

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA KARYA
PENGALIHAN KERITANG KABUPATEN
INDRAGIRI HILIR**



OLEH :

**TESA CANTIKA WULANDIANI
11980320158**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA KARYA
PENGALIHAN KERITANG KABUPATEN
INDRAGIRI HILIR**



OLEH :

**TESA CANTIKA WULANDIANI
11980320158**

**Sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**



b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Kerintang Kabupaten Indragiri Hilir
Nama : Tesa Cantika Wulandiani
NIM : 11980320158
Program Studi : Gizi

Menyetujui,
 Setelah diuji pada Tanggal 14 Juli 2023

Pembimbing I

Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si
 NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 NIP. 19690918/199903 2 002

Mengetahui:

Dekan,
 Fakultas Pertanian dan Peternakan



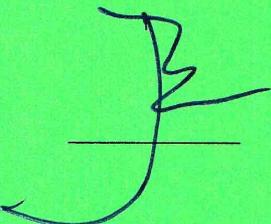
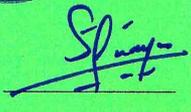
Dr. Asyudi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
 Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 NIP. 19690918/199903 2 002

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan tim penguji ujian Sarjana gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 14 Juli 2023

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si	SEKRETARIS	
3.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	
4.	Sofya Maya, S.Gz, M.Si	ANGGOTA	
5.	Yanti Ermalia, Dietisien., M.P.H	ANGGOTA	

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tesa Cantika Wulandiani
Nim : 11980320158
Tempat/Tgl. Lahir : Pengalihan, 30 Juni 2001
Fakultas : Petanian Dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Tesa Cantika Wulandiani
11980320158



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Athamdulillahi rabbil 'alamin, segala puji bagi Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat beriring salam dan penghormatan kita Baginda Rasulullah Muhammad *Shalallahu Alaihi Wasallam*, karena beliau telah membawa umat manusia dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Kerintang Kabupaten Indragiri Hilir.”. Merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tak lupa penulis menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

Kedua orangtua Ayahanda Samsudin dan Ibunda Timang Tomarsih, terimakasih sudah menyayangi saya sepenuh hati, yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan do'a disetiap sujudnya yang merupakan kekuatan terbesarku sehingga mampu memperoleh gelar sarjana Gizi, dan tanpa itu semua skripsi ini tidak akan berjalan sebaik ini. Terimakasih Ayah dan Ibu tercinta yang sudah memberikan semuanya untukku semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* selalu melindungi dan membalasnya dan semoga apa yang telah diperoleh ini menjadi manfaat dan berguna untuk anakmu di dunia dan di akhirat.

- Amelia Dwi Kartika, Mutia karini, Muhammad Alif Hidayatullah selaku adek saya yang senantiasa mendo'akan, memberikan bantuan dan motivasi yang sangat luar biasa kepada penulis. Terimakasih semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalasnya dan seluruh keluarga besar yang turut memberikan doa, dukungan, semangat, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
- Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



4. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr., Sc., selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakil Dekan I, Bapak Zulfahmi, S. Hut selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M. Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M sebagai Ketua Prodi Gizi dan Bapak Tahrir Aulawi, S. Pt., selaku Sekertaris Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen pembimbing I dan Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M sebagai pembimbing II selaku motivator yang dengan penuh kesabaran memberikan semangat, dukungan, perhatian serta ilmunya kepada penulis hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Sofya Maya, S.Gz, M.Si sebagai dosen penguji I dan ibu Yanti Ernalia, Dietisien. M.P.H sebagai dosen penguji II, terimakasih atas kritik dan saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak, Ibu dosen dan seluruh staff Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah mengajarkan banyak ilmu dan pengalaman yang berguna serta segala kemudahan yang penulis rasakan selama studi.
9. Sahabat terdekat : Rizky Fadly, Amd. Kes yang selalu memberikan waktunya, dukungan, sabarnya, bantuannya, arahan dan nasehatnya. Serta seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terimakasih dan semoga segala kebaikan mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.
- Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



RIWAYAT HIDUP

Tesa Cantika Wulandiani, lahir di Pengalihan Keritang pada Tanggal 30 juni 2001, anak pertama dari 4 bersaudara, buah kasih pasangan dari Ayah “Samsudin” dan ibu “Timang Tomarsih”. Penulis pertama kali menempuh pendidikan TK dan pada umur 6 tahun bersekolah di SDN 010 Pengalihan Keritang, di lanjutkan di SMPN 4 Keritang, dan penulis juga melanjutkan pendidikan di SMA Karya Pengalihan Keritang dengan mengambil jurusan IPA dan selesai pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis mendaftar kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dengan mengambil jurusan GIZI dan penulis lulus melalui jalur SNMPTN di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah pernah menjad anggota dan ketua bidang infokom *Green Agriculture Community* (GAC). Pada bulan Juni sampai dengan Agustus tahun 2022 melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Sungai Ara Kecamatan Kempas Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan November 2022 melaksanakan Praktek Kerja Lapang (PKL) gizi institusi di PT. Babada Wasaka Indonesia (*Rotte Bakery*) cabang Soekarno-Hatta Kota Pekanbaru, PKL Dietetik di RSUD Puri Husada Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Pekanbaru Kota.

Pada Tanggal 14 Juli 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin Segala puji bagi Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**”. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya proposal penelitian ini. penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA KARYA PENGALIHAN KERITANG KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

Tesa Cantika Wulandiani (11980320158)
Dibawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Nur pelita Sembiring

INTISARI

Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan, sikap dan praktik dalam memilih makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang. Metode yang digunakan adalah pra-experimental design dengan *one group pretest dan post test*. Jumlah responden sebanyak 60 siswa SMA Karya Pengalihan Keritang, Kabupaten Indragiri Hilir. Pengaruh pendidikan gizi seimbang diukur menggunakan *pretest* dan *post-test* menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan pada siswa setelah intervensi ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media *power poin, leaflet, video* dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja. Hal ini berarti bahwa terdapat dampak edukasi melalui metode ceramah dan tanya jawab terhadap pengetahuan pada remaja baik. Berdasarkan hasil penelitian ini pun dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja.

Kata kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, remaja

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION ON THE
NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF STUDENTS AT SMA KARYA
PENGALIHAN KERITANG INDRAGIRI HILIR REGENCY**

Tesa Cantika Wulandiani (11980320158)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Nur pelita Sembiring

ABSTRACT

Knowledge of balanced nutrition plays an essential role in improving health, attitude, and food selection practices. This study aimed to analyze the effect of providing balanced nutrition education on the nutritional knowledge of students at SMA Karya Pengalihan Keritang before and after intervention. The method of this study used pra-experimental design with one group pretest and posttest. The respondents were 60 students of SMA Karya Pengalihan Keritang, Indragiri Hilir Regency. The effect of balanced nutrition education was measured using pretest and posttest questionnaires. The result of this study indicated that there was an increasing in the average knowledge of students after the intervention ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Based on the results of the study, it can be concluded that educating adolescents through lectures and question-and-answer methods using PowerPoint, leaflets, or videos can increase their knowledge. This indicated that there was an educational effect through the lecture and question-and-answer method on the knowledge of adolescents. In addition, based on the results of the study, nutrition education intervention effective for increasing nutritional knowledge in adolescents.

