

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH
DAN MEDIA VIDEO TERHADAP ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI
MAKRO, PENGETAHUN, DAN SIKAP PADA REMAJA
GIZI LEBIH DI KELAS VII SMPN 17 PADANG
TAHUN 2023**

Skripsi

Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes
Kemenkes Padang Sebagai Persyaratan dalam Menyelesaikan
Pendidikan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Politeknik Kementerian Padang



Oleh :

SUCI WAHYUNI

NIM.192210724

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan, dan Sikap pada Remaja Gizi Lebih di Kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023

Nama : Suci Wahyuni

NIM : 192210724

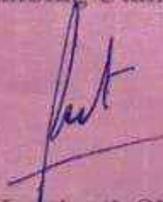
Skripsi ini telah diperiksa, disetujui, dan diseminarkan dihadapan Dewan Penguji Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Padang

Padang, Juni 2023

Komisi Pembimbing

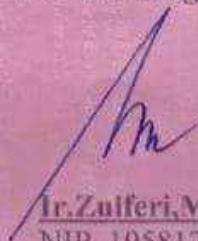
Menyetujui :

Pembimbing Utama



Rina Hashiyati, SKM, M.Kes
NIP.19761211 200501 2 001

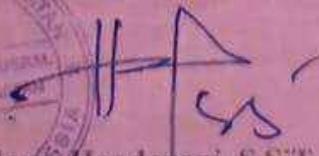
Pembimbing Pendamping



Ir. Zulferi, M.Pd
NIP. 19581211 198302 1 002

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika




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

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan, dan Sikap pada Remaja Gizi Lebih di Kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023

Nama : Suci Wahyuni

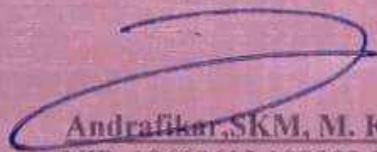
NIM : 192210724

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang dan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Padang, Juni 2023

Menyetujui :

Ketua Dewan Penguji



Andrafikar, SKM, M. Kes
NIP. 19660612 198903 1 003

Anggota Dewan Penguji



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

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Lengkap : Suci Wahyuni
NIM : 192210724
Tanggal Lahir : 05 Maret 2001
Tahun Masuk : 2019
Nama PA : Safyanti,SKM.M.Kes
Nama Pembimbing Utama : Rina Hasniyati,SKM.M.kes
Nama Pembimbing Pendamping : Ir. Zulferi, M.Pd

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

“Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan, dan Sikap pada Remaja Gizi Lebih di kelas VII SMP N 17 Padang tahun 2023”

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

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2023



Suci Wahyuni
NIM.192210724

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Suci Wahyuni
Tempat/Tanggal lahir : Ampang Kuranji / 05 Maret 2001
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Kawin
Status Keluarga : Anak Kandung
Alamat : Jr. Lubuk Agam, Nagari Ampang Kuranji
No. Tel Hp : 081275920542
Email : suciw0488@gmail.com

Nama Orang Tua

Ayah : Anastion
Pekerjaan : Petani
Ibu : Ramaita
Pekerjaan : Guru

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Tahun
1	TK Islam Bakti 07	2006
2	SD N 06 Koto Baru	2013
3	SMP N 3 Koto Baru	2016
4	SMA N 2 Koto Baru	2019
5	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	2019-2023

POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
Skripsi, Juni 2023
Suci Wahyuni

Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan, Sikap pada Remaja Gizi Lebih di Kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023

viii + 62 halaman + 16 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang ditandai dengan berat badan berlebihan akibat penimunan lemak pada tubuh. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video terhadap asupan energi, dan zat gizi makro, pengetahuan, sikap pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperiment with one group pre-posttest design*, dilakukan bulan Januari sampai Mei 2023 dengan populasi seluruh siswa kelas VII yang mengalami gizi lebih dan sampel berjumlah 32 orang. Data asupan energi, zat gizi makro menggunakan food recall, pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner dan diukur sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Data diolah secara univariate dan bivariate dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Paired T-Test*.

Hasil penelitian ini ialah rata-rata asupan energi sebelum penyuluhan gizi didapatkan 1934.22 ± 70.22 kkal dan sesudah menjadi 190.72 ± 95.908 kkal dengan (p value 0.045), rata-rata protein sebelum didapatkan 61.88 ± 7.84 gr dan sesudah menjadi 61.50 ± 10.55 gr dengan (p value 0.866), rata-rata karbohidrat sebelum didapatkan 274.53 ± 37.60 gr dan sesudah menjadi 265.22 ± 45.322 gr dengan (p value 0.122), rata-rata lemak sebelum didapatkan 58 ± 6.84 gr dan sesudah menjadi 55.63 ± 9.500 gr dengan (p value 0.180), rata-rata pengetahuan sebelum didapatkan 5.84 ± 1.139 gr dan sesudah menjadi 6.81 ± 1.030 gr dengan (p value 0.001), rata-rata sikap sebelum didapatkan 28.47 ± 2.434 gr dan sesudah menjadi 29.31 ± 2.086 gr dengan (p value 0.143).

Hasil penelitian ini diharapkan responden dapat lebih memperhatikan dan menjalankan asupan yang bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan.

Kata Kunci : Penyuluhan Gizi, Gizi Lebih, Asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan dan sikap
Daftar Pustaka (43) (2006-2021)

POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH PADANG
GRADUATE PROGRAM OF APPLIED NUTRITION AND DIETETICS
Thesis, June 2023
Suci Wahyuni

The Effect of Nutrition Counseling with Lecture Methods and Video Media on Energy and Macro Nutrient Intake, Knowledge, Attitude on Overnourished Adolescents in Class VII SMPN 17 Padang in 2023

viii + 62 pages + 16 tables + 13 attachments

ABSTRACT

Overnutrition is one of the nutritional problems characterized by excessive body weight due to accumulation of fat in the body. The purpose of this study was to determine the effect before and after carrying out nutritional counseling using the lecture method and video media on energy intake, and macronutrients, knowledge, attitudes in overweight adolescents in class VII SMPN 17 Padang.

This research is a pre-experimental study with one group pre-posttest design, conducted from January to May 2023 with a population of all VII grade students who experience excess nutrition and a sample of 32 people. Data on energy intake, macronutrients used food recall, knowledge and attitudes used a questionnaire and were measured before and after being given nutrition counseling. Data were processed univariately and bivariately using the Wilcoxon statistical test and the Paired T-Test.

The results of this study were that the average energy intake before nutrition counseling was 1934.22 ± 70.22 kkal and after it became 190.72 ± 95.908 kkal with (p value 0.045), the average protein before obtaining 61.88 ± 7.84 gr and after it became 61.50 ± 10.55 gr with (p value 0.866), the average carbohydrate before it was obtained 274.53 ± 37.60 gr and after it became 265.22 ± 45.322 gr with (p value 0.122), the average fat before it was obtained 58 ± 6.84 gr and after it became 55.63 ± 9.500 gr with (p value 0.180), the average knowledge before it was obtained 5.84 ± 1.139 gr and after it became 6.81 ± 1.030 gr with (p value 0.001), the average attitude before it was obtained was 28.47 ± 2.434 gr and after it became 29.31 ± 2.086 gr with (p value 0.143).

The results of this study are expected that respondents can pay more attention and carry out balanced nutritional intake according to their needs.

Keywords: Nutrition Education, Overnutrition, Energy intake, macronutrients, knowledge and attitude
Bibliography(43)(2006-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan, dan Sikap pada Remaja Gizi Lebih di kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023”**.

Penelitian Skripsi ini merupakan syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang. Peneliti dalam menyusun skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan, masukan, arahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rina Hasniyati, SKM,M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Ir.Zulferi,M.Pd selaku pembimbing pendamping, Bapak Andrafikar, SKM,M.Kes selaku ketua dewan penguji dan Ibu Marni Handayani, S.Sit,M.Kes anggota dewan penguji yang telah bersedia mengorbankan waktu, pikiran, dan tenaga serta memberi semangat dalam memberikan bimbingan dan masukan pada pembuat skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

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

3. Ibu Marni Handayani,S.SiT,M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Padang.
4. Ibu Safyanti,SKM,M.Kes selaku pembimbing akademik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Padang yang telah membekali ilmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tersayang (ibu : Ramaita, ayah : Anastion) dan keluarga tercinta yang memberikan semangat dan do'a yang tulus sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada kakakku tersayang yaitu Perlia Hayati dan abangku Damra Juliandri yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman Jurusan Gizi angkatan 2019 yang senasib dan sepejuangan dengan peneliti yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneli menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Padang, Juni 2023

Suci Wahyuni

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
LEMBAR DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Peneliti	7
E. Ruang Lingkup	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Remaja	9
B. Jumlah Asupan Energi	16
C. Pengetahuan	17
D. Sikap	19
E. Penyuluhan Gizi	20
F. Kerangka Teori	26
G. Kerangka Konsep	27
H. Definisi Operasional	28
I. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
E. Pengolahan Data	35
F. Pelaksanaan Penelitian	36
G. Alur Kerja Penelitian	38
H. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B. Gambaran Umum Responden	41

C. Hasil Penelitian	42
D. PEMBAHASAN	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari	9
Tabel 2.	Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari	11
Tabel 3.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaj	12
Tabel 4.	Fasilitas Sekolah di SMPN 17 Padang.....	38
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur.....	39
Tabel 6.	Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sebelum diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	39
Tabel 7.	Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	40
Tabel 8.	Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	40
Tabel 9.	Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	41
Tabel 10.	Uji Normalitas Data Variabel Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	42
Tabel 11.	Perbedaan Nilai Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	43
Tabel 12.	Perbedaan Nilai Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	44
Tabel 13.	Perbedaan Nilai Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video	44
Tabel 14.	Distribusi Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Gizi	48
Tabel 15.	Distribusi Skor Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Gizi	50
Tabel 16.	Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran B. Pengukuran Antropometri

Lampiran C. Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran D. Kuesioner Penelitian

Lampiran E. Sikap

Lampiran F. Food Recall 2x24 Jam

Lampiran G. Surat Dinas Kota Padang

Lampiran H. Surat Dinas Pendidikan

Lampiran I. Surat Balasan Sekolah

Lampiran J. Dokumentasi

Lampiran K. Foto Buku Makanan

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada remaja pertumbuhan terjadi sangat cepat dan membutuhkan asupan zat gizi, jenis makanan untuk perkembangannya, tetapi remaja hanya cenderung melakukan perilaku makan yang salah satu yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau kebiasaan hidup sehat dan pola makan.¹ Perilaku makan baik ialah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai dengan minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur dan buah, dan susu yang disebut pola makan empat sehat lima sempurna.²

Remaja adalah masa rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan yaitu percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada usia remaja memerlukan energi lebih banyak dan terjadinya perubahan gaya hidup yang memiliki kebiasaan suka mencoba makanan. Pertumbuhan mengakibatkan perubahan fisik berpengaruh terhadap kebutuhan dan kecukupan asupan gizi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan akan berdampak pada masalah gizi lebih.³

Gizi lebih merupakan kegemukan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang menyebabkan gangguan kesehatan. Gizi lebih termasuk salah satu faktor risiko penyebab terjadi penyakit degeneratif. Salah satu untuk menentukan seseorang obesitas atau tidaknya dengan menggunakan ukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).⁴

Dampak gizi lebih pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Kegemaran remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) salah satunya disebabkan karena gencarnya iklan di televisi. Gizi lebih cenderung makan bila merasa ingin makan, bukan pada saat lapar. Pola makan yang berlebihan yang mengakibatkan sulit untuk keluar dari gizi lebih jika dari pribadi tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.⁵

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013 prevalensi remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi lebih 10,8%,⁶ dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 16%.⁷ Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2013 prevalensi umur 13-15 tahun dengan status gizi lebih 10,6%⁸ dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 14,6%.⁹

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah kejadian gizi lebih pada siswa SMP se-Kota

Padang tertinggi yaitu di Puskesmas Lubuk Begalung yaitu 10,9 %.¹⁰ Berdasarkan Data rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung tahun 2021 kejadian gizi lebih tertinggi yaitu di SMPN 17 Padang dengan angka kejadian 18%.¹¹

Gizi lebih disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang berisiko, dimana makanan yang dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti makanan manis, asin, berpenyedap, makanan berlemak, dan jeroan, dan berpengawet. Makanan yang dipilih merupakan makanan yang tersedia secara instan, seperti fast food, junk food, makanan ringan, ataupun jajanan sekolah yang lebih mengutamakan rasa enak tanpa mempertimbangkan jumlah kalori yang terkandung, apakah sesuai dengan kebutuhan seharusnya.¹² Pada faktor genetik obesitas dan overweight dapat diturunkan dari generasi ke generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Faktor genetik dalam menentukan jumlah sel lemak dalam tubuh dimungkinkan karena pada saat ibu obesitas dan overweight sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada bayi selama dalam kandungan. Faktor lingkungan juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi obesitas dikarenakan pola makan yang tidak sehat, tidak bergerak, tidak cukup tidur dan lingkungan yang memberikan akses mudah untuk membeli makanan dan minuman tidak sehat (cepat saji).⁵ Penelitian Sayon-Orea menunjukkan bahwa wanita yang mengonsumsi makanan yang digoreng (friedfood) lebih dari 4 kali/ minggu berisiko 1,37 kali untuk mengalami

gizi lebih dibandingkan dengan wanita yang mengonsumsi kurang dari 2 kali/minggu.¹²

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Hasil penelitian Nadiroh dan Suryaputra (2012) di SMAK Santa Agnes Surabayamenunjukkan bahwa perbedaan yang bermakna pada tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan pada remaja gizi lebih. Tingkat pengetahuan gizi yang kurang pada remaja gizi dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi serta mengatur pola makan.¹³

Sikap (attitude) merupakan salah satu hal yang bisa dinilai dari diri seseorang. Dari sikap, seseorang bisa dianggap baik atau buruk, dewasa atau kekanak-kanakan, sederhana atau mewah, bangsawan atau rakyat biasa, dan sebagainya. Sikap juga bisa dimaknai sebagai suatu keadaan dalam diri manusia yang menggerakkannya untuk berbuat dalam aktivitas sosial dengan perasaan tertentu, dan juga dalam menanggapi situasi tertentu.

