D. Pembahasan

1. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Permainan *Puzzle*

Menurut Notoatmodjo dalam Yuliana (2017), pengetahuan adalah hasil penginderaan atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya).³² Dalam penelitian ini, pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas yang diukur mencakup pengetahuan tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 59.8 dengan nilai minimum 35 dan nilai maksimum 90. Sesudah diberikan penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat menjadi 77.21 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 95.

Berdasarkan hasil *post test* dapat diketahui bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab dengan benar adalah mengenai makanan bergizi dan pertanyaan mengenai akibat dari konsumsi lemak berlebih dengan persentase jumlah penjawab benar sebanyak 94%. Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah adalah fungsi protein sebagai zat pembangun dengan persentase penjawab 70%. Hal ini dikarenakan penggunaan kalimat pada poin pertanyaan tersebut kurang dipahami oleh responden yang masih di tingkat sekolah dasar.

Sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* tingkat pengetahuan responden dengan kategori cukup yaitu 50.1% setelah diberikan penyuluhan turun menjadi 44.1%. Sedangkan untuk kategori baik sebelum diberikan penyuluhan yaitu 2.8% dan

meningkat menjadi 47.1% setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hikmah (2019) tentang pengaruh terapi bermain *puzzle* terhadap pengetahuan mencuci tangan di SDN Taman Sukaria 1 Kota Tangerang yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan terapi bermain *puzzle* yaitu 62.26, sesudah dilakukan terapi bermain *puzzle* rata-ratanya meningkat menjadi 84.19.³³

Berdasarkan hasil dari penelitian Demitri (2015) yang dilakukan di SDN 067690 Kota Medan diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode *game puzzle* ($p=0.000$)³⁴.

Menurut Galuh (2018) media sangat diperlukan dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan, karena dengan media dapat mempermudah penyampaian pesan atau informasi, lebih memperjelas informasi yang disampaikan, menghindari kesalahan persepsi, mempermudah pengertian, dan dapat memperlancar komunikasi.³⁵

Terjadinya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan pada penelitian ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh responden. Penggunaan media permainan edukasi berupa *puzzle* yang menarik dan suasana yang menyenangkan dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan.

Pada saat penyuluhan berlangsung, antusiasme responden dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang dengan kata lain responden

memperhatikan dengan baik apa yang disampaikan oleh penyuluh, serta aktif dalam memberikan *feedback* kepada penyuluh.

Menurut Notoatmojo (2010) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut, sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek.²³

2. Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Permainan *Puzzle*

Menurut Notoatmojo sikap adalah reaksi atau respons, baik positif maupun negatif yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan 59.79 dengan nilai minimum 49 dan nilai maksimum 72. Setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* rata-rata nilai sikap responden meningkat menjadi 65.71 dengan nilai minimum 58 dan nilai maksimum 76. Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan kategori sikap positif sebelum diberikan penyuluhan berjumlah 15 orang (44%) dan meningkat menjadi 20 orang (58%) setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*.

Berdasarkan hasil *post test* kuesioner sikap diketahui bahwa responden yang menyatakan sikap setuju terbanyak yaitu pada pernyataan pembatasan konsumsi sumber karbohidrat dengan persentase 88% dan pernyataan tentang pentingnya sarapan pagi sebanyak 70%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Galuh (2018) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlah siswa yang menyatakan sikap positif terhadap gemar makan ikan. Hasil *pretest* sebelum diberikan intervensi 92.6% menjadi 98.1% setelah diberikan intervensi promosi gemar makan ikan dengan media *puzzle*.³⁵

Menurut Riswanti (2016) dalam rangka efisiensi pendidikan gizi, maka pendidikan gizi yang diberikan kepada siswa sebaiknya menggunakan media yang disukai anak. Media slide dan *puzzle* dapat digunakan sebagai media penyampaian pendidikan gizi di sekolah.³⁶

Peningkatan sikap responden yang terjadi pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh pengetahuan yang telah diperoleh melalui penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* sehingga responden mampu memunculkan pemahaman dan keyakinan terhadap sikap mengenai gizi seimbang. Pada saat intervensi dilakukan, terlihat bahwa responden sangat tertarik dan antusias dalam menerima penjelasan dan juga pada saat bermain *puzzle*.

Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Alasan utama yang menyebabkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang adalah cara penyampaian materi pendidikan yang mudah dipahami oleh siswa dan penggunaan media edukasi yang menarik. Media edukasi berfungsi untuk menggerakkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi³⁷. Media edukasi membuat seorang dapat lebih

mengerti informasi atau materi yang dianggap rumit menjadi lebih mudah. Dalam hal ini, media edukasi gizi yang digunakan adalah *puzzle* isi piringku.