Keywords: *adolescent, balanced nutrition, nutrition education, nutrition knowledge*

DAFTAR ISI

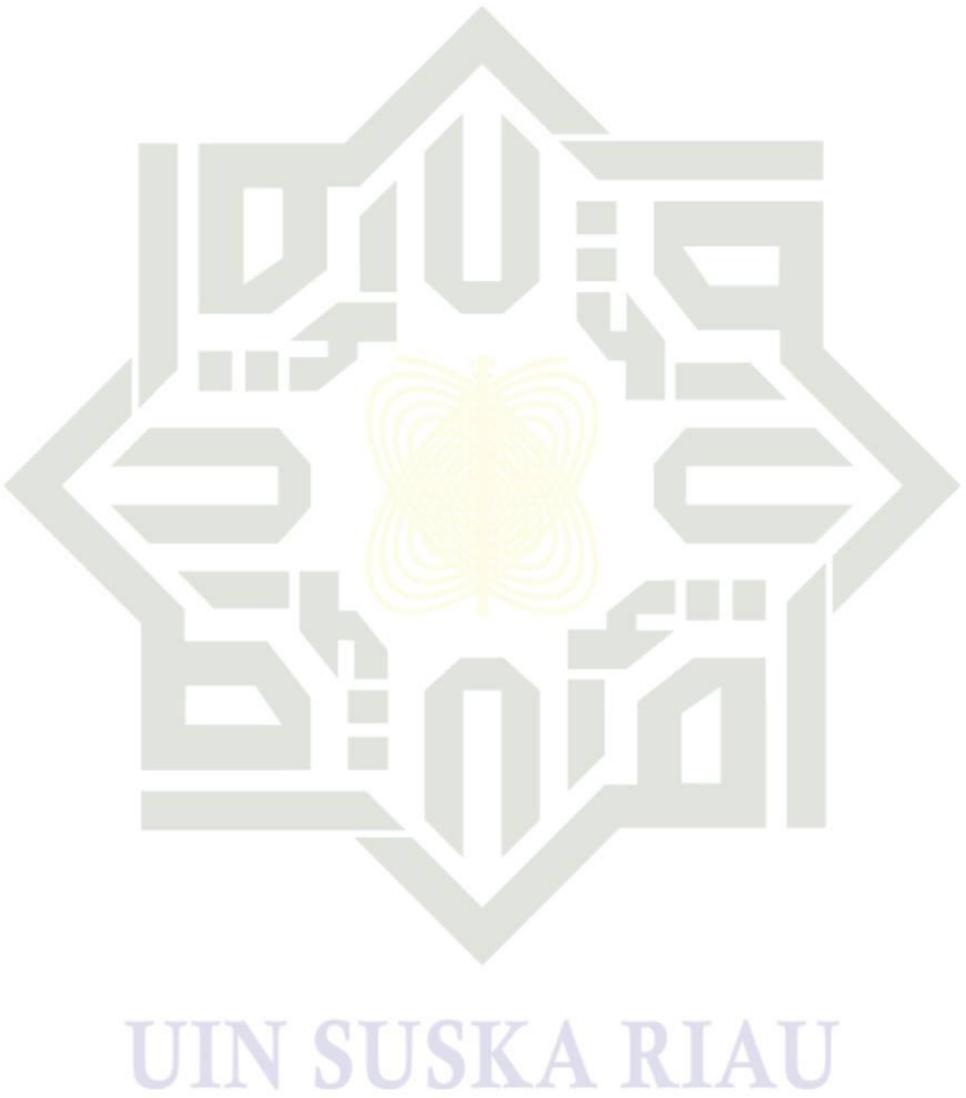
	Halaman
KATA PENGANTAR	X
INTISARI	XI
ABSTRACT	XII
DAFTAR ISI	XIII
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR GAMBAR	XVI
DAFTAR SINGKATAN	XVII
DAFTAR LAMPIRAN	XVIII
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	3
1.3 Manfaat Penelitian	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Pendidikan Gizi	4
2.2 Gizi Seimbang	5
2.3 Pengetahuan Gizi	11
2.4 Remaja	13
2.5 Status Gizi Pada Remaja	14
KERANGKA PEMIKIRAN	15
III. MATERI DAN METODE PENELITIAN	17
3.1 Waktu dan Tempat	17
3.2 Definisi Operasional	17
3.3 Bahan dan Alat	18
3.4 Metode Penelitian	18
3.5 Pelaksanaan Penelitian	19
3.6 Analisis Data	23
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
4.2 Karakteristik Responden	25
4.3 Pengetahuan Gizi	26
V. KESIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Kesimpulan	30
5.2 Saran	30
	XIII

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31
35

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR TABEL

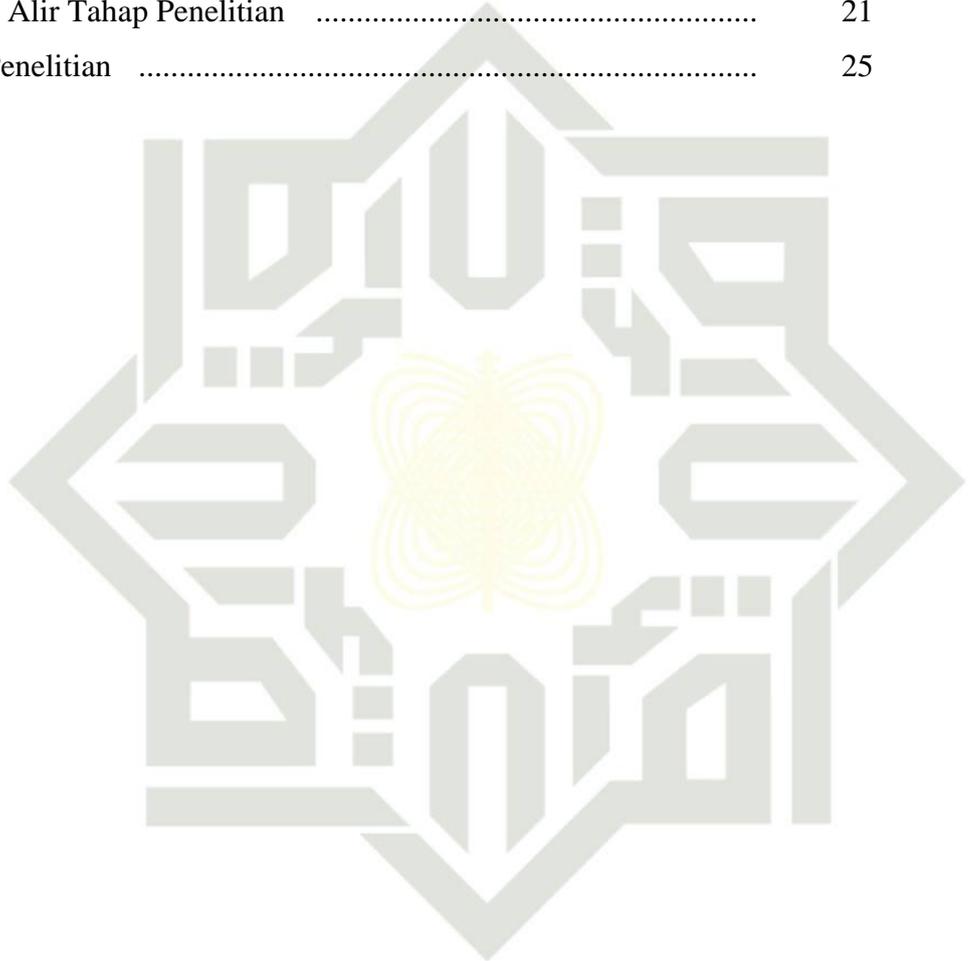
	Halaman
3. Definisi Operasional	17
3. <i>Blue Print</i> Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	18
3. Jenis, Variabel, Cara Pengumpulan Data	19
3. Hasil Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>	21
3. Nilai Validitas	22
3. Nilai Realiabel	23
4. Sebaran Contoh Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	26
4. Sebaran Contoh Berdasarkan Jawaban <i>Pretest</i> Dan <i>Post-Test</i>	
Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja	27
4.3 Sebaran Contoh Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Dan	
Sesudah Intervensi	28