Penyuluhan Gizi adalah suatu usaha mengubah perilaku seseorang yang dilakukan pendekatan edukatif, yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap positif masyarakat terhadap gizi dan selanjutnya akan mempengaruhi kebiasaan makan sehari-hari. Tumbuhnya kebiasaan makan yang baik dari

para anggota masyarakat merupakan salah satu faktor penentu tercapainya gizi masyarakat. Untuk mencapai penyuluhan secara efektif dan efisien, seorang penyuluh harus profesional. Profesional dalam arti memiliki keterampilan dasar sebagai seorang penyuluh. Seorang penyuluh gizi harus mempunyai keterampilan dasar. Keterampilan dasar adalah keterampilan minimal yang harus dimiliki setiap individu yang berprofesi sebagai penyuluh.¹⁴

Metode ceramah, menurut Armai Arif adalah cara menyampaikan sebuah materi pelajaran dengan cara penuturan lisan kepada peserta didik atau khalayak ramai. Mengarahkan bahwa metode ceramah menekankan pada sebuah pemberian materi pembelajaran dengan cara penuturan lisan. Menurut Nizar dan Hasibuan (2011:58), metode ceramah adalah metode yang memberikan penjelasan-penjelasan sebuah materi. Biasa dilakukan di depan beberapa orang peserta didik. Metode ini menggunakan bahasa lisan. Peserta didik biasanya duduk sambil mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan pendidik.¹⁵

Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik. Video dapat dikemas dalam bentuk VCD dan DVD sehingga mudah dibawa kemana-mana, mudah digunakan, dapat menjangkau audiens yang luas dan menarik untuk ditayangkan. Video pembelajaran yang ditujukan guna mempermudah peserta didik dalam memahami materi pelajaran tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan keinginan peserta didik. Dalam beberapa sistem, video pembelajaran

hanya digunakan sebagai bahan pelengkap materi hand- out, tidak dipersiapkan secara profesional untuk mempresentasikan materi secara menyeluruh.¹⁶

Penelitian dari Hadi Video merupakan media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak). Video berperan sebagai pengantar informasi dari guru ke siswa dan kemudahan mengulang video (replay) dengan cara menyajikan informasi tersusun menjadikan video termasuk media yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami sebuah konsep.¹⁷

Berdasarkan uraian diatas, peneliti telah melakukan penelitian dengan judul **‘Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan, dan Sikap pada Remaja Gizi Lebih di Kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023’**

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video terhadap asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan, dan sikap pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video terhadap asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan, dan sikap pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023 ?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.
- b. Diketahui rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.
- c. Diketahui rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.
- d. Diketahui perbedaan jumlah asupan energi dan zat gizi makro sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.
- e. Diketahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.
- f. Diketahui perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan, pengetahuan, wawasan dan pemahaman tentang pengaruh penyuluhan gizi

dengan metode ceramah dan video terhadap asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan, dan sikap pada remaja gizi lebih di kelas VII SMP N 17 Padang tahun 2023.

2. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan video terhadap asupan energi zat gizi makro, pengetahuan, dan sikap pada remaja gizi lebih di SMP N 17 Padang tahun 2023.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan video terhadap asupan energi zat gizi makro, pengetahuan, dan sikap pada remaja gizi lebih di SMPN 17 Padang tahun 2023.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Conger & Peterson, Masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisik dan ingin mengubah penampilan menjadi menarik di mulai dari merwat kulit, dan ingin memiliki tubuh yang ideal.¹⁸ Perubahan psikis, fisik, dan kognitif ini berdampak langsung pada status gizi remaja. Status gizi remaja mempengaruhi rasa sehat sejahtera mereka sendiri dan berdampak pada hubungannya dengan keluarga dan temannya. Remaja yang memiliki masalah gizi seperti overweight dan obesitas pada umumnya memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.¹⁹

2. Pertumbuhan dan Fisiologi Remaja

Pertumbuhan merupakan proses fisiologis yang bersifat langsung dalam periode tertentu. Pertumbuhan meliputi perubahan yang bersifat internal yang merupakan perubahan ukuran alat pencernaan makanan, berat jantung, paru-paru, bertambahnya ukuran besar dan berbagai jaringan tubuh. Sedangkan perubahan eksternal yaitu bertambahnya tinggi badan, lingkar badan, tumbuh tanda-tanda kelaminan sekunder dan perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh. Pertumbuhan fisik mengakibatkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada anak-anak. Ditambah lagi remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maupun di sekolah.

3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Kebutuhan zat gizi remaja lebih besar dikarenakan pada masa remaja masih mengalami pertumbuhan. Remaja biasanya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari

Umur	Energi(kkal)	KH(gr)	P(gr)	L(gr)
13-15(laki-laki)	2400	350	75	80
13-15 tahun(perempuan)	2050	300	65	70

Sumber : Angka Kecukupa Gizi 2019

a. Energi

Energi sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan, fungsi metabolik, aktifitas otot dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan. Kebutuahn energi tinggi pada remaja yang digunakan untuk disposisi jaringan dan pertumbuhan 3% dari total energi yang dibutuhkan.

b. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu jenis dari makronutrien yang memiliki fungsi utama yaitu menyediakan energi bagi tubuh. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori energi. Sumber Karbohidrat terdapat pada serelia, umbi-umbian, kacang kacangan kering, dan gula. Hasil olah bahan-bahan tersebut adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan, selai, sirup. Kebutuhan Karbohidrat menurut anjuran FAO/WHO/UNU (2002) adalah 55-75% dari total konsumsi energi diutamakan berasal dari karbohidrat kompleks dan 10% berasal dari gula sederhana. Sedangkan menurut total asupan karbohidrat yang dianjurkan sebanyak 50-70%.

c. Protein

Protein merupakan makronutrient yang secara fisik dan fungsional kompleks yang melakukan beragam peran penting. Protein terdiri atas rantai-rantai asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide. Protein adalah zat makronutrien yang merupakan bahan pembentuk dasar struktur sel tubuh. Seperlima bagian tubuh adalah protein. Protein juga meningkat pada masa remaja dikarenakan proses pertumbuhan yang terjadi. Kecukupan protein remaja ialah 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. Protein sangat dibutuhkan untuk proses metabolik yaitu pertumbuhan, perkembangan dan merawat jaringan tubuh. Kebutuhan puncak protein seimbang dengan asupan energi.

d. Lemak

Lemak adalah senyawa organik yang terdiri dari atom karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Lemak merupakan sumber energi padat yang menghasilkan lebih dari dua kali energi yang dihasilkan oleh karbohidrat. Selain berasal dari makanan, kelebihan karbohidrat pada tubuh akan diubah menjadi lemak dan disimpan di jaringan lemak (adipose).

Sumber Lemak Minyak Nabati seperti minyak kelapa sawit, kelapa, kacang tanah, kedelai jagung, margarin, mentega, lemak daging sapi dan ayam merupakan sumber utama lemak. Sayur dan buah umumnya memiliki kandungan lemak yang sedikit, kecuali kelapa dan alpukat. Kebutuhan lemak menurut FAO/WHO/UNU (2002) adalah 25 –

30%kebutuhan energi total dalam sehari. Jumlah lemak yang pada tubuh seseorang dapat dilihat pada fisik seseorang, makin besar dan berat organ tersebut makin banyak jaringan aktif sehingga makin banyak pula lemak yang diperlukan untuk mempertahankan jaringan.²⁰

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari

Umur	Kalsium (mg)	Besi (mg)	Iodium (seng)
13-15 tahun (laki-laki)	1200	8	120
13-15 tahun (perempuan)	1200	15	150

Sumber : Angka kecukupan Gizi 2019

e. Kalsium

Kalsium adalah mineral paling banyak dalam tubuh dan termasuk paling penting. Tubuh membutuhkan kalsium untuk membentuk dan memperbaiki tulang dan gigi, membantu fungsi saraf, kontraksi otot, pembentukan darah dan berperan dalam fungsi jantung. Semua kalsium yang masuk kedalam tubuh (melalui makanan atau asupan) sebagian besar disimpan oleh tubuh dan tidak dibuang melalui urin atau feses.²¹

f. Zat Besi

Remaja merupakan golongan yang rawan dengan defisiensi zat besi. Defisiensi zat besi menyebabkan semua golongan status sosial ekonomi. Kebutuhan Fe terjadi peningkatan pada remaja karena pertumbuhan yang meningkat, ekspansi volume dan masa otot.

g. Iodium

Iodium merupakan mineral yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang relatif sangat kecil, namun memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan hormon tiroksin.²²

4. Permasalahan Gizi pada Remaja

Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja

Indeks Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi	Ambang
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Kurang (<i>thinnesee</i>)	-3 SD sd < - 2 SD
	Gizi Baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd + 2SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : PMK No 2 Tahun 2020

a. Gizi Lebih

Gizi lebih terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan lebih (*overweight*) dan untuk gizi lebih dengan kelebihan berat badan disebut obesitas.

➤ Obesitas

Obesitas WHO (2019) merupakan akumulasi lemak abnormal yang berlebihan berisiko bagi kesehatan. Indeks Masa Tubuh (BMI) ialah indeks sederhana berat badan menurut tinggi badan yang digunakan untuk pengatogorian kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Keteranga berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg/m^2).

➤ Overweight

Overweight merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Bila seseorang bertambah berat

badannya maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak. Overweight didefinisikan sebagai peningkatan berlebihan jaringan lemak pada otot dan jaringan skeletal.

Penyebab obesitas menurut WHO (2019) yaitu ketidakseimbangan energi kalori yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan. Faktor memneyyebabkan obesitas dapat bersifat genetic maupun lingkungan. Keadaan psikologis termasuk pemicu terjadinya obesitas. Pada orang yang makan terlalu berlebihan karena terjadinya respon dari suatu perasaan stress, cemas dan depresi.²³

Penyebab overweight dan obesitas multifaktor. Faktor-faktor dibawah ini terlibat pada beberapa kasus obesitas yaitu :

- 1). Genetika, anak-anak dari orang tua overweight atau obesitas cenderung tiga sampai kali menjadi obesitas dibandingkan dengan orang tua badan normal.
- 2). Lingkungan, pengaruh keluarga (misalnya Penggunaan makanan sebagai hadiah, tidak boleh makan makanan pencuci mulut sebelum semua makanan di piring habis) membantu pengembangan kebiasaan makan yang menyebabkan obesitas.
- 3). Psikologi, makan berlebihan dapat terjadi sebagai respons terhadap kesepian, berduka, atau depresi dapat merupakan respons terhadap rangsangan dari luar seperti iklan makanan atau kenyataan bahwa ini adalah waktu makan.
- 4). Fisiologis, energi yang dikeluarkan menurun dengan bertambahnya usia dan ini sering menyebabkan peningkatan berat badan pada usia

pertengahan, pada beberapa contoh, kelainan endokrin seperti hipertiroid bertanggung jawab untuk obesitas.

5). Tingkat sosial ekonomi, Gizi lebih sering dijumpai pada kalangan remaja, kemungkinan disebabkan oleh banyaknya mengkonsumsi makanan yang berlemak. Terjadinya gizi lebih pada kelompok masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi tinggi disebabkan karena tingginya konsumsi makanan sumber karbohidrat sementara konsumsi protein rendah.

Dampak Overweight dan Obesitas dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh. Ada beberapa penyakit yang meningkat prevalensinya pada orang yang overweight maupun obesitas seperti penyakit-penyakit kardiovaskuler termasuk hipertensi, diabetes melitus dan beberapa jenis penyakit lainnya. Morbiditas dan mortalitas penyakit-penyakit lainnya meningkat, sedangkan jangka hidup (life span) dilaporkan memendek.