3. Perbedaan Pegetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Permainan *Puzzle*

Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel pengetahuan diperoleh hasil *p value* 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan permainan *puzzle* ($p < 0.05$). 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 terapi bermain *puzzle* dengan kata lain ada perbedaan signifikan bahwa terapi bermain *puzzle* dapat meningkatkan pengetahuan tentang mencuci tangan yang baik pada siswa SD kelas 1 di SDN Taman Sukaria 1 Kota Tangerang ($p = 0.000$).³³

Berdasarkan penelitian Andreanda (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan siswa SD sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *puzzle* gizi. Andreanda (2020) juga menyebutkan bahwa hasil analisis menggambarkan siswa mampu menyerap informasi yang ada di media permainan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang yang terlihat pada perubahan hasil pengetahuan kurang mengalami penurunan sedangkan hasil cukup mengalami penambahan.⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Safitri (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar ($P=0.001$).³⁸ Hal ini juga sejalan dengan penelitian Helda (2019) menyebutkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *puzzle* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang ($p=0.000$).¹⁰

Penyuluhan dengan metode ceramah adanya proses pemberian materi yang diberikan langsung oleh peneliti, dan kemudian dilakukan proses tanya jawab oleh responden, serta dibantu dengan media yang menarik sehingga semakin meningkatkan pemahaman responden mengenai gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunita (2016) tentang efektivitas pendidikan metode ceramah terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam penanganan diare.³⁹

Pada penelitian ini penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa, dengan pengetahuan yang meningkat ini pula maka perlu dilakukan penyuluhan-penyuluhan yang berkelanjutan menggunakan media *puzzle* dengan melibatkan pihak sekolah khususnya UKS (Unit Kesehatan Sekolah).

4. Perbedaan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Permainan *Puzzle*

Hasil analisis bivariat variable sikap responden yang menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh hasil p value 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa

penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* efektif dalam meningkatkan sikap responden.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hikmawati (2016) yang menyebutkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi *puzzle* gizi yang diberikan terhadap sikap siswa dan siswi di SD Negeri 06 Poasia dengan *p value* $p = 0.019$.⁴⁰

Berdasarkan penelitian Safitri (2020) menyebutkan bahwa edukasi gizi dengan media *puzzle* dapat membentuk sikap positif tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar ($p=0.003$).³⁸

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan sikap sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle*. Peningkatan sikap yang terjadi ini dipengaruhi oleh pengetahuan yang telah diperoleh melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* sehingga dapat mengubah sikap yang awalnya negatif menjadi positif.

Pendidikan kesehatan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan yang kemudian dapat menciptakan persepsi pada diri seseorang terhadap suatu objek yang kemudian akan mengubah sikap seseorang.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun tahun 2022 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* yaitu 58.8 dan setelah diberikan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan responden menjadi 77.21.
2. Nilai rata-rata sikap responden sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan permainan *puzzle* yaitu 59.79 dan setelah diberikan penyuluhan nilai rata-rata sikap responden menjadi 65.71.
3. Ada perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan didapat nilai *p value* $p=0.000$.
4. Ada perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan *puzzle* dengan menggunakan uji statistik *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 *puzzle* untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang mengenai fungsi zat gizi untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap yang terjadi pada kelompok sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Krisnansari D. *Nutrisi dan Gizi Balita. Mandala Heal.* 2010;4.
2. Supariasa. *Penilaian Status Gizi.* EGC; 2012.
3. Jahari A. *Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri.* Puslitbang Gizi dan Makanan; 2008.
4. Badan Litbang Kesehatan. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Indonesia Tahun 2013.*; 2013.
5. Supariasa. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi.* ECG; 2012.
6. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Sekolah.* Rineka Cipta; 2012.
7. Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja.* PT. Remaja Rosdakarya; 2011.
8. *Permenkes RI No. 41.*; 2014.
9. Nasution A, Nasution AS. Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa. *Media Kesehat Masy.* 2020;16(1):116-126. <https://ejurnal.undana.ac.id/MKM/>
10. Oktafiani H, Sunarti S. Pengaruh Media Puzzle Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Kelas IVdi SD Negeri 001 Samarinda Seberang. *JournalsUmktAcId.* 2020;1(2):2020. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/489/196>
11. Santrock JW. *Psikologi Pendidikan.* Prenada Media Group; 2008.
12. Moehji. *Ilmu Gizi 2.* Papas Sinar Sinarti; 2009.
13. Kemenkes RI. *SK Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.* Direktorat Bina Gizi; 2020.
14. Misnadiarly. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit.* Pustaka Populer; 2007.
15. Sumanto A. *Tetap Langsing Dan Sehat Dengan Terapi Diet.* Argo Media Pustaka; 2009.
16. Notoatmodjo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni.* Rineka Cipta; 2015.
17. Batubara J. *Buku Ajar Endokrinologi Anak.* I. Pustaka Obor Populer IDAI; 2010.
18. Astawan, Leomitro. *Khasiat Whole Grain.* Penebar Swadaya; 2009.
19. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan.* Buku Kedokteran EGC; 2004.
20. *Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.* 2014.
21. Sartika RAD. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi serat pada siswa. *J Ilmu Pendidik.* 2011;Jilid 17(Nomor 4,