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2 Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang	6
2 Isi Piringku	6
2 Kerangka Pemikiran	16
3 Diagram Alir Tahap Penelitian	21
4 Lokasi Penelitian	25



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

Angka Kecukupan Gizi

Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh / Usia

Penilaian Status Gizi

Riset Kesehatan Dasar

Sekolah Menengah Atas

Statistical Product Service Solution

World Healty Organization

Tinggi Badan

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Lembar Persetujuan Responden	35
2 Kuesioner Pengetahuan Gizi	36
3 Leaflet Gizi Seimbang	39
4 Video Pedoman Gizi Seimbang	40
5 <i>Power Point</i> Terkait Isi Piringku	41
6 Surat Izin Riset	42
7 Kode Etik Penelitian	43
8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	44
9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	45
10 Hasil Uji	50

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. SDM yang memiliki fisik tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi baik. Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan program gizi seimbang, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting terhadap sumber daya manusia yang merupakan aset nasional mendasar dan faktor penentu keberhasilan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui pendidikan (Fathimi, 2022).

Remaja merupakan terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 20 tahun. Masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Peralihan terjadi dari ketergantungan sosial dan ekonomi, salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Ratih dkk., 2020). Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuknya usia dewasa muda. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas tapi juga dari segi kualitas (Sofiatun, 2017).

Edukasi gizi merupakan salah satu bentuk intervensi yang bisa diberikan kepada remaja, edukasi yang dapat diberikan pada remaja adalah edukasi terkait gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, mempertahankan berat badan dan pola makan. Masa remaja pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, remaja bisa memahami bagaimana pola makan yang sehat mengatur pola makan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (Palupi dkk., 2018).

Prevalensi status gizi remaja di Indonesia dengan Data Survei tahun 2017 menunjukkan bahwa kekurangan dan kelebihan gizi terus berlanjut di kalangan remaja di Indonesia yang ditunjukkan dengan adanya status gizi kurus 6,4%, status gizi berlebih 8,9% dan obesitas 4,0% secara bersamaan (WHO, 2019), data status gizi umur 13-15 tahun di Provinsi Riau menunjukkan prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,2%, prevalensi status gizi kurus 6,2%, dan prevalensi status gizi gemuk masih cukup tinggi 12,0%, serta prevalensi status gizi obesitas 4,2%, sedangkan prevalensi status gizi umur 16-18 tahun sangat kurus sebesar 1,5% dan prevalensi status gizi kurus sebesar 6,5%, prevalensi status gizi gemuk 7,1% dan prevalensi status gizi obesitas 45%, di Kabupaten Indragiri Hilir prevalensi status gizi sangat kurus 1,87%, kurus 8,29%, gemuk 5,24%, obesitas 3,17% sehingga pemerintah masih berupaya untuk menyelesaikan masalah gizi (Risksedas, 2018).

Kecamatan Keritang khususnya di Desa Pengalihan, mayoritas pekerjaan utama masyarakatnya adalah petani. Desa Pengalihan merupakan Desa yang memiliki potensi ekonomi yang berkembang. Berdasarkan pengamatan penelitian tentang daerah tersebut kondisi bahan pangan di daerah cukup beragam, tetapi pengetahuan penduduk terhadap pengetahuan keberagaman pangan dan manfaatnya masih kurang, sehingga banyak yang mengonsumsi makanan sesuai dengan kebiasaan dan kebudayaan terdahulu, berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa remaja di daerah tersebut menyatakan bahwa daerah tersebut juga memiliki pengetahuan gizi yang kurang terutama pada remaja, dan remaja di daerah tersebut juga tidak pernah mendapatkan informasi mengenai pedoman gizi seimbang.

Berdasarkan data di atas penelitian ini dilakukan karena wilayah tersebut terdapat beberapa remaja yang pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kategori kurang, hal ini dapat mendukung penelitian ini dilakukan di wilayah sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir”**.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi, sebelum dan sesudah intervensi pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang.

1.3. Manfaat

Manfaat penelitian adalah untuk memberikan gambaran atau informasi tentang pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang sebelum dan setelah intervensi dan meningkatkan pengetahuan, pembelajaran, pemahaman terhadap pendidikan gizi dan pengetahuan gizi.

1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi siswa SMA Karya Pengalihan Keritang.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Claire, 2010; Shweta, 2011). Pendidikan gizi yang terencana pada sekelompok orang tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan perilaku gizi yang sehat (Gill 2000). Pendidikan gizi adalah kombinasi strategi pendidikan yang di dukung oleh lingkungan dan di rancang agar target sasaran dapat mengadopsi pemilihan makanan dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan melalui berbagai media dan melibatkan aktivitas di tingkat individu, institusi, komunitas, dan kebijakan (Concento, 2011). Pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam konsumsi maka, pendidikan gizi sangat penting tetapi jika pendidikan gizi nya kurang baik maka tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi (Suhardjo, 1996).