Pada kasus obesitas remaja yang ekstrem, individu dapat menderita kardiomiopati, pankreatitis, gangguan Ortopedi, Obstruksi jalan napas atas, atau restriksi dinding dada. Selain itu overweight maupun obesitas dapat menyebabkan penurunan harga diri, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Pubertas lebih awal juga dapat menyebabkan masalah emosional karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik dan emosional yang disebabkan oleh harapan yang tinggi dari orang dewasa.²⁴

b. Anemia

Terjadi karena penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin pada darah. Anemia menyebabkan keadaan mudah lelah dan pusing terutama perubahan posisi duduk ke posisi berdiri. Anemia terjadi karena

kurangnya asupan zat besi yang dikonsumsi.

c. Stunting

Masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Stunting menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental.²⁵

B. Jumlah Asupan Energi

1. Asupan Energi

Pengertian asupan energi adalah suatu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang. Menurut Kartosapoetra dan Marsetyo energi dalam tubuh manusia timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, lemak. Dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya dalam pemasukan zat-zat makanan ke dalam tubuhnya. Manusia yang kurang asupan makan akan lemah dalam menjalani kegiatannya, pekerjaan-pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya karena kurangnya asupan zat-zat makanan yang diterima oleh tubuh yang dapat menghasilkan energi.²⁶ Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 13-15 tahun (usia pra remaja) berkisar antara 67,9 %- 84,7 % dan sebanyak 54,5 %

penduduk usia pra remaja mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal.²⁷

2. Asupan Zat Gizi Makro

Zat Gizi Makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g). Zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil seseorang dari melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Pengetahuan ialah hasil terjadi penginderaan manusia melalui indera yang dimiliki melalui penginderaan, pendengaran (telinga), indera penglihatan (mata), penciuman, dan rasa.²⁸

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) tingkat pengetahuan ada 6 tingkat sebagai berikut :

a. Tahu (*Know*)

Tahu adalah mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan merupakan mengingat kembali (*recall*) dari suatu yang spesifik seluruh bahan yang dipelajari untuk dipahami dan diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang objek

yang diketahui dan dapat menyimpulkan materi secara benar dan mudah. Bagi orang yang paham terhadap objek tersebut, maka dapat menjelaskan, menyebutkan contoh dan menyimpulkan dari objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi ialah suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Aplikasi bisa diartikan sebagai aplikasi pengetahuan hukum, rumus, metode, dan prinsip.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi dan masih ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis bisa dilihat dari penggunaan kata kerja, misalnya dapat menggambarkan, membedakan, dan memisahkan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru. Sintesis juga mempunyai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri dengan menggunakan kriteria-kriteria yang ada.²⁸

3. Kategori Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan metode wawancara atau kuisioner yang menanyakan tentang materi yang akan diukur dari responden dapat disesuaikan dengan tingkatan yaitu²⁹ :

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

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap atau attitude adalah kecenderungan untuk memberikan penilaian (menerima atau menolak) terhadap objek yang dihadapi.

Menurut Judd, dkk ada beberapa pendekatan yang sering disebut three-componen definision sebagai berikut :

- a. Reaksi afektif yang bersifat positif, negative atau campuran antara keduanya yang mengandung perasaan-perasaan kita terhadap suatu objek.
- b. Kecenderungan berperilaku dengan cara tertentu terhadap suatu objek tertentu.
- c. Reaksi kognitif sebagai penilaian kita terhadap suatu objek yang didasarkan pada ingatan, pengetahuan dan kepercayaan yang relevan.

2. Struktur Sikap

3 Komponen struktur sikap yang saling menunjang yaitu :

- a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif ialah kepercayaan seseorang mengenai yang

benar bagi objek sikap. Menurut Mann Komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan dan *stereotype* yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Komponen kognitif ini dapat dikatakan sebagai pandangan (opini), terutama apabila menyangkut masalah isu.

b. **Komponen Afektif**

Menurut Syaifuddin Azwar komponen afektif merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan perasaan yang menyangkut masalah emosional.

c. **Komponen Konatif**

Komponen konatif atau konsep perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapi.

3. Ciri-ciri Sikap

- a. Sikap tidak dibawa sejak lahir, karena sikap di dapat melalui proses belajar dan pengalaman
- b. Sikap selalu berhubungan dengan objek yang dipersepsi oleh individu.
- c. Sikap melibatkan perasaan dan motivasi.
- d. Sikap dapat berlangsung sebentar, tetapi dapat menetap tergantung kuat tidaknya keyakinan seseorang terhadap objek sikap tersebut.³⁰

E. Penyuluhan Gizi

1. Penyuluhan

Penyuluhan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan

cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.³¹

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara merubah perilaku masyarakat ke arah yang baik dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu :

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Syarat-syarat perencanaan juga harus memperhatikan langkah-langkahnya. Berdasarkan buku yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan tentang langkah-langkah perencanaan penyuluhan tersebut adalah :

- 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 wawancara kepada petugas kesehatan atau masyarakat.

- b. Menentukan prioritas masalah
- c. Menentukan prioritas masalah harus sejalan dengan program yang akan ditunjang.
- d. Menentukan tujuan penyuluhan gizi
- e. Menentukan sasaran penyuluhan
Sasaran penyuluhan yang dimaksud adalah kelompok masyarakat yang mendapat penyuluhan. Sasaran juga mengandung makna apakah menggunakan pendekatan individu, kelompok, dan pendekatan massa. Penggunaan jenis pendekatan ini ada kaitannya dengan strategi penyuluhan yang akan digunakan.
- f. Menentukan materi penyuluhan gizi
Pertimbangan utama dalam menentukan materi penyuluhan adalah sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
- g. Menentukan metode penyuluhan gizi
Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan metode lainnya.
- h. Menentukan media penyuluhan gizi
Media penyuluhan gizi sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan-pesan gizi.
- i. Membuat rencana jadwal pelaksanaan

Jadwal meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut.³¹

3. Metode Penyuluhan

➤ Ceramah

Ceramah merupakan salah satu metode mengajar yang paling banyak digunakan dalam proses belajar mengajar. Metode ceramah ini dilakukan dengan cara menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik secara langsung atau dengan cara lisan.

Kelebihan Metode Ceramah Adapun kelebihan metode ceramah adalah :

- a. Ceramah adalah metode yang mudah dan murah artinya dapat menampung jumlah siswa yang banyak tanpa memerlukan peralatan – peralatan yang lengkap dan siswa mempunyai kesempatan untuk mendengarkan karena biaya yang diperlukan relatif kecil.
- b. Konsep yang diberikan secara hirarki akan memberikan fasilitas belajar kepada siswa.
- c. Fleksibel : jika waktu sedikit bahan dipersingkat, diambil yang penting-penting saja, jika waktu banyak dapat disampaikan sebanyak - banyaknya.
- d. Kekurangan atau tidak adanya buku pelajaran dan alat bantu pelajaran tidak menghambat dilaksanakannya pelajaran.
- e. Organisasi kelas dapat diatur menjadi lebih sederhana karena tidak memerlukan setting yang beragam.

Kelemahan Metode Ceramah Adapun kelemahan metode ceramah :

- a. Pelajaran berjalan membosankan, siswa-siswa menjadi pasif, karena tidak berkesempatan menemukan sendiri konsep yang diajarkan. Siswa hanya aktif membuat catatan saja
- b. Kepadatan konsep-konsep yang diberikan dapat berakibat siswa tidak mampu menguasai bahan yang diajarkan.
- c. Materi yang dikuasai siswa sebagai hasil ceramah hanya terbatas pada apa yang dikuasai guru.
- d. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil ceramah akan cepat terlupakan.
- e. Melalui ceramah sangat sulit ditentukan apakah seluruh siswa sudah mengerti apa yang dijelaskan atau belum.³²

4. Media Penyuluhan

➤ Video

Media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Video adalah gambar-gambar dalam frame di mana frame demi frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar itu hidup. Media ini pada umumnya digunakan untuk tujuan-tujuan hiburan, dokumentasi, dan pendidikan. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, meningkatkan atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

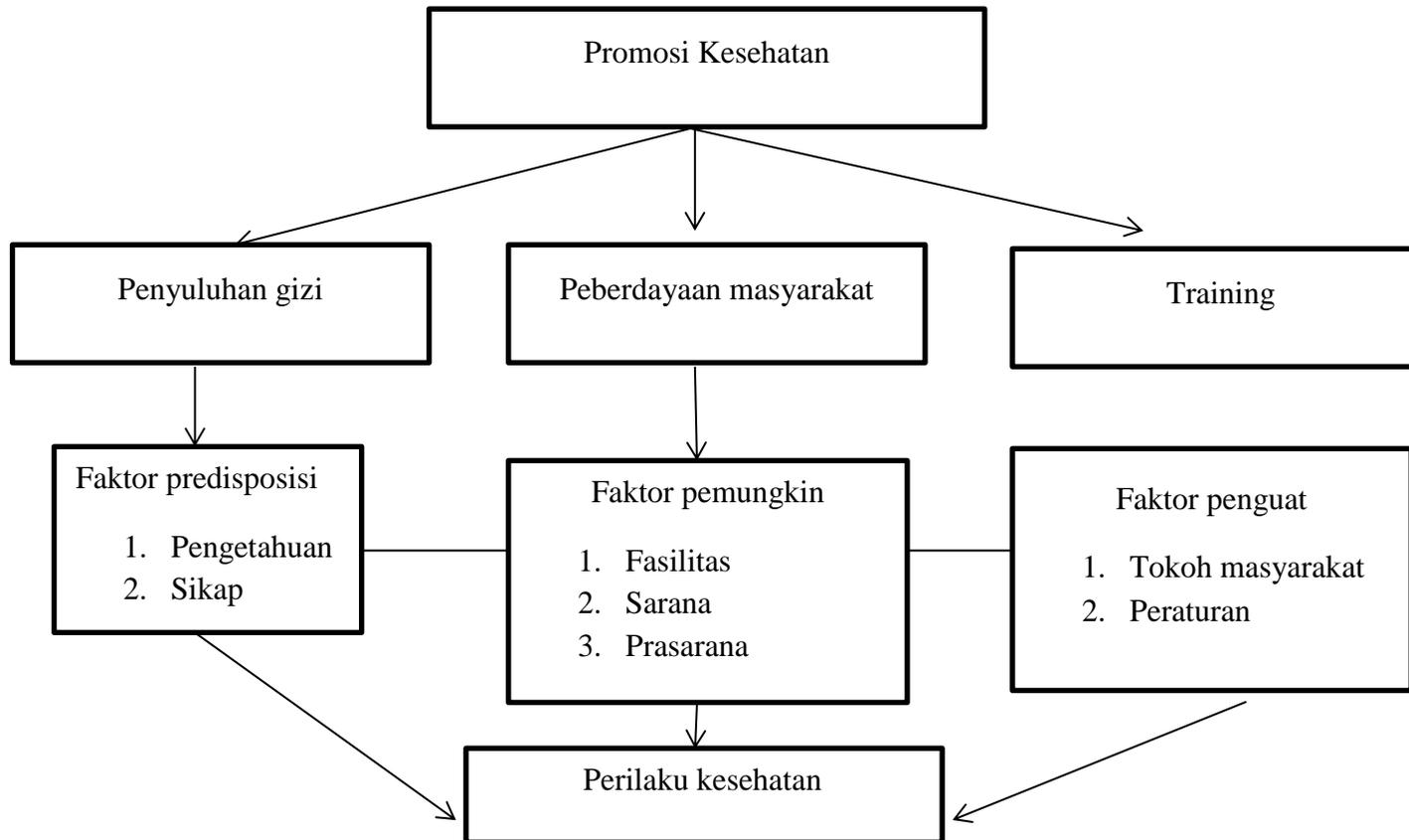
Tujuan dan fungsi media video Menurut Cheppy Riyana (2007:6)
media video pembelajaran sebagai bahan ajar bertujuan untuk :

- a. Memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistis.
- b. Mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera peserta didik maupun instruktur.

Fungsi-fungsi dari media video adalah sebagai berikut:

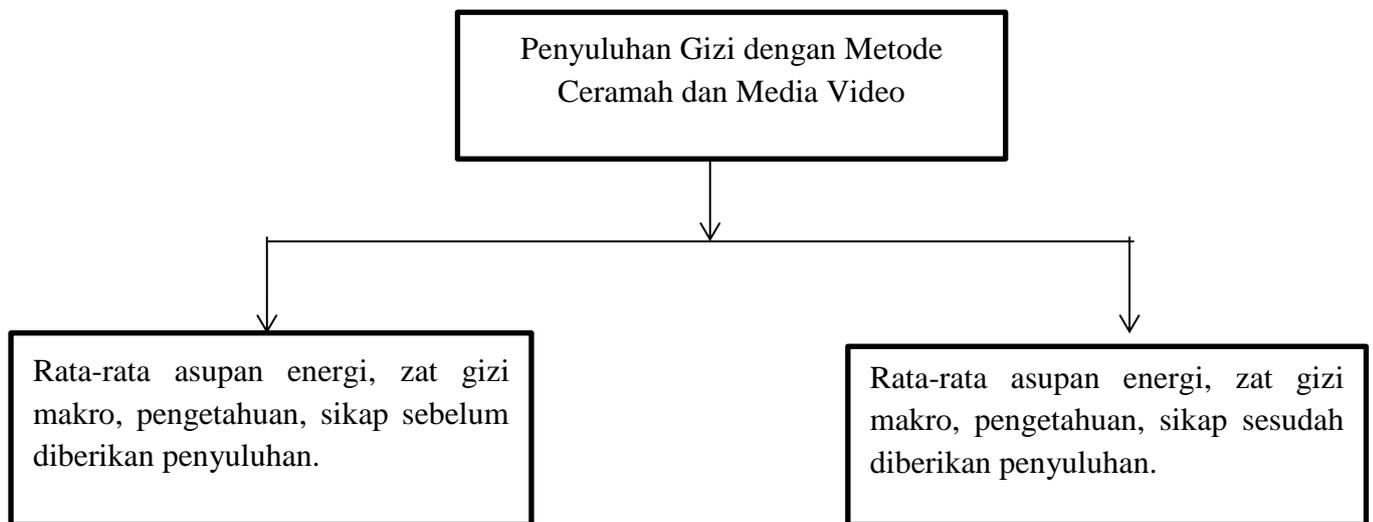
- a. Dapat menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi siswa kepada isi pelajaran.
- b. Dapat terlihat dari tingkat keterlibatan emosi dan sikap siswa pada saat menyimak tayangan materi pelajaran yang disertai dengan visualisasi.
- c. Membantu pemahaman dan ingatan isi materi bagi siswa yang lemah dalam membaca.³³

F. Kerangka Teori



Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo 2000

G. Kerangka Konsep



H. Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Gizi Lebih	Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang ditandai dengan berat badan berlebihan akibat penimunan lemak pada tubuh.	1. Mengukur BB 2. Mengukur TB 3. Wawancara (Jenis kelamin, Umur dan Tanggal Lahir)	1. Timbangan digital 2. Microtoise	Gizi lebih $\geq + 1SD$	Rasio
2	Jumlah asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak)	Jumlah asupan energi dan zat gizi makro yang di konsumsi dari makan satu hari.	Wawancara	Food Recall 2x24 jam	1. Jumlah asupan energi (kkal) responden 2. Jumlah asupan zat gizi makro (gr)	Rasio
3	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh remaja gizi lebih tentang asupan energi dan zat gizi makro sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan media vieo	Angket	Kuesioner	Skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan menggunakan metode ceramah dan video	Rasio
4	Sikap	Tanggapan remaja gizi lebih mengenai asupan	Angket	Kuisisioner	Skor rata-rata sikap sebelum dan sesudah dibeikan penyuluhan	Rasio

		energi dan zat gizi makro sebelum dan sesudah dieberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan media gizi lebih			menggunakan metode ceramah dan media video	
--	--	--	--	--	--	--

I. Hipotesis

1. Ada perbedaan rata-rata asupan energi siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video di kelas VII.
2. Ada perbedaan rata-rata asupan zat gizi makro siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video di kelas VII.
3. Adanya perbedaan rata-rata pengetahuan siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video di kelas VII.
4. Adanya perbedaan rata-rata sikap siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video di kelas VII.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra Eksperiment With One Group Pre-Posttest Design* untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video terhadap asupan energi dan zat gizi makro, pengetahuan, sikap pada remaja gizi lebih Kelas VII SMPN 17 Padang.