- Februari):322-330.
22. Yusuf, Kasmita. *No Title Teknik Pengaturan Gizi Dasar*. UNP Press; 2012.
 23. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2010.
 24. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta; 2007.
 25. Notoatmodjo S. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2010.
 26. Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*.; 2008.
 27. Riyanto, Agus, Budiman. *Kapita Selekta Kuisisioner: Pengetahuan Dan Sikap*. Salemba Medika; 2013.
 28. Saifudin Azwar. *Sikap Manusia*. Pustaka Pelajar; 2012.
 29. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2012.
 30. Ismail A. *Education Games*. Pro U Media; 2011.
 31. Dina Indriana. *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Diva Press; 2011.
 32. Yuliana, Melyani. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. *J Kebidanan*. 2017;7.
 33. 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. doi:10.36743/medikes.v6i1.162
 34. Demitri, Dkk. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. Published online 2015.
 35. Galuh NP. Promosi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Ikan pada Anak Usia Sekolah. *J Heal Educ*. 2018;25(1):57-60.
 36. Riswanti. Media Buletin dan Seni Mural dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Obesitas. *J Heal Educ*. 2016;1(1).
 37. Dewi Haris VS. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Qual J Kesehat*. 2018;1(1):38-42.
 38. Safitri YL, Sulistyowati E, Ambarwati R. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *J Nutr Coll*. 2021;10(2):100-104. doi:10.14710/jnc.v10i2.29139
 39. Yunita. *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah*

Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Penanganan Diare Balita Di Sekitar UPT TPA Cipayung Depok.; 2016.

40. Hikmawati Z, Yasnani Y, Sya'ban A. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2016;1(2):183199.

LAMPIRAN

Lampiran A

PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

Umur : _____

Kelas : _____

Jenis kelamin : _____

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu segala sesuatu dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah menggunakan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight* dan Obesitas di SD Negeri 002 Kabupaten Karimun Tahun 2022” oleh Beautifa Syaftia.

Demikian pernyataan ini saya tandatangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Karimun, __/__/2022

Responden

(_____)

Lampiran B

KUESIONER PENELITIAN

Kode Sampel []

A. Karakteristik Responden

Hari/Tanggal :

Nama :

Tempat/Tanggal lahir :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Alamat :

No. HP :

Identitas Ayah

 Nama :

 Pekerjaan :

 Pendidikan :

Identitas Ibu

 Nama :

 Pekerjaan :

 Pendidikan :

B. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang menurut Anda benar.

No.	Pertanyaan	Pilihan jawaban
1	Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	a. 10 pesan (1) b. 12 pesan (0) c. 14 pesan (0) d. 9 pesan (0)
2	Ada berapa pilar gizi seimbang	a. 2 pilar (0) b. 3 pilar (0) c. 4 pilar (1) d. 5 pilar (0)
3	Pedoman menu seimbang berbentuk	a. Kerucut (1) b. Persegi (0) c. Lingkaran (0) d. Persegi panjang (0)
4	Menurut adik, apa yang dimaksud dengan makanan bergizi?	a. Makanan yang porsinya banyak (0) b. Makanan yang mengandung sumber energi, protein, vitamin, dan mineral (1) c. Makanan yang enak dan mahal (0) d. Makanan yang bersih dan menarik (0)
5	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari	a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani (1) b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu (0) c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu (0) d. Nasi, telur, sayur, buah (0)
6	Menurut adik, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan	a. Badan yang langsing (0) b. Berat badan normal (1) c. Badan yang gemuk (0)
7	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan	a. Berat badan berlebih (1) b. Stamina meningkat (0) c. Kurang gizi (0) d. Tidak tahu (0)
8	Fungsi utama karbohidrat adalah	a. Sumber energi bagi tubuh (1) b. Menjaga kesehatan (0) c. Pembentuk sel darah merah (0) d. Tidak tahu (0)
9	Makanan sumber tenaga/karbohidrat adalah	a. Jeruk, apel, dan nenas (0) b. Tomat, wortel, dan timun (0) c. Nasi, kentang, dan roti (1) d. Mie, jeruk, dan bayam (0)