A. Aplikasi dan teori dalam praktik pendidikan gizi

Pada berbagai literatur dikenal berbagai teori dalam merancang pendidikan gizi antara lain (Concento, 2011) :

1. *Health belief model* : model teori meyakinkan Ketika kondisi kesehatan menghadapi hambatan secara personal, individu berpengalaman akan melakukan tindakan jika percaya manfaatnya dapat mengatasi hambatan dan memberikan keuntungan pada kesehatan. Health belief model ini dapat berguna pada anak-anak yang beresiko terhadap kondisi kesehatan atau yang mulai berpikir tentang kesehatannya.
2. *Precaution adoption process model* : model ini meyakinkan keputusan individu Ketika melakukan tindakan sebagai respons terhadap suatu resiko bergantung pada tingkat kesadaran, dari tidak sadar, sadar tanpa persyaratan tidak memutuskan, dan memutuskan sesuatu.
3. *Theory planned behavior* : teori ini berguna untuk meningkatkan motivasi pola makan yang sehat dan aktivitas hidup yang aktif. Anak-anak lebih suka melakukan tindakan jika berpikir bahwa tindakan tersebut dapat menghasilkan sesuatu luaran yang diharapkan dan meningkatkan sikap.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. *Self-determination theory* : kebutuhan dasar individu untuk berkompetisi, mandiri dan berinteraksi dengan seksama dapat meningkatkan motivasi dan pendidikan gizi dapat meningkatkan motivasi untuk bertindak, membuat keputusan, dan membantu individu untuk mempertimbangkan dalam bertindak.

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Nuryanto dkk., 2014). Pendidikan gizi adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan gizi memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih terdidik dan lebih sehat (Marfuah dkk., 2020). Edukasi yang baik memiliki beberapa persyaratan seperti harus menarik, disesuaikan dengan sasaran didik, mudah ditangkap, singkat dan jelas. Sesuai pesan yang disampaikan. Pengenalan melalui penyuluhan dan pendidikan secara konvensional mungkin tidak banyak yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku makan dan aktivitas remaja, pendekatan yang lebih menghibur, atraktif, dan melibatkan remaja dalam prosesnya mungkin lebih dapat berpengaruh (Junelti dkk., 2022).

2. Gizi Seimbang

2.1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur (Peraturan Menteri kesehatan RI 2014). Pedoman Gizi di Indonesia telah mengalami beberapa kali pergantian hingga banyak yang belum menyadari bahwa sebenarnya slogan Empat Sehat Lima Sempurna (4S5S) sudah tidak dipergunakan lagi dan berganti menjadi empat pilar yang digambarkan dengan tumpeng gizi seimbang yang belum tersosialisasi dengan baik. Sebagian besar masyarakat, termasuk para guru tidak mengenal gizi seimbang (Marisa dkk., 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2.2. Pedoman dan Pesan Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang digambarkan dalam logo berbentuk kerucut yang dikenal dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)



Gambar 2.1. Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang

Visual gizi seimbang merupakan bentuk gizi seimbang yang berisi gambaran prinsip gizi seimbang. Pesan gizi seimbang divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang dan Isi Piringku. 'Isi Piringku' merupakan panduan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (sarapan, makan siang dan makan malam). Pesan visual ini menggambarkan anjuran makan terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayuran dan 1/3 piring lauk pauk dan buah. Selain itu, dalam pesan 'Isi Piringku' juga berisi anjuran untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan, aktifitas fisik minimal 30 menit sehari, minum air putih minimal delapan gelas dalam sehari dan anjuran memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).



Gambar 2.2. Isi Piringku

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang:

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat utama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber hewani dan nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber hewani meliputi daging ruminansia, daging unggas (ikan termasuk *seafood*, telur, susu serta olahan lainnya. Kelompok pangan lauk pauk sumber nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang, atau 80-180 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang, atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang.
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu, dan produk olahannya.
5. Batasi konsumsi manis, asin, dan berlemak
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 tahun 2013 tentang tercantum informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) perorang perhari kan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.
6. Biasakan sarapan
- Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air.
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Pendekatan lain yang lebih komprehensif adalah dengan menggunakan 4 pilar gizi seimbang, yaitu :

1. Makanan beranekaragam

Makan secara bervariasi sangat penting karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat yang dibutuhkan anak sekolah, dalam satu hari. Anak sekolah sebaiknya mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun, dan pengatur.

2. Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat

Penerapan prinsip kebiasaan hidup bersih dan sehat sangat penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Kebiasaan hidup tidak bersih dapat beresiko terhadap timbulnya penyakit infeksi yang merupakan salah satu faktor penting dan berpengaruh terhadap status gizi. Untuk mendukung pola hidup bersih dan sehat, disusunlah program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan indikator sebagai berikut: a) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun, b) mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, c) menggunakan wc yang bersih, d) olahraga teratur dan terukur, e) memberantas jentik nyamuk, f) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali, g) membuang sampah pada tempatnya.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran lemak. Aktivitas fisik mampu merangsang perkembangan otot-otot sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan yang optimal. Gerak motorik kasar yang dilakukan pada usia pertumbuhan sangat banyak manfaatnya, di antaranya membuat tubuh menjadi lebih lentur, otot dan tulang semakin kuat, serta menjaga kesuburan. Aktivitas fisik yang dilakukan anak usia 13-18 tahun adalah bermain dan berolahraga, sepak bola dan bulu tangkis. Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 dalam seminggu.

4. Monitor Berat Badan Ideal

Salah satu indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah berat badan ideal. Oleh sebab itu, perlu membiasakan menimbang berat badan secara rutin. IMT dibawah normal mengindikasikan bahwa anak kurus sehingga perlu meningkatkan asupan gizi makanan. Sebaliknya, jika IMT menunjukkan angka diatas normal mengindikasikan bahwa anak mengalami kegemukan atau obesitas sehingga sebaiknya mengurangi asupan makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat. Pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan adalah: a) Mengonsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi perhari, b) mengurangi makanan dan minuman manis, c) mengurangi makanan yang berlemak dan gorengan, d) Kurangi makan diluar, e) Biasakan makan pagi dan membawa bekal dari rumah, f) Makan sesuai waktunya..

2.3. Gizi Seimbang pada Masa Remaja

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting ini yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik, citra tubuh, (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.3. Pengetahuan Gizi

2.3.1. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan hasil dari rasa ingin tahu yang kuat, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan tindakan terhadap masalah yang dihadapinya (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi juga merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu, pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Najahah, 2018).

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seorang remaja dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi makanan, dan cara penyajian makanan. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap gizi pada remaja akan tercukupi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dengan kesehatan (Florence, 2017).

2.3.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja.

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

1. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung mendapatkan informasi, baik dari orang lain ataupun media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

3. Sosial, Budaya dan Ekonomi

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

4. Lingkungan

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

5. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

6. Usia

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

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hal Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

a. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Setelah nilai atau skor pengetahuan gizi setiap subjek diketahui, maka perlu dilakukan pengkategorian ke dalam kelompok baik, sedang, dan kurang. *Cut-off point* diperlukan sebagai dasar pengkategorian pengetahuan gizi. Nilai pengetahuan gizi perlu dikonversi ke maksimal 100 agar *cut-off point* di bawah ini dapat digunakan (Khomsan, 2021).

Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80
Sedang	60-80
Kurang	<60

Sumber: Khomsan, 2021

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah semua kegiatan yang dapat di amati langsung, maupun yang tidak dapat. Salah satu penyebab terjadinya masalah gizi adalah kurangnya/rendahnya pengetahuan terkait gizi, terlihat dari makanan yang dikonsumsi tidak sehat.