OI → XI → X2 → O2 (Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video).

Keterangan :

OI : Pemberian pre test

XI : Pemberian penyuluhan pertama

X2 : Pemberian penyuluhan kedua

O2 : Pemberian post test

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah kelas VII SMPN 17 Padang. Penelitian ini dilakukan bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah siswa kelas VII SMPN 17 Padang. Pada penelitian ini populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang mengalami gizi lebih di SMPN 17 Padang tahun 2023.

Populasi diambil berdasarkan jumlah kejadian gizi lebih remaja tertinggi di wilayah Kota Padang Dinas Kesehatan tahun 2021 yaitu di daerah Lubuk Begalung. Jumlah populasi diambil dari data hasil rekapitulasi penjarangan pemeriksaan kesehatan peserta didik dan didapatkan jumlah remaja gizi lebih kelas VII di SMP N 17 Padang sebanyak 32 orang.

Hasil dari data ini, maka dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kembali yang dilakukan oleh mahasiswa gizi. Berat badan ditimbang dengan alat ukur timbangan digital dan tinggi badan diukur dengan microtoise.

Hasil dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, lalu dientrykan dan diolah dengan menggunakan aplikasi WHO Anthro untuk mendapatkan status gizi. Semua siswa dengan status gizi lebih dijadikan populasi.

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel seluruh dari populasi gizi lebih yang ada dan dilakukan dengan pengukuran Tinggi badan, dan Berat badan. Semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 32

orang. Agar tidak menyimpang dari populasi, maka ditetapkan kriteria inklusi ataupun kriteria eksklusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi :

- a. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden.
- b. Siswa siswi yang kelas VII di SMPN 17 Padang.
- c. Responden berada di tempat penelitian.

2. Kriteria Eksklusi

Responden yang sakit pada waktu penelitian. Sampel pada penelitian ini seluruh populasi kelas VII dari gizi lebih. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* dimana seluruh populasi merupakan sampel.

D. Jenis dan Cara Pengambilan Data

1. Data Primer

- a. Data antropometri yang diperoleh dengan cara melakukan penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan mirotoice yang diukur oleh mahasiswa gizi, kemudian dilakukan analisis statut gizi berupa Indeks Massa Tubuh (IMT)/U 13-15 tahun menggunakan aplikasi WHO Antro yang diklasifikasikan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri pada anak.
- b. Data umur didapatkan setelah mewawancarai responden mengenai tempat/tanggal lahir untuk mengetahui umur dalam tahun penuh.

- c. Data asupan (jumlah asupan energi, zat gizi makro) dalam melakukan wawancara dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti dibantu oleh 3 orang mahasiswa tingkat IV.

Prosedur wawancara tersebut sebagai berikut :

1. Ucapkan salam terlebih dahulu.
2. Meminta perhatian waktu selama 10 menit untuk melakukan wawancara dan pengukuran.
3. Lakukan wawancara kepada kelas VII dan dibantu oleh tim.
4. Melakukan wawancara dan pengukuran akan dilakukan di satu ruangan kelas VII SMP N 17 Padang.

2. Data Skunder

Data skunder pada penelitian ini didapatkan dari gizi lebih se-kota Padang tahun 2020-2021 dari Dinas Kesehatan Padang. Data ini digunakan untuk menentukan tempat penelitian yaitu dengan angka kejadian gizi lebih paling tinggi.

E. Pengolahan Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data masing-masing variable dilakukan secara komputerisasi dengan langkah-langkah :

a. Editing

Data yang telah diperoleh di cek kembali apakah ada kesalahan dalam penelitian angka dan mengecek ulang apakah ada pertanyaan yang belum dijawab dan apakah ada pertanyaan yang ditanyakan kembali kepada responden.

b. Entry Data

Data, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode dimasukkan dalam software computer. Software yang sering digunakan untuk entry data penelitian adalah SPSS for windows.

c. Cleaning

Semua data yang sudah dientry kedalam program komputer dilakukan pengecekan ulang apakah ada kesalahan kode, ketidaklengkapan data dan apakah ada data yang hilang.

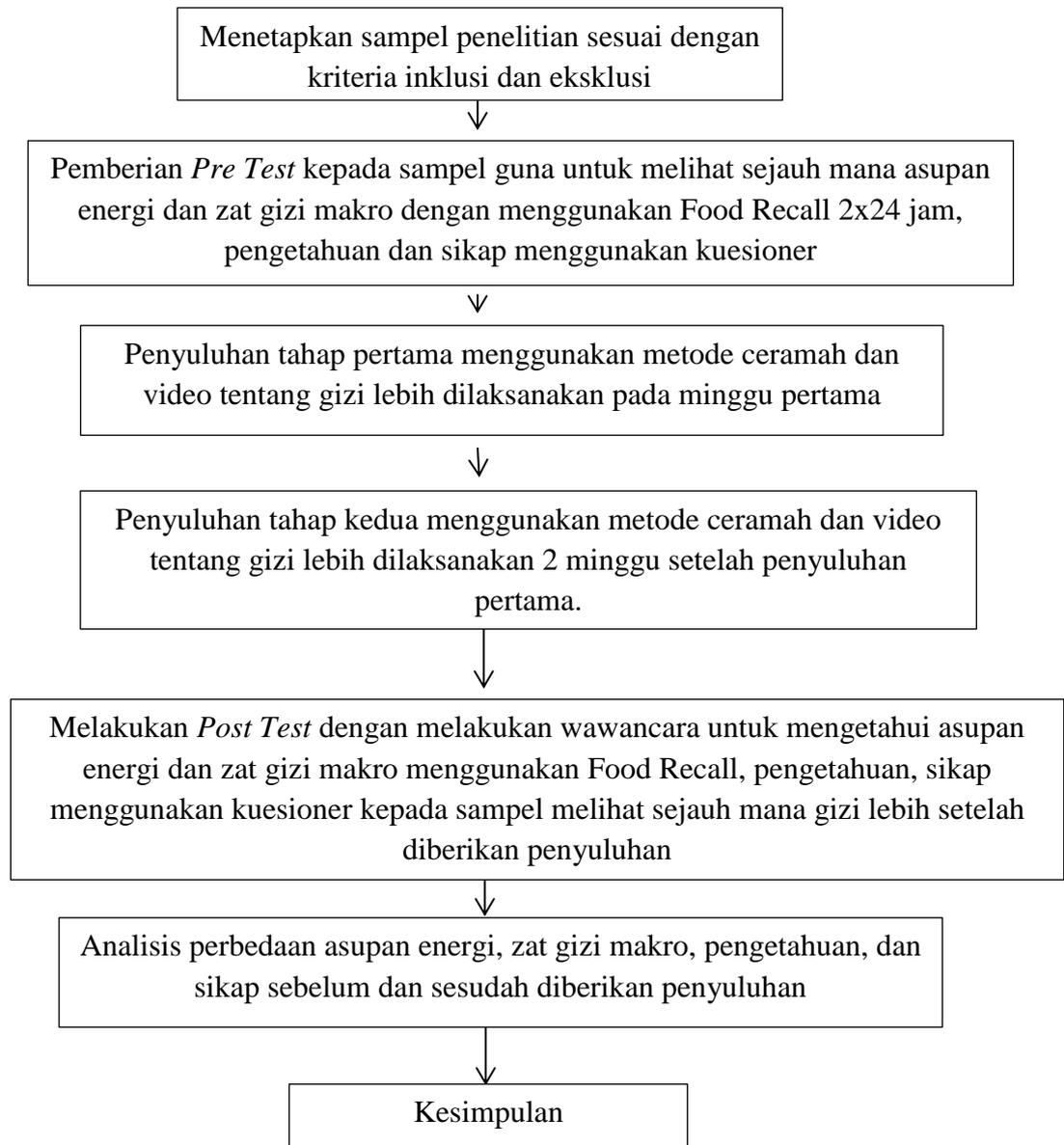
F. Pelaksanaan Penelitian

Tahapan pelaksanaan penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Tahapan awal yaitu menetapkan sampel penelitian sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan, dengan mengukur BB dan TB untuk mendapatkan status gizi responden.
- b. Responden diminta untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Total Sampling*.
- c. Setelah mengisi kuisioner, peneliti mengumpulkan kuisioner tersebut. Kemudian peneliti akan melakukan metode ceramah dengan durasi 15 menit dan setelah itu menampilkan sebuah video tentang gizi lebih selama 10 menit. Penyuluhan ini berlangsung selama 30 menit. Dengan susunana acara 5 menit pembukaan dan pemberian pre test dan 10 menit terakhir menyampaikan kesimpulan dan penutupan.

- d. Penyuluhan ini dilakukan sebanyak 2 kali perlakuan, setelah dilakukan penyuluhan pertama, dan 2 minggu kemudian dilakukan lagi penyuluhan. Pada penyuluhan yang kedua sama seperti penyuluhan tahap pertama. Setelah dilakukan penyuluhan kedua, kemudian diberikan post test untuk mengukur keberhasilan penyuluhan dan melihat peningkatan setelah diberikan penyuluhan dengan dua kali perlakuan.

G. Alur Kerja Penelitian



H. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik setiap variable penelitian dan melihat pengaruh penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan media video terhadap pengetahuan, sikap asupan energi dan zat gizi makro pada remaja terhadap gizi lebih.

b. Analisi Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat perbedaan antara nilai rata-rata jumlah asupan energi dan zat gizi makro sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan metode ceramah dan media video. Dalam pengolahan data uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov-smirnov*, jika tidak normal menggunakan uji *Wilcoxon*, dan apabila untuk melihat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berhubungan menggunakan uji *Paired/dependent T-Test*.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan sebagai berikut :

- a. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data masih terbatas, sehingga masih kurang untuk menggambarkan pengetahuan dan sikap yang baik.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sebaiknya dilakukan pelatihan
- c. Pada melakukan food recall sangat tergantung pada daya ingat responden, oleh karena itu responden harus mempunyai daya ingat yang kuat dan baik.
- d. Penelitian ini juga mempunyai kelemahan dimana tidak semua responden dalam menjawab semua pertanyaan dan pernyataan dengan baik dan banyak responden tidak teliti dalam membaca soal dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan.
- e. Dalam menayangkan video dimana siswa-siswi tidak fokus memperhatikan materi yang disampaikan.
- f. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena perbedaan pemikiran dan pemahaman yang berbeda setiap responden.

B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP N 17 Padang merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kota Padang yang berada di Jln. Banuaran No.17, Kelurahan Banuaran Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung. SMP N 17 Padang memiliki luas tanah sebesar 3.905 m². Jumlah siswa dan siswi yang ada di SMP N 17 Padang sebanyak 704 orang siswa yang terdiri dari 255 orang siswa kelas VII, 214 orang siswa kelas VIII, dan 235 orang siswa kelas IX.