No.	Pertanyaan	Pilihan jawaban
10	Anjuran konsumsi gula sehari-hari sebanyak	a. 3 – 4 sendok makan (1) b. 7 – 8 sendok makan (0) c. 5 – 6 sendok makan (0) d. 7 – 8 sendok makan (0)
11	Menurut adik, protein berfungsi sebagai	a. Zat pengatur (0) b. Zat pembangun (1) c. Zat tenaga (0) d. Tidak tahu (0)
12	Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah	a. Anemia (0) b. Menurunkan berat badan (0) c. Menurunkan konsentrasi (1) d. Tidak tahu (0)
13	Buah-buahan banyak mengandung sumber	a. Energi (0) b. Protein (0) c. Lemak (0) d. Vitamin (1)
14	Menurut adik, mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dapat menyebabkan?	a. Gizi lebih (gemuk/obesitas) (1) b. Menurunkan nafsu makan (0) c. Melancarkan pencernaan (0) d. Menurunkan berat badan (0)
15	Berapa kali seharusnya kita makan dalam sehari	a. Satu kali (0) b. Dua kali (0) c. Tiga kali (1) d. Empat kali (0)
16	Yang merupakan perilaku hidup bersih adalah:	a. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih (1) b. Membiarkan makanan dalam keadaan terbuka (0) c. Rajin berolahraga (0) d. Makan makanan yang beragam (0)
17	Menurut adik, sarapan pagi bermanfaat untuk	a. Mengurangi berat badan (0) b. Meningkatkan berat badan (0) c. Meningkatkan konsentrasi belajar (1) d. meningkatkan nafsu makan (0)
18	Menurut isi piringku, berapa bagian seharusnya kita mengonsumsi karbohidrat?	a. $\frac{1}{3}$ bagian piring (1) b. $\frac{1}{2}$ bagian piring (0) c. 1 bagian piring (0) d. $\frac{2}{3}$ bagian piring (0)
19	Menurut isi piringku, berapa bagian anjuran mengonsumsi sayuran?	a. 1 piring (0) b. $\frac{2}{3}$ bagian piring (0) c. $\frac{1}{3}$ bagian piring (1) d. $\frac{1}{2}$ bagian piring (0)
20	Menurut isi piringku, berapa bagian anjuran mengonsumsi buah?	a. $\frac{2}{3}$ bagian piring (1) b. 1 piring (0) c. $\frac{1}{3}$ bagian piring (0) d. $\frac{1}{2}$ bagian piring (0)

C. Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian:

Pilihlah salah satu jawaban dengan cara memberi *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

No.	Pertanyaan	Pilihan jawaban			
		Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Setiap hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam (P)				
2	Makan teratur dapat menyebabkan obesitas (N)				
3	Makanan sumber karbohidrat harus dibatasi konsumsinya sekitar 50-60% dari kebutuhan energi (P)				
4	Konsumsi lemak dan minyak yang berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain (N)				
5	Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. (P)				
6	Tidak makan pagi akan mengganggu kesehatan saya (P)				
7	Makanan bergizi seimbang tidak harus beraneka ragam (N)				
8	Mengonsumsi lauk hewani lebih penting daripada nasi (N)				
9	Minum 8 gelas air dalam satu hari penting untuk meningkatkan konsentrasi (P)				
10	Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak dihindangi lalat (P)				
11	Mengonsumsi sayur sebaiknya 1x sehari (N)				
12	Saya akan selalu membaca label dalam makanan kemasan yang akan saya beli (P)				
13	Berolahraga harus dilakukan setiap hari (P)				
14	Konsumsi nasi dalam 1 kali makan harus 1 piring penuh (N)				
15	Sarapan pagi harus dibiasakan setiap hari (P)				
16	Makan jajanan gorengan baik dikonsumsi karena rendah energi (N)				
17	Untuk menurunkan berat badan tidak perlu berolahraga, cukup tidak makan saja (N)				
18	Mencuci tangan sebelum makan akan mencegah kontaminasi kuman (P)				
19	Mengonsumsi buah lebih penting daripada sayur (N)				
20	Konsumsi lauk/protein dalam 1 kali makan sebanyak ½ bagian piring (N)				

Lampiran C

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Rancangan Kegiatan

1. Topik : Gizi Seimbang
2. Sasaran : Siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun
3. Metode : Ceramah dan Permainan
4. Media : *Power point* dan *puzzle* isi piringku
5. Waktu : 09.00 s/d selesai
6. Tempat : SD Negeri 002 Karimun
7. Tujuan penyuluhan :
 - a. Tujuan Umum:

Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun mengenai gizi seimbang.
 - b. Tujuan khusus:
 1. Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun mengenai gizi seimbang.
 2. Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun mengenai gizi seimbang tentang apa 4 pilar gizi seimbang.
 3. Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun mengenai isi piringku
 4. Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas di SD Negeri 002 Karimun mengenai 10 pesan umum gizi seimbang.
8. Setting Kegiatan

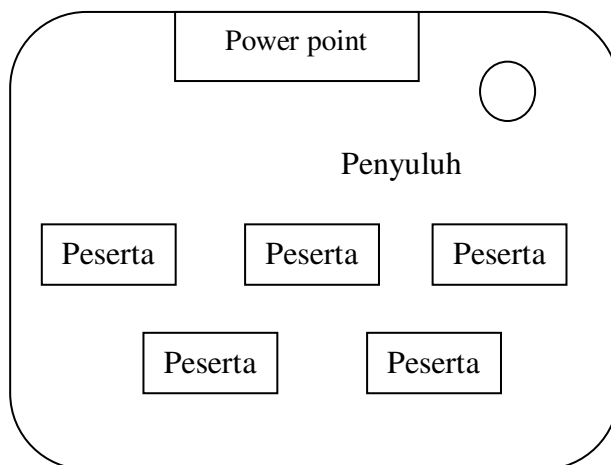
Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan permainan puzzle. Penyuluhan dibuka dengan perkenalan oleh penyuluh, menjelaskan maksud dan tujuan dari penyuluhan serta menyepakati kontak waktu dengan sasaran dengan durasi selama 15 menit.