2.4. Remaja

2.4.1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 20 tahun. Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, peralihan ini terjadi ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Ratih dkk., 2020).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik dan psikologi. Usia ini dikenal sebagai usia produktif, yang ditandai dengan pencapaian tingkat pendidikan, sukses dalam karier, mapan dan lain-lain (Sofiatun, 2017).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2.4.2. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja, relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usai lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja laki-laki usia 13-18 tahun yang di butuhkan energi berkisar antara 2.400-2.650 kkal, protein berkisar antara 70-75 gr, lemak berkisar antar 80-85 gr, dan karbohidrat berkisar antar 350-400 gr, serat 34-37 g, air 2.100- 2.300 ml. Sedangkan untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun, energi yang diperlukan berkisar antara 2.050-2.100 kkal, proteinnya 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300gr, serat 29 g, air 2.100- 2.150 ml. (Permenkes, 2019).

2.5. Status Gizi pada Remaja

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi di definisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia (Beck, 2000). Status gizi adalah keadaan seseorang yang dapat dilihat untuk mengetahui apakah orang tersebut normal atau bermasalah pada gizi (gizi salah).

Gizi salah adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan keseimbangan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktifitas. Status gizi juga merupakan hasil akhir dari kesimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh (*zat gizi input*) dan kebutuhan tubuh (*zat gizi output*) akan zat gizi tersebut (Supriasa dkk., 2001).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

KERANGKA PEMIKIRAN

Anak-anak merupakan aset yang akan menjadi generasi penerus masa depan bangsa. Setiap anak memiliki karakteristik individu yang berbeda-beda. Karakteristik remaja dibedakan menjadi usia, dan jenis kelamin. Karakteristik yang berbeda-beda akan mempengaruhi pengetahuan gizi remaja.

Makanan dengan nilai gizi yang tinggi sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan kebiasaan makan sejak kecil untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang tinggi akan berdampak pada pengetahuan dengan tujuan pemenuhan kebutuhannya. Pengetahuan di pengaruhi oleh pendidikan gizi yang didapatkan atau dimiliki. Oleh karena itu, upaya untuk intervensi pengetahuan gizi dapat berupa penyuluhan terkait gizi seimbang, ppt, *leaflet*, dan video yang menjelaskan tentang makan-makanan yang mengandung gizi seimbang pada remaja. Kerangka pemikiran mengenai pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang dapat dilihat pada Gambar 2.3

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.3 Kerangka pemikiran mengenai pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SMA Karya Pengalihan Keritang.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari sampai dengan Maret 2023 di SMA Karya Pengalihan Keritang Kecamatan Keritang Provinsi Riau. SMA Karya Pengalihan Keritang merupakan SMA pertama yang dibangun di wilayah tersebut serta memiliki jumlah murid paling banyak dibandingkan dengan SMA lainnya.

3.2. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Pengetahuan gizi	Hasil dari tahu yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Khomsan, 2021).	Kuesioner	Menggunakan skor pengetahuan Rendah = (<60) Sedang = (60-80) Tinggi = (>80) (Khomsan, 2021).	Ordinal
Edukasi gizi seimbang	Edukasi sebagai upaya yang berbentuk proses seseorang atau kelompok dalam meningkatkan dan melindungi kesehatan mereka dengan cara meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan kemauan yang didorong karena adanya faktor tertentu (Depkes RI, 2021)	Video, <i>power point</i> , <i>leaflet</i>	1. Sebelum diberikan intervensi 2. Sesudah diberikan intervensi	Nominal

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.3. Bahan dan Alat

Proses penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa alat dan bahan. Bahan yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan gizi pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang adalah memberikan kuesioner *pre test* dan *post tes* tentang makanan seimbang pada remaja, yang terdiri dari 13 pertanyaan. Penilaian untuk jawaban yaitu salah = 0 dan benar = 1. Bahan yang digunakan dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang adalah *leaflet* terkait gizi seimbang yang dibuat oleh peneliti, *power point* yang bertemakan tentang “pengaplikasian gizi seimbang berdasarkan isi piringku” yang dibuat oleh peneliti, dan *video* yang dikutip dari *youtube* <https://youtu.be/p4W-bvGvyfk>, alat yang digunakan adalah terdiri atas sebuah laptop, pena, buku, dan pensil. *Blue print* kuesioner pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2 *Blue Print* Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Aspek	No item	Jumlah
1.	Gizi seimbang	1,2,4,5,6,8,9	7
2.	Kandung zat gizi pada makanan	3,10,11,12,13	5
3.	Dampak kelebihan asupan	7	1
Total pertanyaan			13

3.4. Metode Penelitian

3.4.1. Variabel Penelitian

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendidikan gizi seimbang. Variabel dependen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi.

3.4.2. Pengumpulan Data

a) Data primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari subyek atau objek penelitian oleh peneliti perorangan maupun organisasi. Pada penelitian ini data primer diperoleh melalui obeservasi langsung terhadap peneliti dengan cara pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* pengetahuan gizi seimbang.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat tidak secara langsung dari objek penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sekolah terkait

dengan gambaran umum sekolah, keadaan geografis, dan jumlah siswa kelas XI SMA Karya Pengalihan Keritang. Jenis data dan cara pengumpulannya dijelaskan lebih rinci pada Tabel 3.2 berikut

Tabel 3.3 Jenis, Variabel, Cara Pengumpulan Data

No	Variabel	Jenis	Cara pengumpulan
1	- Usia - Jenis kelamin	Data primer	Pengisian kuesioner
2	Pengetahuan gizi	Data primer	kuosiner <i>pretest</i> dan <i>post – test</i>
3	Profil dan kondisi umum sekolah	Data sekunder	Laporan tahunan sekolah

Metode yang digunakan adalah *pra – experimental* design dengan *one grup pretest dan post test*. Desain penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian intervensi menggunakan beberapa media terhadap variabel yang diteliti. Desain penelitian ini dilakukan untuk meneliti semua variabel yang digunakan tetapi ada juga variabel yang berpengaruh tetapi variabel tersebut tidak diteliti (Sugiono, 2011). Sampel penelitian ini adalah siswa SMA yang bersekolah di SMA Karya Pengalihan Keritang, peneliti menjadikan siswa kelas XI SMA Karya Pengalihan Keritang sebagai sampel, alasan dijadikannya kelas XI sebagai sampel pada penelitian ini karena termasuk dalam masa pertengahan kegiatan belajar dan sudah memiliki kebiasaan makan selama kurang lebih satu tahun di SMA, teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* dengan jumlah total sampling.

Penelitian sampel berdasarkan kriteria siswa kelas XI yang hadir pada saat penelitian berlangsung dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Berdasarkan jumlah populasi siswa kelas XI SMA Karya Pengalihan Keritang terdapat 60 siswa, maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian adalah 60 responden.

3.5. Pelaksanaan Penelitian

3.5.1. Tahap Persiapan

Persiapan dalam penelitian merupakan proses pengambilan dan pengolahan data. Langkah-langkah persiapan penelitian adalah melakukan pengamatan untuk menentukan masalah yang akan diteliti, pemilihan masalah dan rumusan masalah,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyusunan skripsi, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, dan melakukan sidang akhir skripsi.