Berdasarkan fasilitas sekolah yang tersedia di SMP N 17 Padang untuk menunjang proses belajar mengajar bisa dilihat di tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Fasilitas Sekolah di SMP N 17 Padang

	Fasilitas	Jumlah
1.	Labor Komputer	1 ruangan
2.	Kelas Teori	23 ruangan
3.	Ruang Tata Usaha	1 ruangan
4.	Perpustakaan	1 ruangan
5.	Ruang UKS	1 ruangan
6.	Ruang OSIS	1 ruangan
7.	Ruang Majelis Guru	1 ruangan
8.	Ruang Kepala Sekolah	1 ruangan
9.	Ruang BK	1 ruangan
10.	Kantin	2 ruangan

C. Gambaran Umum Responden

Berdasarkan data yang diperoleh dari 32 orang responden didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan umur pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kelas VII SMPN 12 Padang berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Jenis Kelamin	n	%	mean
Laki-laki	19	59.4	
Perempuan	13	40.6	
Jumlah	32	100	
Umur			
12 tahun	3	9.4	
13 tahun	29	90.6	12.91
Jumlah	32	100	

Pada tabel diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 19 orang (59.45%) dan berumur 13 tahun yaitu sebanyak 29 orang (90.6%)

D. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

a. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sebelum diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan data yang diperoleh dari 32 orang responden sebelum diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media video didapatkan rata-rata asupan energi dan zat gizi makro seperti tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sebelum diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel	Min	Max	Mean ± SD
Energi	1756 kkal	2080 kkal	1934.22 ± 70.22
Protein	49 gr	78 gr	61.88 ± 7.84
Karbohidrat	210 gr	351 gr	274.53 ± 37.60
Lemak	48 gr	75 gr	58 ± 6.84

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai rata-rata energi yang didapatkan 1934.22 ± 70.22 dengan nilai minimum 1756 kkal dan nilai

maximum 2080 kkal, rata-rata protein 61.88 ± 7.84 dengan nilai minimum 49 gr dan nilai maximum 78 gr, karbohidrat 274.53 ± 37.60 dengan nilai minimum 210 gr dan nilai maximum 351 gr dan rata-rata lemak 58 ± 6.84 dengan nilai minimum 48 gr dan nilai maximum 75 gr.

b. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 orang responden sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video didapatkan rata-rata asupan energi dan zat gizi makro pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7. Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media

Variabel	Min	Max	Mean \pm SD
Energi	1742 kkal	2135 kkal	1901.72 ± 95.908
Protein	45 gr	82 gr	61.50 ± 10.55
Karbohidrat	192 gr	384 gr	265.22 ± 45.322
Lemak	41 gr	82 gr	55.63 ± 9.500

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai rata-rata energi 1901.72 ± 95.908 dengan nilai minimum 1742 kkal dan nilai maximum 2135 kkal, rata-rata protein 61.50 ± 10.55 dengan nilai minimum 45 gr dan nilai maximum 82 gr, rata-rata karbohidrat 265.22 ± 45.322 dengan nilai minimum 192 gr dan nilai maximum 384 gr, dan rata-rata lemak 55.63 ± 9.500 dengan nilai minimum 41 gr dan nilai maximum 82 gr.

c. Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 orang responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video didapatkan nilai minimum dan maximum pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8. Tabel Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media

Variabel	Min	Max	Mean±SD
Pengetahuan Sebelum	2	8	5.84 ± 1.139
Pengetahuan Sesudah	4	9	6.81 ± 1.030

Berdasarkan hasil pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan gizi didapatkan 5.48 ± 1.139 dengan nilai minimum 2 dan nilai maximum 8, dan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan gizi menjadi 6.81 ± 1.030 dengan nilai minimum 4 dan nilai maximum 9.

d. Sikap Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 orang responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video didapatkan nilai minimum dan nilai maximum pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9. Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel	Min	Max	Mean±SD
Sikap Sebelum	24	33	28.47 ± 2.434
Sikap Sesudah	26	34	29.31 ± 2.086

Berdasarkan hasil rata-rata sikap sebelum diberikan penyuluhan gizi didapatkan 28.47 ± 2.423 dengan nilai minimum 24 dan nilai maximum 33 dan rata-rata sikap sesudah menjadi 29.31 ± 2.086 dengan nilai minimum 26 dan nilai maximum 34.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan aplikasi SPSS dengan metode uji *kolmogrov-smirnov*, maka didapatkan hasil variabel yang berdistribusi normal dan variabel yang tidak berdistribusi normal pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 10. Uji Normalitas Data Variabel Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel		P Value Kolmogorov-Smirnov
Energi	Sebelum	0.099
	Sesudah	0.200
Protein	Sebelum	0.200
	Sesudah	0.200
Karbohidrat	Sebelum	0.200
	Sesudah	0.200
Lemak	Sebelum	0.200
	Sesudah	0.200
Pengetahuan	Sebelum	0.000
	Sesudah	0.000
Sikap	Sebelum	0.200
	Sesudah	0.149

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel yang yang berdistribusi normal ialah variabel sikap sebelum penyuluhan gizi dengan nilai p-value 0.200 ($p > 0.05$) dan sesudah menjadi p-value 0.149 ($p > 0.05$).

Variabel protein sebelum penyuluhan gizi dengan nilai p-value 0.200 ($p>0.05$) dan sesudah menjadi p-value 0.200 ($p>0.05$), variabel karbohidrat sebelum penyuluhan gizi dengan nilai p-value 0.006 ($p>0.05$) dan sesudah menjadi p-value 0.185 ($p>0.05$) dan variable lemak sebelum penyuluhan gizi dengan nilai p-value 0.200 ($p>0.05$) dan sesudah menjadi 0.200 ($p>0.05$).

Variabel berdistribusi tidak normal ialah energi sebelum penyuluhan gizi dengan nilai 0.099 ($p<0.05$) dan sesudah menjadi 0.200 ($p>0.05$) dan variable pengetahuan sebelum penyuluhan gizi dengan nilai p-value 0.000 ($p<0.05$) dan sesudah menjadi p-value 0.000 ($p<0.05$).

b. Perbedaan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon dan Paired T-Test* , maka didapatkan nilai uji statistik (t) untuk variabel asupan energi dan zat gizi makro sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video seperti pada tabel 11 sebagai berikut :

Tabel 11. Perbedaan Nilai Rata-rata Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel	t	P value
Energi	-2.001 ^b	0.045
Protein	0.170	0.866
Karbohidrat	1.591	0.122
Lemak	1.371	0.180

Berdasarkan tabel diatas dilihat adanya perbedaan yang bermakna antara asupan energi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi didapatkan p-

value 0.045. Variabel protein tidak adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi, didapatkan p-value 0.866. . Variabel karbohidrat tidak adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi didapatkan p-value 0.122. Variabel lemak tidak adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi didapatkan p-value 0.180.

c. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video kelas VII di SMP N 17 Padang

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 orang responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video didapatkan perbedaan nilai rata-rata pengetahuan pada tabel 12 sebagai berikut :

Tabel 12. Perbedaan Nilai Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel	t	P-value
Pengetahuan	-3.275 ^c	0.001

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi, dimana menggunakan hasil uji *wilcoxon* dengan kepercayaan 95% didapatkan p-value 0.001.

d. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 orang responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah

dan media video didapatkan perbedaan nilai rata-rata sikap pada tabel 13 sebagai berikut :

Tabel 13. Perbedaan Nilai Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Variabel	t	P-value
Sikap	-1.504	0.143

Berdasarkan tabel diatas tidak adanya perbedaan yang bermaka antara sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi, dimana menggunakan hasil uji *Paired T-Test* dengan kepercayaan 95% didapatkan p-value 0.143.

E. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata asupan energi sebelum penyuluhan gizi ialah 1934.22 kkal dan sesudah menjadi 1901.72 kkal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media video. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Kurdanti, et Al. (2014) yang menyebutkan bahwa terdapat ada pengaruh antara asupan energi dengan gizi lebih pada remaja dengan hasil uji statistik.

Energi merupakan salah satu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan aktifitas fisik(Sartika Ratu, 2011). Kelebihan energi terjadi bila konsumsi

energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan melalui aktifitas fisik, sehingga kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh akibatnya terjadi berat badan berlebih atau obesitas (Ni Ketut S, 2010. Vol 1:6- 17).³³

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata protein sebelum penyuluhan gizi ialah 61.88 gr dan sesudah menjadi 61.50 gr. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang normal. Protein dipecah dalam tubuh sebagai sumber energi ketika pasokan karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Protein disimpan dalam otot, tulang, darah, kulit, kartilago dan limfe (Nugroho, 2015).³⁴

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Apriaty L (2015) yang mengatakan asupan protein bukan merupakan faktor risiko obesitas karena konsumsi tinggi protein justru menjadi faktor protektif obesitas, penelitian pada tahun 2011 menyatakan bahwa asupan tinggi protein dapat meningkatkan rasa kenyang dibandingkan dengan konsumsi karbohidrat dan lemak, hal ini diakibatkan aktivitas oksidasi asam amino. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar asupan protein responden berasal dari protein hewani yaitu ikan laut, telur ayam dan daging ayam sedangkan untuk protein nabati yaitu tahu dan tempe.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa karbohidrat sebelum penyuluhan gizi ialah 274.53 gr dan sesudah menjadi 265.22 gr. Sumber energi terbesar tubuh adalah karbohidrat yang menjadi bagian dari

berbagai macam struktur komponen primer. Karbohidrat disimpan sebagai glikogen atau diubah menjadi lemak tubuh. Karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Karbohidrat menyumbang 80% kalori yang didapat tubuh (Irianto, 2007). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar asupan karbohidrat responden yaitu nasi, lontong sayur, roti, mie kering dan basah, kentang

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata lemak sebelum penyuluhan gizi ialah 58 gr dan sesudah menjadi 55.53 gr. Lemak (lipid) adalah senyawa organik yang larut dalam alkohol dan dalam larutan organik lainnya, tetapi tidak larut dalam air. Lemak mengandung karbon, hidrogen dan oksigen. Walaupun elemen-elemen ini juga menyusun karbohidrat, perbandingan oksigen terhadap karbon dan hidrogen lebih rendah pada lemak. Karena lemak lebih sedikit mengandung oksigen, kalori yang dihasilkannya dua kali lebih banyak dari pada karbohidrat dalam jumlah yang sama (Nugroho, 2015: hal 78-76). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar asupan lemak responden berasal dari lemak nabati yaitu minyak kelapa sawit bahkan semua responden mengkonsumsinya, dan makanan tinggi lemak seperti gorengan.

Asupan energi dan zat gizi makro mengalami sedikit penurunan sesudah dilakukan penyuluhan gizi lebih sebanyak 2 kali. Hal ini dikarenakan mulai timbul kesadaran mengenai jadwal makan, porsi makan

dan juga jenis makan yang dikonsumsi.

b. Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan ialah 5.84 dan sesudah menjadi 6.81. Dari adanya penyuluhan gizi yang dilakukan responden mengalami perubahan pengetahuan.

Total pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan gizi bisa dilihat dari pengetahuan responden berdasarkan hasil pretest dan posttest. Rata-rata responden terendah mendapatkan total 2 dengan 10 point pertanyaan, dan rata-rata tertinggi 7 dari 10 point pertanyaan. Total pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan gizi bisa dilihat dari skor pengetahuan responden berdasarkan hasil pretest dan posttest. Rata-rata responden terendah mendapatkan total 5 dengan 10 point pertanyaan, dan rata-rata tertinggi 9 dari 10 point pertanyaan.

Berdasarkan hasil distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi bisa dilihat di table 14 sebagai berikut :

Table 14. Distribusi Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Gizi

No	Soal	Skor Pretest	% benar	Skor Post test	% benar
1	Pengertian gizi lebih	31	96.875	31	96.875
2	Faktor penyebab obesitas	10	31.25	21	65.625
3	Faktor penyebab overweight	19	59.375	22	68.75
4	Pengertian asupan energi	16	50	14	43.75
5	Pengertian zat gizi makro	9	28.125	10	31.25
6	Perhitungan energi laki-laki usia 13-15 tahun	20	62.5	23	71.875
7	Perhitungan energi perempuan usia 13-15 tahun	23	71.875	23	71.875
8	Bahan makanan sumber karbohidrat	11	34.375	23	71.875
9	Bahan makanan sumber protein hewani	26	81.25	26	81.25
10	Bahan makanan sumber protein nabati	20	62.5	25	78.125

Berdasarkan hasil analisa pengetahuan sebelum dan sesudah didapatkan pertanyaan mengenai faktor penyebab obesitas terjadi peningkatan dari rata-rata 31.25 % menjadi 65.625%, pada pertanyaan pengertian asupan energi terjadi peningkatan rata-rata 28.15% menjadi

31.25%. pada pertanyaan perhitungan energi laki-laki terjadi peningkatan 62.5% menjadi 71.875%, pada pertanyaan sumber karbohidrat terjadi peningkatan rata-rata 34,375% menjadi 71.875%, dan pada pertanyaan sumber protein nabati terjadi peningkatan 62.5% menjadi 78.125 %.

Penelitian Irnani dan Sinaga (2015) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang penyuluhan gizi pada anak sekolah meningkat setelah diberikan penyuluhan.³⁷ Solihin (2005) menyatakan pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang diperoleh dari orang lain termasuk keluarga dan guru. Pengetahuan baik yang diperoleh secara internal maupun eksternal akan menambah pengetahuan gizi.³⁸

Penggunaan media audio visual, video dan games masih juga terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Sesuai penelitian (Seki and Fayasari 2019) yang menggunakan metode kombinasi ceramah atau penyuluhan dan pemutaran video untuk edukasi konsumsi buah dan sayur terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja untuk konsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian (Sari and Vionalita 2021) bahwa pemutaran video animasi tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) lalu dikombinasikan dengan aplikasi Quizlet terbukti dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia.

c. Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata sikap sebelum diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video ialah 28.47 dan sesudah menjadi 2.31.

Total sikap sebelum diberikan penyuluhan bisa dilihat dari sikap responden berdasarkan hasil pretest dan posttest. Rata-rata responden terendah mendapatkan total 30.64 dengan 10 point pernyataan, dan rata-rata tertinggi 69.10 dari 10 point pernyataan. Total sikap sesudah diberikan penyuluhan bisa dilihat dari sikap responden berdasarkan hasil pretest dan posttest. Rata-rata responden terendah mendapatkan total 35.80 dengan 10 point pernyataan, dan rata-rata tertinggi 70.43 dari 10 point pernyataan.