Sampel duduk menghadap ke penyuluh dan power point. Materi yang disampaikan berisi informasi mengenai gizi seimbang, isi piringku, 10 pesan gizi

seimbang, dan 4 pilar gizi seimbang. Selama pemaparan materi oleh penyuluh, kegiatan sasaran adalah mendengarkan dan memperhatikan sehingga paham akan informasi yang diberikan. Setelah penyuluhan menggunakan powerpoint, selanjutnya dilakukan permainan puzzle isi piringku. Sasaran diminta melakukan permainan puzzle isi piringku. Masing-masing peserta mendapat 1 set permainan puzzle yang terdiri dari 20 potongan gambar. Kemudian disusun menjadi 1 buah gambar hidangan yang sesuai dengan proporsi isi piringku.

Tahap selanjutnya yaitu penutupan yang dilakukan selama 15 menit. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan diantaranya penyuluh memaparkan jawaban yang benar dari pertanyaan pada permainan teka-teki silang, menyampaikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang penyuluh lontarkan sebelumnya pada peserta serta menyimpulkan inti dari materi penyuluhan yang diberikan.

9. Setting Tempat



10. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan oleh penyuluh 2. Menjelaskan maksud dan tujuan dari penyuluhan 3. Menyepakati kontrak waktu dengan sasaran 4. Melakukan pendekatan kepada sasaran / menjalin hubungan baik 	Mendengarkan, merespon penyuluh

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
2	Penyajian Materi	15 Menit	Menayangkan materi yang berisi tentang : 1. Pengertian gizi seimbang 2. 10 pesan gizi seimbang 3. 4 pilar gizi seimbang 4. Isi piringku 5. Makanan yang dianjurkan dan dihindari	Mendengarkan dan memperhatikan
3	Pelaksanaan Permainan puzzle	15 Menit	Memperhatikan peserta permainan puzzle dan menghitung timer	Bermain menyusun puzzle
4	Diskusi	10 Menit	Mendengarkan dan menjawab pertanyaan	Bertanya
6	Penutupan	5 Menit	Menyimpulkan inti dari materi penyuluhan yang diberikan, dan menutup pertemuan.	Mendengarkan apa yang disampaikan penyuluh

11. Materi

a. Gizi Seimbang

1) Pengertian

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

Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi.

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

2) Pentingnya Gizi Seimbang

Agar hidup sehat dan produktif, kita perlu mengatur makanan

sehari-hari. Pengaturan makanan tersebut agar makanan yang akan dikonsumsi dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi.

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

3) Dampak Gizi Tidak Seimbang

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

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

b. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Seiring bergulirnya waktu, semenjak tahun 1993 pemerintah mulai mensosialisasikan “Pedoman Umum Gizi Seimbang”, namun dampak dari kegiatan sosialisasi tersebut belum menjangkau masyarakat luas.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang

gizi seimbang yang disusun untuk menuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. PUGS digambarkan dalam logo berbentuk kerucut. Dalam logo tersebut, bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu:

1) Sumber tenaga

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

2) Sumber pembangun

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

3) Sumber zat pengatur

Terdiri dari beberapa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga karena banyak mengandung zat gizi yang diperlukan, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat, serta sayur kacang-kacang, seperti kacang panjang, buncis dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan berasa asam, seperti pepaya, mangga, nenas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak, dan jeruk. Bentuk kerucut pada pedoman gizi seimbang, menggambarkan kepada bahwa komposisi bahan makanan tersebut berbeda kuantitasnya antara ketiga kelompok fungsi makanan tersebut. Seperti kelompok bahan makanan sumber zat energi ditempatkan di dasar kerucut, karena paling banyak dimakan, kelompok bahan makanan sumber zat pengatur ditengah kerucut, sedangkan kelompok bahan makanan sumber protein di bagian atas kerucut karena relatif sedikit dimakan setiap harinya.

c. Isi Piringku

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014, piring makanku sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan makanan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk ⁸.

d. 4 Pilar Gizi Seimbang

Agar dapat menggunakan PUGS sebagai pedoman untuk mencapai kondisi gizi yang optimal maka kita harus memahami dan melaksanakan 4 pilar PUGS, 4 pilar tersebut adalah:

1. Mengonsumsi makanan beragam

Pesan pentingnya adalah makan harus beraneka ragam, makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi, batasi konsumsi lemak & minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, biasakan makan pagi, gunakan garam beryodium, makanlah makanan sumber zat besi, berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya, Hindari minum minuman beralkohol.