3.2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengambilan data dan analisis data dengan menyebarkan kuesioner pada responden.

Pengambilan data pada penelitian menggunakan instrumen berupa kuesioner yang telah disusun untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi responden. Analisis data kuesioner menggunakan skala Guttman dengan jawaban benar bernilai 1 dan jawaban yang salah bernilai 0.

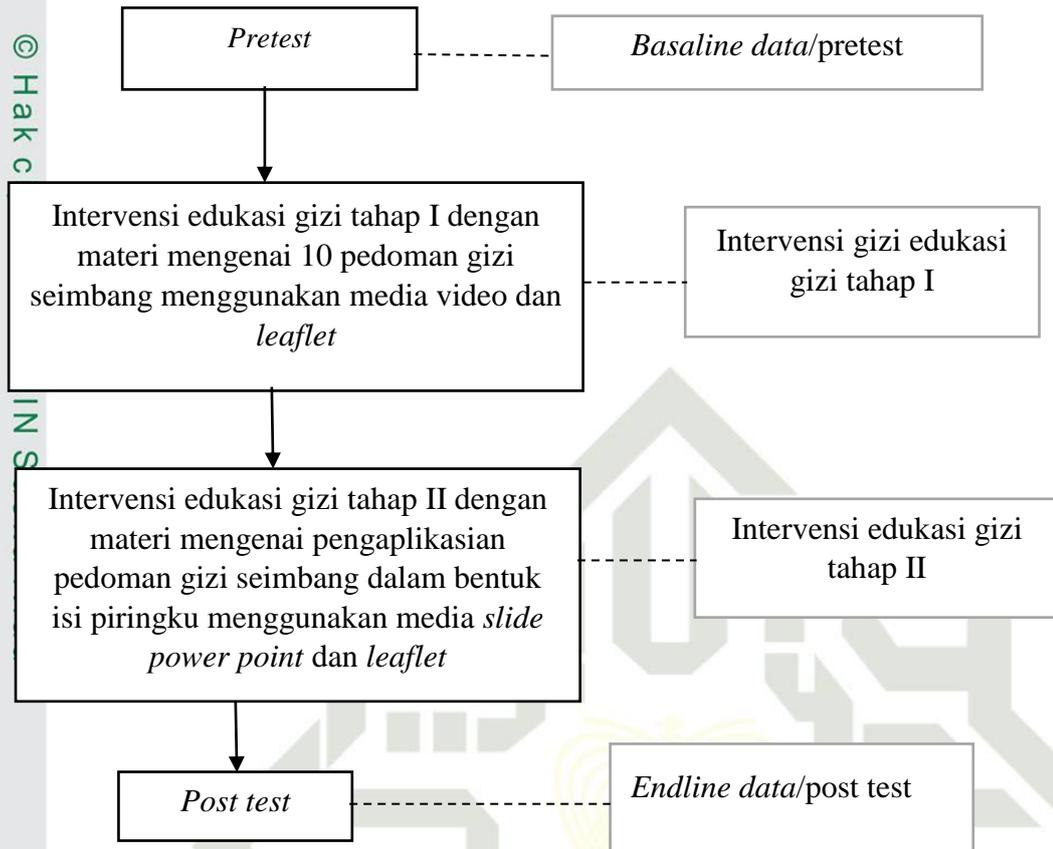
a. Pengambilan data dengan instrument (kuesioner) pada responden

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner yang telah disusun untuk mengetahui tangkas pendidikan gizi responden. Data dari hasil instrument ini dikumpulkan, kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariate dan bivariate, apakah terdapat pengaruh pendidikan gizi menggunakan media pada siswa SMA Karya Pengalihan Keritang.

Penelitian ini terdiri dari 3 tahap, terdiri dari *pretest*, *intervensi*, *post test*. Tahap pertama (*baseline data*) dilakukan *pretest* yang terdiri 15 soal kuesioner pengetahuan gizi. Setelah dilakukan *pretest*, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *intervensi* berupa edukasi gizi seimbang pada remaja. Media edukasi yang digunakan adalah *slide power point*, video, dan *leaflet*. Edukasi diberikan dalam dua tahap, pada tahap pertama edukasi gizi berisi materi mengenai 10 pedoman gizi seimbang menggunakan media video dan *leaflet* dengan durasi ± 30 menit. Pada tahap kedua diberikan edukasi gizi yang berisi materi mengenai pengaplikasian pedoman gizi seimbang dalam bentuk isi piringku menggunakan media *slide power poin* dan *leaflet*, dengan durasi ± 30 menit. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah ceramah dan tanya jawab. Tahap selanjutnya setelah pelaksanaan *intervensi* edukasi gizi adalah pelaksanaan *post test* (*Endline data*). *Post test* terdiri dari 15 soal kuesioner pengetahuan gizi, pengisian *pretest* dan *post test* dilakukan secara langsung oleh siswa dengan alokasi waktu ± 20 menit. Ketiga dari tahap ini dapat dilihat pada Gambar 3.1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 3.1. Diagram Alir Tahap Penelitian

Tahap analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* pada skor pengetahuan gizi. *Kolmogorov Smirnov* merupakan metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dari dua variabel independen. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan kriteria pengujian jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data terdistribusi normal dan jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

Tahap awal yang dilakukan dalam uji normalitas adalah menentukan data pengetahuan dalam software SPSS 22 untuk mendapatkan nilai normalitas, dapat dilihat pada Tabel 3.3

Tabel 3.4 Hasil Uji *Kolmogorov Smirnov*

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai	Pretest	.201	60	.000	.881	60	.000
	Posttest	.347	60	.000	.674	60	.000

^a Lilliefors Significance Correction

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa seluruh data variabel yang diuji tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi yaitu untuk nilai *pretest* 0.00 dan nilai *post test* 0.00. Analisis data yang digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal adalah uji *Wilcoxon test* (Uji beda). Uji *Wilcoxon test* digunakan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menilai apakah instrumen (kuesioner) yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur, bersifat valid dan universal. Uji validitas dalam penelitian ini uji validitas tidak dilakukan karena semua kuesioner sudah dilakukan uji validitas, kriteria pengujian valid tidaknya tiap-tiap butir soal yaitu dengan cara membandingkan r-hitung dengan r-tabel dari pearson pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r-hitung adalah sama atau lebih besar dari r-tabel, maka butir dari kuesioner yang dimaksud adalah valid, sebaliknya jika r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel maka butir kuesioner tidak valid. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 13 pertanyaan. Berikut Tabel 3.4 merupakan hasil validitas menggunakan SPSS.