Berdasarkan hasil distribusi skor sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi bisa dilihat di table 15 sebagai berikut :

Table 15. Distribusi Skor Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Gizi

No	Soal	Skor Pretest	% benar	Skor Post test	% benar
1	Perhitungan energi laki-laki usia 13-15 tahun (+)	99	77.35	106	82.81
2	Bahan makanan sumber karbohidrat (+)	93	72.65	100	78.125
3	Bahan makanan sumber protein hewani (-)	93	72.65	68	53.125
4	Perhitungan energi perempuan remaja usia 13-15 (+)	90	70.32	104	81.25
5	Bahan makanan sumber protein nabati (+)	86	67.18	97	75.78
6	Pengertian Asupan gizi makro (+)	93	72.65	103	80.46
7	Faktor penyebab Overweight (+)	91	71.09	99	77.34
8	Penyebab obesitas (+)	89	69.53	94	73.43
9	Penurunan eritrosit mengakibatkan gizi lebih (-)	74	57.81	63	49.21
10	Pengertian asupan energi (+)	105	82.03	103	80.46

Berdasarkan hasil analisa sikap sebelum dan sesudah didapatkan pernyataan mengenai perhitungan energi laki-laki terjadi peningkatan rata-rata dari 77.35% menjadi 82.81%, pada pernyataan sumber karbohidrat terjadi peningkatan rata-rata 72.65% menjadi 78.125%, pada perhitungan energi perempuan terjadi peningkatan rata-rata 70.32% menjadi 81.25%, pada pernyataan sumber protein nabati terjadi peningkatan rata-rata 67.18% menjadi 75.78%, pada pernyataan penyebab overweight terjadi

peningkatan rata-rata 71.09% menjadi 77.34%, pada pernyataan penyebab obesitas terjadi peningkatan rata-rata 69.53% menjadi 73.43%

2. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat tidak ada perbedaan Asupan energi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Thasim (2013) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh mengenai pemberian edukasi dengan perubahan asupan energi. Meskipun pemberian edukasi tidak memberikan pengaruh yang signifikan, namun rata-rata asupan energi responden sudah masuk kedalam kategori baik.³⁹

Penelitian ini juga didukung oleh Ayuningtiar (2019) rata-rata asupan energi sebelum dan sesudah membuktikan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan asupan energi.⁴⁰ Berdasarkan hasil peneliti ini bertolak belakang dengan penelitian Kurdanti (2014) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara asupan energi dengan gizi lebih pada remaja dengan hasil uji statistic.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat tidak ada perbedaan Asupan protein sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Hal ini diketahui dari hasil analisis statistik dengan nilai yang artinya tidak ada pengaruh edukasi dengan media video terhadap asupan protein sesudah diberikan edukasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulni dkk (2013) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi berdasarkan indikator IMT/U. Berdasarkan hasil

peneliti ini bertolak belakang dengan peneliti Simatupang (2008) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara asupan protein yang melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan kejadian obesitas.⁴¹

Almatsier (2003) menyatakan Kekurangan asupan energi akan mempengaruhi kebutuhan protein. protein merupakan energi alternatif terakhir setelah karbohidrat dan lemak yang digunakan jika tubuh tidak memperoleh asupan energi yang cukup. Pemecahan protein pada akhirnya akan menyebabkan deplesi massa otot, karena salah satu fungsi protein adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel. Penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian dari Swaninda (2019) dengan nilai *significancy*.⁴² Hasil penelitian dari Ayuningtiar (2019) juga membuktikan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi pada asupan lemak dengan rata-rata asupan *pretest* dan *posttest*.

Asupan lemak pada anak diperoleh dari minyak dan makanan selingan seperti gorengan dan makanan ringannya. Menurut Aritonang (2010) yang dikutip oleh Wahyuni (2018) ketika zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang atau tidak adekuat, maka tubuh akan menggunakan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhannya dan terjadi penurunan cadangan lemak dalam tubuh. Kemudian simpanan cadangan lemak dalam tubuh akan habis, maka terjadilah penurunan fungsional dalam jaringan tubuh hingga kerusakan jaringan karena cadangan dalam lemak tubuh habis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat tidak ada perbedaan Asupan karbohidrat sebelum dan sesudah penyuluhan gizi.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia yang harganya relative murah. Fungsi karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh dan berperan dalam metabolisme lemak.

Menurut Brown JE (2011) dalam Darni (2020), siswa sekolah dasar mempunyai nafsu makan lebih besar dan beranekaragam makanan yang disukai saat terjadi lonjakan pertumbuhan, para siswa sekolah mempunyai nafsu yang tinggi dan beranekaragam, asupan makan anak mengalami keniakan saat terjadi lonjakan pertumbuhan. Pada masa pertumbuhan juga terjadi fase penurunan nafsu makan sehingga asupan makan anak lebih sedikit. Hal ini juga yang memicu adanya penurunan konsumsi energi dari responden.

b. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hasil penelitian Suryaputra (2012) menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Kurangnya pengetahuan gizi pada sebagian besar remaja obesitas memungkinkan mereka kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih atau kurang dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan.⁴³

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) yaitu terdapat perbedaan pengetahuan dan kemampuan dalam mendeteksi pneumonia balita setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media kalender dengan peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian (media visual) lain seperti yang dilakukan oleh Nurul (2016) mengenai pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat.

c. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dapat dilihat tidak ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hasil peneliti ini bertolak belakang dengan peneliti Putri, dkk (2017) menunjukkan bahwa rata-rata sikap pada untuk sebelum edukasi pre-test sebesar 28,9 sedangkan untuk post test sebesar 32,2. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat nilai mean sikap sesudah penyuluhan post-test lebih besar dibandingkan pre-test. Dari hasil uji tersebut diperoleh adanya perbedaan yang bermakna secara signifikan terhadap tingkat sikap antara pre-test dan post-test.⁴⁴

Penelitian di SMA Negeri 1 Semarang yang dilakukan oleh Nurul Riau, dkk pada tahun 2016 menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan metode ceramah meningkatkan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan, penggunaan media penyuluhan dapat meningkatkan rerata sikap sebelum dan sesudah intervensi yaitu masing-

masing sebesar. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi melalui ceramah berpengaruh terhadap pengetahuan dan penyuluhan gizi menggunakan media penyuluhan gizi berpengaruh terhadap sikap.

Sikap seseorang untuk berperilaku atau bentuk respon tertutup yang berasal dari diri seseorang pada objek atau stimulus. Sikap pada kenyataannya dapat memperlihatkan bentuk penyesuaian respon terhadap suatu stimulus tertentu yang berkaitan dengan kehidupan keseharian yang dapat diartikan sebagai reaksi yang bersifat emosional. Sikap dan norma sosial adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan remaja dalam proses pengambilan keputusan untuk berperilaku yang beresiko. Contento (2007) menyatakan bahwa video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video.⁴⁵

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan energi remaja sebelum penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video diperoleh 1934.22 ± 70.22 kkal dan sesudah menjadi 190.72 ± 95.908 kkal, rata-rata protein sebelum penyuluhan gizi didapatkan 61.88 ± 7.84 gr dan sesudah menjadi 61.50 ± 10.55 gr, rata-rata karbohidrat sebelum didapatkan 274.53 ± 37.60 gr dan sesudah menjadi 265.22 ± 45.322 gr, dan rata-rata lemak diperoleh 58 ± 6.84 dan sesudah menjadi 55.63 ± 9.500 gr.
2. Rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan gizi diperoleh 5.84 ± 1.139 dan sesudah menjadi 6.81 ± 1.030 .
3. Rata-rata sikap sebelum penyuluhan gizi diperoleh 28.47 ± 2.434 dan sesudah menjadi 29.31 ± 2.086
4. Terdapat adanya perbedaan yang bermakna yaitu antara asupan energi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi, dan tidak adanya perbedaan antara zat gizi makro sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media video.
5. Ada perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media video.

6. Tidak Ada perbedaan yang bermakna antara sikap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media video.

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah diharapkan penggunaan media video untuk proses pembelajaran agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kelas VII SMPN 17 Padang.
2. Disarankan kepada peneliti lanjutan bisa menggunakan media lain tentang pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari E, Dieny FF. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll.* 2016;5:36–43.
2. Dewi, S. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja. 2015;2(2):2015.
3. H Kara OAMA. Remaja. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc.* 2014;7(2):107–15.
4. Fagan, R. Yang Terjadi Pada Usia Remaja Cenderung Berlanjut Hingga Dewasa Dan Lansia. 2010;1–5.
5. Salam, A. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja.* *J MKMI.* 2010;6(3):185–90.
6. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riskesdas Kemenkes RI 2013. Vol. 7, Hasil riskesdas 803–809 p.
7. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018.
8. Handayani L, Riswati, Lestari D, Aimanah IU, Ipa M. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat. 2013;281.
9. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta; 2019.
10. Rekapitulasi penjarangan peserta didik dinkes kota padang 2021.pdf.
11. Rekapitulasi Penjarangan Peserta Didik Puskesmas Lubuk begalung Tahun 2021.
12. Azkia FI, Miko Wahyono TY. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012.* *J Epidemiol Kesehat Indones.* 2019;2(1):11–8.
13. Usman AG, Saleh LMI, Negeri M, Mangkurat L, Kalimantan P, Usman AG. Bab i pendahuluan a. latar belakang. 1998;1-10
14. Daryanto.(2013). *Demonstrasi Sebagai Metode Belajar.* Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
15. Istarani.2014. *Model Pembelajaran Inovatif.* Medan: Media Persada
16. Mohammadi K, Movahhedy MR, Khodaygan S, Gutiérrez TJ, Wang K, Xi

- J, et al. Pemanfaatan video sebagai media. *Adv Drug Deliv Rev* [Internet]. 2017;135(January 2006):989–1011.
17. Syahfitri Y, Ernalia Y, Restuastut T. *Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016*. J online Mhs Fak Kedokt [Internet]. 2017;4(9):1689–99.
 18. Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
 19. Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013
 20. Nugroho, Aryandhito Widhi, dkk. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. Jakarta: EGC. 2015
 21. Mulyani, E.2009. *Konsumsi Kalsium pada Remaja di SMA 20 Jakarta Barat Tahun 2009*
 22. Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
 23. Proverawati A. *IGNMY. BAB II Tinjauan Pustaka ESI. Psikol Perkemb*. 2017;(October 2013):1–224.
 24. Mustika W, Syamsul D. *Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu*. *J Kesehat Glob*. 2018;1(3):127.
 25. Aryani, (2015) *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
 26. Anugrahini YA, Mitra M, Alamsyah A, Kiswanto K, Zulfayeni Z. *Evaluasi Pelaksanaan Program PMT-P pada Balita Wasting*. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;10(01):25–37.
 27. Irianto, D.P. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi: Jakarta
 28. Notoatmodjo. buku *Pengetahuan dan tingkatan pengetahuan*. *Penelit Ilm* [Internet]. 2014;53(9):5-7
 29. Dila Rukmi Octaviana, R. A. R. 2021. *Hakikat Manusia, Pengetahuan (Knowlagde), Ilmu Pengetahuan (Sanins), Filsafat Dan Agama*. *Jurnal Tawadhu* 5, 1–17
 30. Morrisian.2010.*Manajemen Public Relations: Strategi Menjadi Humas Profesional*.Jakarta:Kencana Prenada Media Group.31.. *Audio Visual Aids*. :16–43.
 31. Fitriani. S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu

- 32 Daryanto. (2013). *Demonstrasi Sebagai Metode Belajar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- 33 Ni Ketut S, Putu A, I.A Padmiari. *Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Gizi Lebih*. Bali. 2010. vol 16-17
- 34 Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). *Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audio visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di SMKN 5 Surabaya*.
- 35 Irnani, H. dan Sinaga, 2015 T. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi*, Jurnal Gizi Indonesia, 6(1), Paringin, Kalimantan Selatan.
- 36 Solihin, 2005. P. *Ilmu Gizi Pada Anak*. FKUI, Jakarta
- 37 Thasim, Sukmawati, Aminuddin Syam, and Ulfah Najamuddin. 2013. "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di Sdn Sudirman I Makassar Tahun 2013." Fkm Unhas.
- 38 Ayuningtiar et al. 2019. "Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Pada Siswa Kurus Sekolah Dasar." Jurnal Riset Kesehatan 11(2): 102–11
- 39 Simatupang, M. Romauli. 2008. *Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Di Kecamatan Medan Baru Kota Medan*. Tesis telah diterbitkan. Pascasarjana. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- 40 Swaninda, Angelina, Dian Anindi Safitri, and Septriana. 2019. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Melalui Permainan Ular Tangga terhadap Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Bhayangkara Yogyakarta." Seminar Nasional UNRIYO (February 2017): 1–11
- 41 Suryaputra, K., dan Nadhiroh, R.S. 2012. *Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. Jurnal Kesehatan, Vol. 16, NO. 1: 45-50
- 42 Putri, T. A. 2017. *Efektifitas Media Audio Visual dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putrid Dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Volume 2 Nomor 6.

- 43 Contento, I.R. 2007. *Nutrition Education : Linking reasech, Theory, and practice*. Sudbury : Jones and Bartlett Publishers.