2. Aktivitas fisik secara teratur dan terukur

Pesan pentingnya lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan terukur sesuai kondisi masing-masing.

3. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada

orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya.

4. Pertahankan berat badan ideal

Pesan pentingnya adalah kita harus selalu memonitor berat badan dan pertahankan berat badan dalam keadaan ideal.

e. 10 Pesan Umum 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

Lampiran D

PUZZLE ISI PIRINGKU



LAMPIRAN E

MASTER TABEL

Nores	Tanggal	Nama Responden	TanggalLahir	Umur	Jenis Kelamin	Kelas	TB	BB	Status Gizi	Pengetahuan		Sikap	
										Nilai Pre	Nilai Post	Nilai Pre	Nilai Post
1	17-Jan-22	M HILMI	18-May-10	11	Laki-laki	6	155.2	56.1	Overweight	55	65	62	68
2	17-Jan-22	NAUFAL HISYAM	5-Mar-11	11	Laki-laki	5	138.5	47	Obesitas	60	70	59	68
3	17-Jan-22	INDRA PRATAMA	15-Feb-10	10	Laki-laki	5	145.4	43	Overweight	55	60	60	60
4	17-Jan-22	RIFAT GHAISSAN	10-Oct-10	11	Laki-laki	5	157.3	64	Obesitas	80	90	61	65
5	17-Jan-22	FARIS ANAQI	3-May-11	10	Laki-laki	5	145.9	50	Obesitas	60	95	57	58
6	17-Jan-22	M. RIDI IQBAL	5-Jan-11	11	Laki-laki	5	153.3	77	Obesitas	50	85	60	68
7	17-Jan-22	M RIZKY SAMUDRA	10-Feb-11	10	Laki-laki	5	157	50	Overweight	65	75	72	76
8	17-Jan-22	RAIHAND S	27-Nov-10	11	Laki-laki	5	156.1	50	Overweight	35	55	62	66
9	17-Jan-10	RASYIDAH	21-Jun-09	12	Perempuan	6	148	55.3	Obesitas	60	90	61	62
10	17-Jan-22	AL BARRA	8-Oct-09	12	Laki-laki	6	154.2	55.1	Overweight	50	75	57	67
11	17-Jan-22	AIDIL ADHA	17-Nov-10	11	Laki-laki	5	156.2	52	Overweight	55	70	57	63
12	17-Jan-22	TRISTAN	17-Sep-09	12	Laki-laki	6	161.5	96.1	Obesitas	50	65	65	71
13	17-Jan-22	DEHIYA FADILA	7-Dec-10	11	Laki-laki	6	157	65	Obesitas	60	80	64	68
14	17-Jan-22	M ASYRAF	16-Aug-10	11	Laki-laki	6	156.1	51	Overweight	55	75	64	69
15	17-Jan-22	M. ZAKI AKBAR	5-Apr-11	10	Laki-laki	5	143.8	46	Obesitas	55	50	59	68
16	17-Jan-22	M RAFA	2-Jul-10	11	Laki-laki	6	157.4	57.5	Obesitas	55	85	56	64
17	17-Jan-22	SYARIFAH FATIMAH	6-Dec-09	12	Perempuan	6	146.8	49.4	Overweight	70	90	62	69
18	17-Jan-22	ALISA INDIRA	26-Mar-10	11	Perempuan	6	154.7	59.3	Obesitas	55	75	54	65
19	17-Jan-22	QUE ISKANDAR	8-Jun-10	11	Laki-laki	5	145.9	54.8	Obesitas	50	55	62	67
20	17-Jan-22	M NAUFAL AZAM	28-Feb-11	11	Laki-laki	5	142.6	49	Obesitas	50	85	49	62
21	17-Jan-22	R. KHANZA	11-Sep-09	12	Perempuan	6	149.8	56.3	Overweight	55	75	52	67