Tabel 3.5 Nilai Validitas Kuesioner

Pertanyaan	Validitas		Keterangan
	r Hitung	r Tabel	
P1	0,512	0,254	Valid
P2	0,456	0,254	Valid
P3	0,318	0,254	Valid
P4	0,346	0,254	Valid
P5	0,545	0,254	Valid
P6	0,318	0,254	Valid
P7	0,485	0,254	Valid
P8	0,789	0,254	Valid
P9	0,786	0,254	Valid
P10	0,494	0,254	Valid
P11	0,610	0,254	Valid
P12	0,571	0,254	Valid
P13	0,485	0,254	Valid

Berdasarkan data di atas diketahui setiap soal memiliki nilai soal P1 (0,512 > 0,254) maka dinyatakan valid, P2 (0,456 > 0,254) maka dinyatakan valid, P3 (0,318 > 0,254) maka dinyatakan valid, P4 (0,346 > 0,254) maka dinyatakan valid, P5 (0,545 > 0,254) maka dinyatakan valid, P6 (0,318 > 0,254) maka

dinyatakan valid, P7 ($0,485 > 0,254$) maka dinyatakan valid, P8 ($0,789 > 0,254$), maka dinyatakan valid, P9 ($0,786 > 0,254$) maka dinyatakan valid, P10 ($0,494 > 0,254$) maka dinyatakan valid, P11 ($0,610 > 0,254$) maka dinyatakan valid, P12 ($0,571 > 0,254$) maka dinyatakan valid, P13 ($0,485 > 0,254$) maka dinyatakan valid.

Uji reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan (Natoadmodjo, 2012). Uji reliabilitas untuk mengetahui apakah pertanyaan yang diajukan sesuai untuk karakteristik responden yang akan diteliti, uji reliabilitas juga menggunakan *alpha cronbach* berdasarkan skala *alpha cronbach* 0 sampai 1 ukuran kemantapan *alpha cronbach* dapat interprestasikan sebagai berikut :

1. Nilai *alpha cronbach* 0,00-0,20 maka artinya kurang reliabel
2. Nilai *alpha cronbach* 0,41-0,60 maka artinya cukup reliabel
3. Nilai *alpha cronbach* 0,61-0,80 maka artinya reliabel
4. Nilai *alpha cronbach* 0,81-1,00 maka artinya sangat reliabel

Nilai reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.5

Tabel 3.6 Nilai Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	n of Items
.769	13

Berdasarkan Tabel diatas dinyatakan bahwa 13 kuesioner tersebut reliabel karena nilai *alpha Cronbach* adalah $0,769 > 0,6$.

c. Tahapan Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan penelitian adalah proses penyusunan hasil penelitian yang tersusun rapi. Laporan penelitian berisi tentang semua kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan beserta hasil penelitiannya. Laporan hasil penelitian sudah disetujui dijadikan sebagai bahan untuk melakukan ujian sidang skripsi.

3.6. Analisis Data

3.6.1. Pengolahan Data

Proses pengolahan data meliputi *editing* (memeriksa seluruh data yang terkumpul), *coding* (memberikan kode disetiap variabel), *entry* (memasukkan seluruh data) *cleaning* (pengecekan ulang semua data yang telah dimasukan) dan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang terakhir adalah analisis. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2019* dan *Statistical Package For Sosial Science (SPSS)* versi *22 for windows*.

Data pengetahuan gizi seimbang menggunakan kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang, penilaian instrumen kuesioner ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengetahuan gizi pada siswa, pengolahan untuk data pengetahuan siswa tentang gizi seimbang didapat melalui pertanyaan tentang gizi seimbang yang terdiri dari 13 pertanyaan, setiap pertanyaan bernilai 0 jika salah dan 1 jika benar, skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 100. Skor pengetahuan kemudian diklasifikasikan menjadi baik jika skor >80, sedang jika skor 60–80, dan kurang jika skor < 60 (Khomsan, 2021).

3.6.2. Analisis Data

Analisis data dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian, variabel independent berupa pendidikan gizi seimbang, sedangkan variabel dependent adalah pengetahuan gizi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariante digunakan untuk memperoleh pengaruh pendidikan gizi melalui media video, *power point*, *leaflet* terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir, dengan menggunakan statistik *uji wilcoxon*. *Uji wilcoxon* digunakan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi. Dikatakan ada perbedaan jika nilai $p = < 0,05$.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Responden merupakan siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir dengan mayoritas responden berusia 17 tahun (48,3%) dan berjenis kelamin perempuan (75%), hampir sebagian responden (54,50%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi gizi pengetahuan gizi pada responden meningkat menjadi kategori tinggi (91.30%). Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan pada remaja sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh antara pendidikan gizi sebelum dan sesudah intervensi pada remaja dengan nilai ($p= 0.000$) dan pemberian edukasi berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah edukasi yang diberikan.

5.2. Saran

Pemberian edukasi gizi seimbang dapat untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Penelitian selanjutnya sebaiknya peneliti menambahkan variabel lain seperti melihat sikap, praktik gizi seimbang dan peneliti selanjutnya bisa menambah waktu intervensi gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. 2018. Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri Menggunakan Metode *Emotional Demonstration* di Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka utama. Jakarta. 312 hal.
- Depkes RI. 2021. Pengertian Edukasi adalah Macam dan Contoh. Retrieved from deepublish Web site: https://deepublish-store.com/pengertian-edukasi-adalah/#4_Depkes_RI. Diakses tanggal 20 Juni 2023 (15.11).
- Florence, A.G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institute Teknologi Bandung. *Skripsi*. Universitas Pasundan Bandung.
- Fathimi., Y. Sasmita., D. Devi. 2022. Edukasi Pentingnya Kebiasaan Makan Pagi dan Aktifitas Fisik di Masa New Normal Siswa Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2) 39-42.
- Fernanda, N. G., Taufiqurrahman., E. Sayuningsih. 2023. Pengaruh Edukasi Melalui Media *Power Point* dan Media *Infografis* terhadap Peningkatan pengetahuan, Sikap dan Tindakan tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah di SDN Sidosermo Surabaya. *Jurnal of Nutrition Explorations*, 1 (1), 20-28. DOI: <https://doi.org/10.36568/jone.v1i1.100>
- Frisda, B. N., W. Fatmaningrum., W. S. Ningtyas. 2022. Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Vidio Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7 (2) 1987-1998. DOI: <https://doi.org.10.36418/syntax-literate.v7i2.6181>.
- Fmyliati, R., A. M. Fikri., E. A. 2023. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan. *Jurnal Amerta Nutrition*, 7 (2) 248-254. DOI: 10.20473/amnt.v7i2.2023.
- Hardiansyah., I. D. N. Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Penerbit buku kedokteran. Jakarta. 621 hal.
- Hidayah, N. M., S. N. Mintarsi., R. Ambarwati. 2022. Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Vidio terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4 (1) 1-6. DOI: <https://doi.org./10.15294/spnj.v4i1.55246>
- Idani, H., T. Sinaga. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6 (1), 64. DOI: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Junelti, A.D., Y. Yuliana., A. Yulastri. 2022. Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Tindakan Pendidikan Gizi pada Siswa. *Jurnal JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(4), 737-742. DOI: <https://doi.org/10.29210/30032571000>.

Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian kesehatan RI. 2018. *Laporan Provinsi Riau Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Kesehatan. Jakarta. 432 hal.