Uji Normality

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ENERGI SEBELUM	.142	32	.099	.963	32	.328
ENERGI SESUDAH	.116	32	.200*	.965	32	.368
PROTEIN SEBELUM	.096	32	.200*	.967	32	.411
PROTEIN SESUDAH	.081	32	.200*	.966	32	.388
KARBOHIDRAT SEBELUM	.121	32	.200*	.962	32	.306
KARBOHIDRAT SESUDAH	.128	32	.200*	.949	32	.134
LEMAK SEBELUM	.112	32	.200*	.953	32	.178
LEMAK SESUDAH	.099	32	.200*	.958	32	.245
PENGETAHAUN SEBELUM	.273	32	.000	.862	32	.001
PEBGETAHUAN SESUDAH	.322	32	.000	.858	32	.001
SIKAP SEBELUM	.087	32	.200*	.967	32	.422
SIKAP SESUDAH	.134	32	.149	.958	32	.248

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wicoxon Energi dan Pengetahuan

Test Statistics^a

	ENERGI SESUDAH – ENERGI SEBELUM	PEBGETAHUAN SESUDAH – PENGETAHAUN SEBELUM
Z	-2.001 ^b	-3.275 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.045	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Based on negative ranks.

Uji Paired Sample T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig.
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PROTEINSEBELUM - PROTEINSESUDAH	.375	12.505	2.211	-4.133	4.883	.170	31	
Pair 2	KARBOHIDRATSEBELUM - KARBOHIDRATSESUDAH	9.313	33.107	5.853	-2.624	21.249	1.591	31	
Pair 3	LEMAKSEBELUM - LEMAKSESUDAH	2.375	9.600	1.732	-1.158	6.908	1.371	31	
Pair 4	SIKAPSEBELUM - SIKAPSESUDAH	-.844	3.174	.561	-1.988	.300	-1.504	31	

Persen asupan energi dan zat gizi makro
sebelum penyuluhan gizi

Statistics

		ENERGI SEBELUM	PROTEIN SEBELUM	KARBOHIDRAT SEBELUM	LEMAK SEBELUM
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0
Mean		1934.22	61.88	274.53	58.00
Std. Deviation		70.218	7.840	37.599	6.830
Minimum		1756	49	210	48
Maximum		2080	78	351	75

Persen asupan energi dan zat gizi makro
sesudah penyuluhan gizi

Statistics

		ENERGI SESUDAH	PROTEIN SESUDAH	KARBOHIDRAT SESUDAH	LEMAK SESUDAH
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0
Mean		1901.72	61.50	265.22	55.63
Std. Deviation		95.908	10.549	45.322	9.500
Minimum		1742	45	192	41
Maximum		2135	82	384	82

Persen pengetahuan dan sikap
sebelum penyuluhan gizi

Statistics

		PENGETAHUAN SEBELUM	SIKAP SEBELUM
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		5.84	28.47
Std. Deviation		1.139	2.423
Minimum		2	24
Maximum		8	33

Persen pengetahuan dan sikap
sesudah penyuluhan gizi

Statistics

		PENGETAHUAN SESUDAH	SIKAP SESUDAH
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		6.81	29.31
Std. Deviation		1.030	2.086
Minimum		4	26
Maximum		9	34

Master Tabel

nama responden	JK	umur	TB	BB	pre peng	Post Peng	pre sikap	post sikap	energi		protein		lemak		karbo	
									1	2	1	2	1	2	1	2
1	l	13	154	51	2	8	30	31	1900	1756	57	48	56	43	230	200
2	l	13	150	72	5	7	26	26	1886	1795	49	45	49	42	221	205
3	p	13	154	66	6	5	24	31	1973	1886	58	50	53	51	228	206
4	l	13	150	52	7	8	29	28	2000	1898	65	70	75	44	229	200
5	p	13	166	69	6	7	25	29	1889	1778	62	50	52	41	250	192
6	l	12	157	76	6	7	33	26	1965	1825	75	54	50	48	289	250
7	p	13	165	72	6	7	25	29	1756	1984	67	63	51	55	210	263
8	l	12	148	48	6	4	28	32	1889	1996	55	65	48	57	275	249
9	l	13	157	68	7	7	30	31	1898	1869	55	53	51	49	271	298
10	p	13	154	45	5	6	32	28	1995	1992	70	60	63	61	232	215
11	l	12	158	61	6	7	31	30	1968	1980	65	73	66	62	328	300
12	l	13	151	60	6	6	32	32	1965	1925	49	74	51	48	300	298
13	l	13	155	61	6	5	28	33	1823	1750	78	73	64	50	278	384
14	p	13	154	64	4	9	30	31	1824	1975	60	65	55	60	265	247
15	p	13	160	70	7	8	24	31	1935	1882	55	50	61	70	303	287
16	l	13	152	58	4	7	27	29	1900	1869	58	78	60	60	301	290
17	p	13	159	69	5	5	27	28	2080	1900	74	65	70	55	321	295
18	p	13	150	63	8	8	28	30	1860	1742	58	73	65	57	276	254
19	l	13	159	72	5	7	27	30	1994	1880	60	57	63	56	264	215
20	l	13	165	70	6	7	28	27	1978	2019	67	69	63	75	279	316

21	l	13	159	67	6	7	30	34	1972	1965	53	80	56	53	280	276
22	p	13	147	58	5	7	29	28	1860	1764	49	66	48	44	269	298
23	l	13	150	69	6	7	26	29	2012	1956	73	58	64	54	312	292
24	l	13	165	70	5	7	29	29	1995	1922	60	45	53	63	300	287
25	l	13	166	75	7	7	30	28	1926	1886	56	57	49	57	296	257
26	p	13	157	66	6	7	28	31	1865	1905	56	65	60	58	256	245
27	p	13	147	58	6	6	26	27	1992	2135	64	59	64	66	351	354
28	l	13	164	72	6	7	27	27	1954	1889	62	45	59	53	300	283
29	p	13	150	62	7	8	29	29	2020	1944	74	60	61	66	350	300
30	l	13	157	67	7	7	29	26	1956	2092	64	63	61	82	223	255
31	p	13	159	70	6	6	32	27	1998	1898	68	82	56	52	276	258
32	l	13	152	58	7	7	32	31	1867	1798	64	53	59	48	222	218

PENGETAHUAN SEBELUM PENYULUHAN GIZI

nores	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	TOTAL SKOR	%
1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	20
2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5	50
3	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6	60
4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	70
5	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6	60
6	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6	60
7	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6	60
8	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	60
9	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70
10	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5	50
11	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	60
12	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	60
13	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5	50
14	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	4	40
15	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
16	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4	40
17	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	5	50
18	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	70
19	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50
20	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	60
21	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6	60
22	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5	50
23	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6	60
24	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	50
25	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7	70
26	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6	60
27	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6	60
28	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6	60
29	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70
30	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
31	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	6	60
32	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70

PENGETAHUAN SESUDAH PENYULUHAN GIZI

nores	p1	p1	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	TOTAL SKOR	%
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	70
3	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	5	50
4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
5	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
6	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	70
7	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	70
8	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4	40
9	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	70
10	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	60
11	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
12	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6	60
13	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	5	50
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
15	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
16	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
17	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5	50
18	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
19	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	70
20	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	70
21	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70
22	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
23	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	70
24	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
25	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70
26	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	70
27	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6	60
28	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70
29	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
30	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
31	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	60
32	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70

SIKAP SEBELUM PENYULUHAN GIZI

NORES	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	TOTAL SKOR	SD	\bar{x}	$(X-\bar{x})/s$	$50+10(X-\bar{x})/s$	SKOR T	\bar{x} SKOR T
1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	30	2,34	28,53	0,6282051	56,2820513	56.28	50
2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	26	2,34	28,53	-1,081197	39,1880342	39.18	50
3	2	0	1	3	3	2	3	3	3	4	24	2,34	28,53	-1,935897	30,6410256	30.64	50
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
5	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	25	2,34	28,53	-1,508547	34,9145299	34.91	50
6	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	33	2,34	28,53	1,9102564	69,1025641	69.10	50
7	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	25	2,34	28,53	-1,508547	34,9145299	34.91	50
8	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	28	2,34	28,53	-0,226496	47,7350427	47.73	50
9	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	30	2,34	28,53	0,6282051	56,2820513	56.28	50
10	4	3	3	3	3	4	3	4	1	4	32	2,34	28,53	1,482906	64,8290598	64.82	50
11	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	31	2,34	28,53	1,0555556	60,5555556	60.55	50
12	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	32	2,34	28,53	1,482906	64,8290598	64.82	50
13	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	28	2,34	28,53	-0,226496	47,7350427	47.73	50
14	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
15	3	2	4	2	0	0	3	2	4	4	24	2,34	28,53	-1,935897	30,6410256	30.64	50
16	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	27	2,34	28,53	-0,653846	43,4615385	43.46	50
17	3	4	0	3	0	4	4	4	3	4	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
18	3	3	3	1	2	3	4	3	2	4	28	2,34	28,53	-0,226496	47,7350427	47.73	50
19	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	27	2,34	28,53	-0,653846	43,4615385	43.46	50
20	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	28	2,34	28,53	-0,226496	47,7350427	47.73	50
21	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	30	2,34	28,53	0,6282051	56,2820513	56.28	50
22	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
23	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	27	2,34	28,53	-0,653846	43,4615385	43.46	50
24	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	30	2,34	28,53	0,6282051	56,2820513	56.28	50
25	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	30	2,34	28,53	0,6282051	56,2820513	56.28	50
26	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	28	2,34	28,53	-0,226496	47,7350427	47.73	50
27	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	26	2,34	28,53	-1,081197	39,1880342	39.18	50
28	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	27	2,34	28,53	-0,653846	43,4615385	43.46	50
29	3	3	3	4	2	3	3	3	1	4	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
30	3	3	3	3	4	3	3	2	1	4	29	2,34	28,53	0,2008547	52,008547	52.00	50
31	3	4	4	4	1	3	4	3	2	4	32	2,34	28,53	1,482906	64,8290598	64.82	50
32	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	31	2,34	28,53	1,0555556	60,5555556	60.55	50

SIKAP SESUDAH PENYULUHAN GIZI

nores	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	TOTAL SKOR	SD	\bar{x}	$(X-\bar{x})/s$	$50+10(X-\bar{x})/s$	SKOR T	\bar{x} SKOR T
1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	30	2,31	29,28	0,3117	53,1168831	53.11	50
2	3	2	1	3	3	2	4	3	3	2	26	2,31	29,28	-1,4199	35,8008658	35.80	50
3	4	3	2	4	2	1	3	3	3	3	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
5	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.45	50
6	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	26	2,31	29,28	-1,4199	35,8008658	35.80	50
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.78	50
8	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	32	2,31	29,28	1,1775	61,7748918	61.77	50
9	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	35	2,31	29,28	2,4762	74,7619048	74.76	50
10	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
11	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	30	2,31	29,28	0,3117	53,1168831	53.11	50
12	4	2	1	4	4	4	4	4	1	4	32	2,31	29,28	1,1775	61,7748918	61.77	50
13	4	4	1	4	4	4	4	3	1	4	33	2,31	29,28	1,6104	66,1038961	66.10	50
14	4	3	3	4	3	3	3	4	0	4	31	2,31	29,28	0,7446	57,4458874	57.44	50
15	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	31	2,31	29,28	0,7446	57,4458874	57.44	50
16	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.78	50
17	2	4	1	4	3	3	2	2	3	4	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
18	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	30	2,31	29,28	0,3117	53,1168831	53.11	50
19	4	3	1	4	3	3	4	3	2	3	30	2,31	29,28	0,3117	53,1168831	53.11	50
20	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	26	2,31	29,28	-1,4199	35,8008658	35.80	50
21	4	3	2	4	4	4	4	4	1	4	34	2,31	29,28	2,0433	70,4329004	70.43	50
22	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
23	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.78	50
24	3	4	3	2	3	3	4	3	1	3	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.78	50
25	3	3	3	1	3	4	3	2	3	3	28	2,31	29,28	-0,5541	44,4588745	44.45	50
26	4	3	1	3	4	4	3	4	1	4	31	2,31	29,28	0,7446	57,4458874	57.44	50
27	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	27	2,31	29,28	-0,987	40,1298701	40.12	50
28	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	27	2,31	29,28	-0,987	40,1298701	40.12	50
29	4	2	2	4	4	4	3	2	2	2	29	2,31	29,28	-0,1212	48,7878788	48.78	50
30	3	4	1	4	2	3	2	1	2	4	26	2,31	29,28	-1,4199	35,8008658	35.80	50
31	3	3	1	3	2	4	3	2	2	4	27	2,31	29,28	-0,987	40,1298701	40.12	50
32	4	3	2	3	4	4	3	4	1	3	31	2,31	29,28	0,7446	57,4458874	57.44	50

Lampiran A

No. Responden :

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Tempat/Tanggal lahir :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden pada penelitian yang berjudul “ **Penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media video terhadap pengetahuan, sikap asupan energi dan zat gizi makro pada remaja gizi lebih di kelas VII SMPN 17 Padang tahun 2023.**” yang digunakan untuk menyelesaikan Skripsi Mahasiswa yang bernama Suci Wahyuni, Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebaiknya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padang, 2022
Responden

(.....)