Nores	Tanggal	Nama Responden	TanggalLahir	Umur	Jenis Kelamin	Kelas	TB	BB	Status Gizi	Pengetahuan		Sikap	
										Nilai Pre	Nilai Post	Nilai Pre	Nilai Post
22	17-Jan-22	HANIFAH BILQIS	20-Dec-10	11	Perempuan	5	155.1	49.3	Overweight	65	90	57	62
23	17-Jan-22	ALIEF DEZAKI	19-Jul-11	10	Laki-laki	5	140.5	57.2	Obesitas	70	90	63	66
24	17-Jan-22	M AL HABIB	12-Apr-10	11	Laki-laki	6	144.3	52.5	Obesitas	60	65	58	67
25	17-Jan-22	M. FADIL	4-Aug-10	11	Laki-laki	5	155.4	52.1	Overweight	75	85	54	62
26	17-Jan-22	MELANI	8-Oct-10	11	Perempuan	6	157.4	50	Overweight	60	85	56	61
27	17-Jan-22	DWI TIRTA	7-Dec-09	12	Perempuan	6	149.8	56.2	Overweight	45	70	63	69
28	17-Jan-22	SITI AISYAH	31-Dec-09	13	Perempuan	6	153.7	54.9	Overweight	45	65	61	69
29	17-Jan-22	SALKHI	9-May-11	10	Laki-laki	5	145	54.8	Obesitas	75	80	66	67
30	17-Jan-22	ARIF	3-Mar-11	11	Laki-laki	5	156.1	50.5	Overweight	60	95	60	62
31	17-Jan-22	ANIQA KHANSA	29-Jan-11	11	Perempuan	5	157.3	54	Overweight	90	95	64	70
32	17-Jan-22	NADIA MORINDA	8-Jun-10	11	Perempuan	5	158	50.4	Overweight	70	95	56	62
33	17-Jan-22	DOMINIKA	6-Oct-10	11	Perempuan	6	157.4	52	Overweight	65	75	55	58
34	17-Jan-22	HAFIFAH SABILA	13-Dec-09	12	Perempuan	6	148.1	59.2	Obesitas	65	70	65	68

LAMPIRAN F

MASTER TABEL PENGETAHUAN

PRE TEST

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	JLH	Pretest	Nilai Pre	%
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	11	11	55	55
2	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	12	12	60	60
3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11	11	55	55
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16	16	80	80
5	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	12	12	60	60
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	12	12	60	60
7	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	13	13	65	65
8	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7	7	35	35
9	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	12	12	60	60
10	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	10	10	50	50
11	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	11	11	55	55
12	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	10	10	50	50
13	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12	12	60	60
14	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	11	11	55	55
15	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	11	11	55	55
16	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	11	55	55
17	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	14	70	70
18	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	11	11	55	55
19	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	10	50	50

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	JLH	Pretest	Nilai Pre	%
20	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	10	10	50	50
21	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	11	11	55	55
22	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	13	65	65
23	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	14	70	70
24	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	12	12	60	60
25	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15	15	75	75
26	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	12	12	60	60
27	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	9	9	45	45
28	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	9	45	45
29	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15	15	75	75
30	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	12	12	60	60
31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	90	90
32	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	14	14	70	70
33	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	13	13	65	65
34	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	13	13	65	65
JLH	21	11	3	34	14	26	25	25	21	32	2	10	30	34	21	32	30	15	9	12				

POST TEST

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	JLH	Posttes	Nilai Post	%
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	13	13	65	65
2	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	14	70	70
3	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	12	12	60	60
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18	18	90	90
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	95	95
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	17	85	85
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	15	15	75	75
8	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	11	55	55
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18	18	90	90
10	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	15	75	75
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	14	70	70
12	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	13	13	65	65
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	16	80	80
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	15	15	75	75
15	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	10	50	50
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	85	85
17	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	90	90
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15	15	75	75
19	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	11	11	55	55
20	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	85	85
21	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15	15	75	75

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	JLH	Posttes	Nilai Post	%
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	18	18	90	90
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	90	90
24	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	13	13	65	65
25	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	85	85
26	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	17	85	85
27	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	14	14	70	70
28	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	13	13	65	65
29	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	16	80	80
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	95	95
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	95	95
32	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	95	95
33	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	15	15	75	75
34	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	14	14	70	70
	23	31	30	32	27	30	27	24	23	30	10	19	28	32	31	31	31	23	23	20				

LAMPIRAN G

MASTER TABEL SIKAP

Pre Test

Pertanyaan	Jumlah jawaban				
	4	3	2	1	
1	2	25	7		34
2	11	19	3	1	34
3	1	31	1	1	34
4	12	15	7		34
5	16	17	1		34
6	6	9	17	2	34
7	3	11	17	3	34
8	2	27	5		34
9	12	15	7		34
10	14	18	2		34
11	5	21	7	1	34
12	3	28	3		34
13	8	21	5		34
14	6	25	3		34
15	11	17	6		34
16	9	22	3		34
17	10	22	2		34
18	14	17	3		34
19		29	5		34
20		3	26	5	34

Post Test

Pertanyaan	Jumlah jawaban				
	4	3	2	1	
1	15	18	1		34
2	12	20	2		34
3	2	30	2		34
4	11	16	7		34
5	20	14			34
6	8	24	1	1	34
7	14	17	2	1	34
8	15	18	1		34
9	18	15	1		34
10	16	18			34
11	9	22	3		34
12	15	18	1		34
13	11	22	1		34
14	11	22	1		34
15	12	20	2		34
16	13	19	2		34
17	13	20	1		34
18	15	17	2		34
19	12	19	3		34
20	2	22	10		34

LAMPIRAN H

OUTPUT SPSS

Statistics

		Jenis Kelamin	Umur	Status Gizi	Kelas
N	Valid	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	64.7	64.7	64.7
	Perempuan	12	35.3	35.3	100.0
Total		34	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	6	17.6	17.6	17.6
	11	20	58.8	58.8	76.5
	12	7	20.6	20.6	97.1
	13	1	2.9	2.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Overweight	18	52.9	52.9	52.9
	Obesitas	16	47.1	47.1	100.0
Total		34	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	18	52.9	52.9	52.9
	6	16	47.1	47.1	100.0
Total		34	100.0	100.0	

Descriptive Statistics Pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	34	35	90	59.85	10.765
Post Test	34	50	95	77.21	12.625
Valid N (listwise)	34				

Statistics Pengetahuan

		Pre Test Pengthn	Post Test Pengthn
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Median		60.00	75.00
Std. Deviation		10.765	12.625
Minimum		35	50
Maximum		90	95

Descriptive Statistics Sikap

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Sikap	34	49	72	59.79	4.558
Post Test Sikap	34	58	76	65.71	3.904
Valid N (listwise)	34				

Statistics Sikap

	Pre Test Sikap	Post Test Sikap
N Valid	34	34
Missing	0	0
Median	60.00	67.00
Std. Deviation	4.558	3.904
Minimum	49	58
Maximum	72	76

Uji Normalitas Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Pengthn	.171	34	.013	.959	34	.229
Post Test Pengthn	.143	34	.075	.947	34	.101

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas Sikap

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Sikap	.083	34	.200*	.982	34	.835
Post Test Sikap	.159	34	.029	.951	34	.129

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Wilcoxon Pengetahuan

Test Statistics^b

	Post Test Pengthn - Pre Test Pengthn
Z	-5.038 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Sikap

Test Statistics^b

	Post Test Sikap - Pre Test Sikap
Z	-5.020 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN I

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG



Jl. Selegang Padang Kota Naninggiri Padang 25245 Telp./Fax. (0751) 7958128
Sarjana Keperawatan (0751) 7921984, Diah-Sepuluhwata Sarjana (0751) 28844, Sarjana Keperawatan- Linggiswata (0751) 7033817-50600
Sarjana Diet (0751) 7921789, Sarjana-Selindang (0751) 443228, Prodi-Kebidanan-Bukitraging (0752) 32474
Jurusan-Keperawatan-Gigi (0752) 23964-21071, Jurusan-Preklinik-Keperawatan
Website : <http://www.poltekkes-pdgr.ac.id>

Nomor : KH.03.02/48752-2021

Padang, 23 Desember 2021

Lampiran : -

Perihal : Mohon Izin Penelitian

Kepada Yth :

Kepala Sekolah Dasar Negeri 002 Meral Kabupaten Karimun

di-

Tempat

Dengan hormat,

Selubungan dengan pembuatan Skripsi sebagai persyaratan bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi untuk menyelesaikan pendidikannya, maka mahasiswa tersebut perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan Skripsi. Adapun nama mahasiswa kami :

No	Nama/Nim	Judul
1	Beautifa Syaflin (182210697)	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah dan Permainan <i>Puzzle</i> terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa <i>Overweight</i> dan Obesitas di SD Negeri 002 Meral Kabupaten Karimun Tahun 2022

Tempat Penelitian : SD Negeri 002 Meral Kabupaten Karimun

Waktu Penelitian : Desember - Mei 2022

Oleh sebab itu, kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur,

Dr. Burhan Muslim, SKM, M. Si

NIP. 196101131986031002

Tembusan :

1. Arsip

LAMPIRAN J

SURAT KETERANGAN SUDAH MELAKUKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN KARIMUN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 002 KARIMUN
KECAMATAN KARIMUN
Jl. Pendidikan Nasional 102 Kelurahan Tanjung Balai Kota Kode pos 29661
email : sdn002karimun@gmail.com



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 420/SDN002KARIMU/N/1/032.a/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 002 Karimun menerangkan bahwa:

Nama : BEAUTIFA SYAFTIA
NIM : 182210697
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tempat Penelitian : SD Negeri 002 Karimun
Judul Penelitian : "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah dan Permainan *Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight dan Obesitas di SD Negeri 002 Karimun Tahun 2022"

Nama yang tersebut di atas telah melakukan penelitian di SD Negeri 002 Karimun dari tanggal 10 s.d 26 Januari 2022 dengan kinerja dan kemampuan yang baik sesuai dengan yang diharapkan.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan, untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya.



10 Januari 2022

Kepala Sekolah

Sahetun Ham, S.Pd. SD
NIP.197006111995042001

LAMPIRAN K

DOKUMENTASI KEGIATAN

<p>Pengukuran Antropometri</p>	
<p>Penyuluhan 1</p>	

Penyuluhan 2