LAMPIRAN B

PENGUKURAN ANTROPEMETRI

a. Cara Pengukuran Tinggi Badan

1. Letakkan mikrotoise dilantai yang lurus kemudian pita ditarik keluar sampai 2 meter, kemudian ujung mikrotoise ditempelkan dengan menggunakan paku atau lakban didinding dan akhirnya pengukuran dilakukan dengan menarik tuas mikrotois yang sudah tergantung.
2. Lepaskan sepatu, sandal, topi agar menghasilkan pengukuran yang akurat.
3. Subjek harus berdiri tegak , kaki lurus, tumit, pantat, punggung dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan kedepan. Untuk subjek anakanak pengukur hendaknya memastikan kaki tertutup rapat dan bagian-bagian tubuh yang menempel harus dipastikan.
4. Subjek diminta untuk menarik napas dalam-dalam dan posisi tulang belakang diluruskan, serta jangan lupa untuk melemaskan pundak(bahu).
5. Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
6. Baca angka pada skala yang nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa, angka tersebut menunjukkan tinggi yang diukur.
7. Pengukuran tinggi badan harus dilakukan dengan pandangan maksimum, adapun ketinggian kedua mata pengukur sama

dengan microtoise untuk menghindari galat paralaks (Parallax Error). Galat paralaks adalah pergeseran yang tampak dari suatu obyek (titik 1) terhadap latar belakang (titik 2) yang disebabkan oleh perubahan posisi pengamat.

b. Pengukuran Berat Badan

1. Letakkan timbangan injak pada lantai yang datar,
2. Pakaian dibuat seminim mungkin, sepatu dan barang-barang yang cukup menambah beban dilepaskan.
3. Berdiri tegap pada timbangan injak. Lihat angka yang tertera pada skala timbangan injak dan catat hasilnya.

LAMPIRAN C

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- 1. Topik : Asupan Energi dan Zat Gizi Makro**
- 2. Pendahuluan :**

Pada remaja pertumbuhan terjadi sangat cepat dan membutuhkan asupan zat gizi, jenis makanan untuk perkembangannya, tetapi remaja hanya cenderung melakukan perilaku makan yang salah satu yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau kebiasaan hidup sehat dan pola makan. Perilaku makan baik ialah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai dengan minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur dan buah, dan susu yang disebut pola makan empat sehat lima sempurna.

Pertumbuhan meliputi perubahan yang bersifat internal yang merupakan perubahan ukuran alat pencernaan makanan, berat jantung, paru-paru, bertambahnya ukuran besar dan berbagai jaringan tubuh. Sedangkan perubahan eksternal yaitu bertambahnya tinggi badan, lingkar badan, tumbuh tanda-tanda kelaminan sekunder dan perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh.

Pertumbuhan fisik mengakibatkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada anak-anak.

Kebutuhan zat gizi remaja lebih besar dikarenakan pada masa remaja masih mengalami pertumbuhan. Remaja biasanya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Tabel 16. Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Dianjurkan PerOrang PerHari

Umur	Energi (kkal)	KH (gr)	P (gr)	L (gr)
13-15 tahun (laki-laki)	2400	350	75	80
13-15 tahun (perempuan)	2050	300	65	70

Kebutuahn energi tinggi pada remaja yang digunakan untuk deposisi jaringan dan pertumbuhan 3% dari total energi yang dibutuhkan. Sumber Karbohidrat terdapat pada serelia, umbi-umbian, kacang kacang kering, dan gula. Hasil olah bahan-bahan tersebut adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan, selai, sirup. Kebutuhan Karbohidrat menurut anjuran FAO/WHO/UNU (2002) adalah 55-75% dari total konsumsi energi diutamakan berasal dari karbohidrat kompleks dan 10% berasal dari gula sederhana. Sedangkan menurut total asupan karbohidrat yang dianjurkan sebanyak 50-70%. Protein adalah zat makronutrien yang merupakan bahan pembentuk dasar struktur sel tubuh. Seperlima bagian tubuh adalah protein. Protein juga meningkat pada masa remaja dikarenakan proses pertumbuhan yang terjadi. Kecukupan protein remaja ialah 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. Protein sangat dibutuhkan untuk proses metabolik yaitu pertumbuhan, perkembangan dan merawat jaringan tubuh. Kebutuhan puncak protein seimbang dengan asupan energi. Lemak merupakan sumber energi padat yang menghasilkan lebih dari dua kali energi yang dihasilkan oleh karbohidrat. Selain berasal dari makanan, kelebihan karbohidrat pada tubuh akan diubah menjadi lemak dan disimpan di jaringan lemak (adipose).

Gizi lebih merupakan kegemukan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi

makanan dan pengeluaran energi yang menyebabkan gangguan kesehatan. Gizi lebih termasuk salah satu faktor risiko penyebab terjadi penyakit degeneratif. Salah satu untuk menentukan seseorang obesitas atau tidaknya dengan menggunakan ukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).

Dampak gizi lebih pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Kegemaran remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) salah satunya disebabkan karena gencarnya iklan di televisi.

Menurut Nizar dan Hasibuan metode ceramah adalah metode yang memberikan penjelasan-penjelasan sebuah materi. Biasa dilakukan di depan beberapa orang peserta didik. Metode ini menggunakan bahasa lisan. Peserta didik biasanya duduk sambil mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan pendidik.

Penelitian dari Hadi. Video merupakan media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak). Video berperan sebagai pengantar informasi dari guru ke siswa dan kemudahan mengulang video (replay) dengan cara menyajikan informasi tersusun menjadikan video termasuk media yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami sebuah konsep.

3. Sasaran / Target :

Sasaran pada penyuluhan ini adalah siswa kelas VII di SMPN 17 Padang yang gizi lebih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

4. Waktu dan Tempat :

a. Waktu : Januari- Mei 2023

b. Tempat : SMPN 17 Padang

5. Materi

a. Pengertian Asupan Energi

Pengertian asupan energi adalah suatu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang.

b. Pengertian Zat Gizi Makro

Zat Gizi Makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g). Zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein. Zat Gizi Mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan.

Lampiran D

KUISIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelaminan :

Tempat/Tanggal Lahir :

Umur :

Kelas :

1. Apa yang dimaksud dengan gizi lebih ?
 - a. Legemukan status gizi tidak seimbang akibat asupan yang berlebihan menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi (1)
 - b. Kondisi berat badan kurang dari normal dan terjadinya penumpukan lemak secara berlebihan (0)
 - c. Penurunan jumlah eritrosit kadar hemoglobin pada darah (0)
 - d. Terjadinya gangguan pada tubuh
2. Apa faktor penyebab obesitas ?
 - a. Kelebihan berat badan dan jumlah lemak bertambah (0)
 - b. Kelebihan asupan zat gizi makro (0)
 - c. Ketidakseimbangan energi kalori yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan (1)
 - d. Kelebihan makan terlalu banyak (0)
3. Apa saja faktor penyebab overweight dan obesitas ?
 - a. Genetika dan lingkungan (1)

- b. Mengonsumsi pil diet (0)
 - c. Rajin berolahraga (0)
 - d. Selalu makan yang sehat (0)
4. Apa yang dimaksud dengan asupan energi ?
- a. Jumlah makan sehari-hari yang diolah di dalam tubuh (0)
 - b. Hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak sebagai zat tenaga untuk metabolisme pertumbuhan (1)
 - c. Memakan sayur dan buah (0)
 - d. Mengatur pola makan 3x sehari (0)
5. Apa yang dimaksud dengan asupan zat gizi makro ?
- a. Memakan sayur dan buah (0)
 - b. Jumlah makan sehari-hari yang diolah dalam tubuh (0)
 - c. Jumlah makan terlalu besar (0)
 - d. Makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi (1)
6. Berapa kebutuhan energi AKG (Angka Kecukupan Gizi) pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun sehari ?
- a. 2050 kkal (0)
 - b. 2060 kkal (0)
 - c. 2700 kkal (0)
 - d. 2400 kkal (0)
7. Berapa kebutuhan energi AKG (Angka Kecukupan Gizi) pada remaja perempuan usia 13-15 tahun sehari ?
- a. 400 kkal (0)
 - b. 2060 kkal (0)

- c. 2050 kkal (1)
 - d. 2010 kkal (0)
8. Apa saja makanan yang berasal dari sumber karbohidrat ?
- a. Tahu dan tempe (0)
 - b. Roti dan mie (1)
 - c. Buah apel dan pisang (0)
 - d. Ikan dan ayam (0)
9. Apa saja makanan yang berasal dari sumber protein hewani ?
- a. Tahu (0)
 - b. Bubur kacang hijau (0)
 - c. Tempe (0)
 - d. Ikan dan ayam (1)
10. Apa saja makanan yang berasal dari sumber protein nabati ?
- a. Umbi-umbian (0)
 - b. Bihun (0)
 - c. Tahu (1)
 - d. Kerupuk udang (0)

Lampiran E Sikap

1. Bacalah dengan cermat dan teliti pada setiap item pernyataan
2. Jawablah pernyataan berikut dengan cara memberikan tanda (√) pada jawaban yang benar

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Menurut saya, Kebutuhan AKG energi laki-laki remaja usia 13-15 tahun 2400 kkal				
2	Menurut saya, makanan sumber karbohidrat yaitu roti, nasi dan mie				
3	Menurut saya, makanan sumber protein hewani yaitu tahu dan tempe				
4	Menurut saya, kebutuhan AKG energi perempuan remaja usia 13-15 tahun 2050 kkal				
5	Tahu, tempe berasal dari makanan sumber protein nabati				
6	Menurut saya, asupan gizi makro ialah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi				
7	Genetika dan lingkungan dapat menyebabkan faktor penyebab obesitas dan overweight				
8	Menurut saya, ketidakseimbangan energi kalori yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan dapat juga menyebabkan obesitas				
9	Penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin pada darah dapat mengakibatkan gizi lebih				
10	Asupan energi ialah hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak sebagai				

	zat tenaga untuk metabolisme pertumbuhan				
--	--	--	--	--	--

Lampiran H Surat Dinas Kota Padang

	KEMENTERIAN KESEHATAN RI DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG		
<small>E. Sampang Perdik: Rupi Negeri/In Padang 21143 Telp./Faks (0751) 3014820 Jurusan Keperawatan (0751) 2031018, Prodi Keperawatan Sekolah (0751) 20415, Jurusan Kesehatan Lingkungan (0751) 2031017-04408 Jurusan Gizi (0751) 2001248, Jurusan Kebidanan (0751) 403103, Prodi Kebidanan Diklat/0751 (0751) 32474 Jurusan Ners/Keperawatan (0751) 21001-21075, Jurusan Promosi Kesehatan Website: www.politeknikepadang.ac.id</small>			
Nomor	: KH.03.02/ 03066 /2022	Padang, 19 Desember 2022	
Lampiran	: -		
Perihal	: Izin Penelitian		
Kepada Yth:			
Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang			
di-			
Tempat			
Dengan hormat,			
Sehubungan dengan akan di laksanakan pembelajaran Mata Kuliah Skripsi Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi pada semester VIII, sehingga mahasiswa diwajibkan untuk melakukan penelitian untuk penyusunan Skripsi tersebut. Adapun nama mahasiswa kami :			
No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Tempat dan Waktu Penelitian
1	Suci Wahyuni/ 192210724	Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Asupan Energi dan Gizi Makro pada Remaja Gizi Lebih di Kelas VII SMPN 17 Padang Tahun 2023	SMPN 17 Padang pada bulan Januari s/d Maret 2023
Oleh sebab itu, Kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan Terima Kasih.			
 Direktur  Renidavati, S.KP, M.Kep.Sp.Hiwa NIP. 19720528 199503 2 001			
Tembusan :			
1. Kepala Sekolah SMPN 17 Padang			
2. Arsip			

Lampiran I. Surat Dinas Pendidikan

**PEMERINTAH KOTA PADANG**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Gedung D Kampus Universitas Bung Hatta Jl. Sumatera Ulak Karang Padang
Telp. (0754) 21554-21825 Fax (0754) 21554 Website : <http://www.dikbud.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN
NOMOR: 421/1314/ DKBUD.PPMP/01/2022

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat Direktori Poltekkes Kemenkes Padang nomor : KH.03.02/09066/2022 tanggal 19 Desember 2022 Perihal izin penelitian dalam rangka Pengambilan Data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi, pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

NO.	NAMA	NIM	JURUSAN
1.	SUCI WAHYUNI	192210724	Gizi

Judul : PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH DAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ASUPAN ENERGI DAN GIZI MAKRO PADA REMAJA GIZI LEBIH DI KELAS VII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023

Lokasi : SMPN 17 Padang

Waktu : Januari s.d Februari 2023

Dengan ketentuan :

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

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 30 Desember 2022
Kepala
Perencanaan

Berliano Ruska
Nip.19820320 200604 1 007



Tembusan:

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

Lampiran J. Surat Balasan Sekolah

 <p style="text-align: center;">PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SMP NEGERI 17 PADANG <small>Jl. Basuki Rahab No. 17 Blok A/10A, Kel. 10, Padang Padang, 20132</small></p> 	
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 423/093/SMP.17/2023</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 17 Padang menerangkan:</p>	
Nama	: Suci Wahyuni
NIM	: 192210724
Jurusan	: Gizi
Jenjang	: Sarjana Terapan
<p>Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Nomor 421/1314/DIKBUD.PPMP/01/2022. Nama yang tercantum diatas telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 17 Padang Tanggal 4 Januari 2023 s/d 14 Februari 2023 dengan Judul "PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN METODE CERAMAH DAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ASUPAN ENERGI DAN GIZI MAKRO PADA REMAJA GIZI LEBIH DI KELAS VII SMPN 17 PADANG TAHUN 2023."</p>	
<p>Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Padang, 30 Mei 2023</p>  <p>Ilis Suswanti, M.Pd NIP.19680520 199103 2 003</p>	

Lampiran J Dokumentasi



Lampiran K Foto Buku Makanan