Kromsan. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT Penerbit IPB Press. Bogor. Hal 74.

Lestari, P.Y., L.N. Tambunan., R.M. Lestari. 2022. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8 (1), 65-69.

Marfuah, D., D.P.D. Kurudaryati, 2020. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri. *Jurnal Media Publikasi Penelitian*, 18 (2), 123.

Marisa., Nuryanto. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3 (4), 925-932.

Musyayyib. R., R. Hartono., A. Pakhi. 2017. Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soerang Maros. *Jurnal Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XII (2), 38.

Murdiningrum, S., Handayani. 2021. Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 7 (3) 53-59. DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>

Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. 307 hal.

Najahah, I. 2018. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dipondok Pesantren Islam NW Penibung. *Jurnal Poltekes Kementrian Kesehatan mataram*, 12 (10), 474.

Ningsih, T.H.S. 2018. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. *Jurnal Stikes Payung Negeri*, 2 (2), 99.

Nuryanto., A. Pramono., N. Puruhita., S.F. Mui. 2014. Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Of Nutrition College*, 3 (4), 932.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sutrio, A. E. Yuniarto. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Vidio Piring Makanku terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Jurnal Gizi Prima*, 6 (1) 1-6. DOI: <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.240>.
- Uari, L.D., Ernalina, Y., Suyanto. 2016. Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jurnal JOM FK*, 3(2), 14.
- Wahyuningsih, N.P., Nadhiroh, S.R., Adriani, M. 2015. Media Pendidikan Gizi *Nutrition Card* Berpengaruh terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 10 (1), 26-31.
- Yurni, A.F., T. Sinaga. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 11 (2), 183-190. DOI: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2>
- Zakiah. 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tesa Cantika Wulandiani
Nim : 11980320158
Program Studi : Gizi
Alamat : Perumahan Mustamindo blok K15, Pekanbaru
No Hp : 085274958329

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir”

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan kepada saudara sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apakah saudara menyetujui. Maka, dengan ini saya memohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya berikan.

Oleh karena itu saya secara sukarela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini. Tanda tangan di bawah ini, sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

Pekanbaru, 2023

Peneliti

(Tesa Cantika Wulandiani)

Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi

KUESIONER PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang ...
 - a. Makanan 4 sehat 5 sempurna
 - b. Makanan yang bergizi
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - d. Makanan yang beraneka ragam dan bergizi seimbang
2. Apa nama gambar dibawah ini...



- a. Tumpeng makanan
 - b. Piring makanan ku
 - c. Prinsip gizi simbang
 - d. Isi piringku
3. Vitamin manakah yang paling banyak terkandung dalam buah yang berwarna orange...
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin C
 - d. Vitamin E
4. Agar zat gizi didalam tubuh kita terpenuhi, maka kita harus mengonsumsi makanan ...
 - a. Bergizi dan mahal
 - b. Banyak dan sehat
 - c. Sehat dan bergizi seimbang
 - d. Banyak dan bergizi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Menurut siswa makanan yang seimbang adalah ...
 - a. Makanan yang mengandung zat gizi dan beranekaragam jenisnya
 - b. Makanan yang banyak
 - c. Makanan yang enak saja
 - d. Makanan yang banyak dan enak
6. Ada berapa pilar gizi seimbang ...
 - a. 2 pilar
 - b. 3 pilar
 - c. 4 pilar
 - d. Tidak tahu
7. Jika mengonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan....
 - a. Stamina meningkat
 - b. Berat badan berlebih
 - c. Tidak tahu
 - d. Kurang gizi
8. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah ...
 - a. Biasakan sarapan
 - b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
 - c. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
 - d. Tidak tahu
9. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir terdapat dalam pesan keberapa dalam pedoman gizi seimbang....
 - a. 2
 - b. Tidak tahu
 - c. 9
 - d. 5
10. Makanan manakah yang paling banyak mengandung air...
 - a. Ikan, ayam, telur
 - b. Nasi, ayam, tempe
 - c. Selai, madu, minyak
 - d. Jeruk, mangga, pepaya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11. Manakah makanan yang paling banyak mengandung karbohidrat...
 - a. Nasi
 - b. Ayam
 - c. Ikan
 - d. Sayur
12. Menurut siswa, vitamin yang terkandung paling banyak dalam wortel adalah ...
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin C
 - c. Vitamin B
 - d. Vitamin D
13. Menurut siswa apa yang dimaksud dengan makanan yang bergizi seimbang...
 - a. Makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - b. Makanan yang enak
 - c. Makanan yang sederhana
 - d. Makanan yang mahal

Lampiran 3. Leaflet Gizi Seimbang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10 Pesan Gizi Seimbang

1 Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan	6 Biasakan Sarapan Pagi Sebelum Aktivitas
2 Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan	7 Minum Air Putih yang Cukup dan Bersih
3 Konsumsi Lauk Paku Berprotein Tinggi	8 Baca Label pada Kemasan Pangan
4 Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok	9 Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
5 Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin, dan Berlemak	10 Olahraga Teratur dan Pertahankan Berat Badan Normal



Akibat kekurangan dan kelebihan gizi

KELEBIHAN GIZI:

OBSESITAS

Gizi lebih merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan.



KEKURANGAN GIZI :

KURANG ENERGI KRONIK

Kurangnya konsumsi zat gizi khususnya kurang energi (sumber karbohidrat) yang terus menerus, dapat mengakibatkan remaja menderita kekurangan energi kronik (KEK).



ANEMIA

Anemia adalah suatu keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal.



GIZI SEIMBANG



TESA CANTIKA WULANDIANI
11980320158

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2022/2023

Apa Itu Gizi Seimbang?

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

Kriteria Gizi Seimbang



Zat Gizi Yang Diperlukan Tubuh

1. Air berguna sebagai zat pengatur dalam tubuh sehingga asupan gizi, oksigen, dan penting lainnya dapat diterima organ tubuh untuk yang membutuhkan
2. Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai sumber energi, selain dari karbohidrat energi juga bisa dihasilkan oleh protein dan lemak. Meskipun demikian energi yang dihasilkan oleh karbohidrat terutama dalam bentuk glukosa merupakan sumber energi yang bisa cepat digunakan tubuh.
3. Protein memiliki peran penting sebagai komponen fungsional dan struktural pada semua sel tubuh. Pangan yang merupakan sumber protein adalah: telur, ikan, daging (pangan hewani), serta kacang-kacangan dan biji-bijian (pangan nabati).
4. Lemak merupakan sumber energi 2.5 kali lebih besar dibandingkan dengan karbohidrat dan protein, yaitu 9 kkal/g lemak. Energi dihasilkan lebih banyak karena dalam proses pembakarannya membutuhkan oksigen lebih banyak dibandingkan karbohidrat dan protein.
5. Vitamin merupakan zat gizi yang terdapat dalam makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia walaupun dibutuhkan dalam jumlah kecil, peranan sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan.
6. Mineral adalah unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion atau bermuatan negatif dan kation atau bermuatan positif.

Gizi Seimbang Untuk Remaja

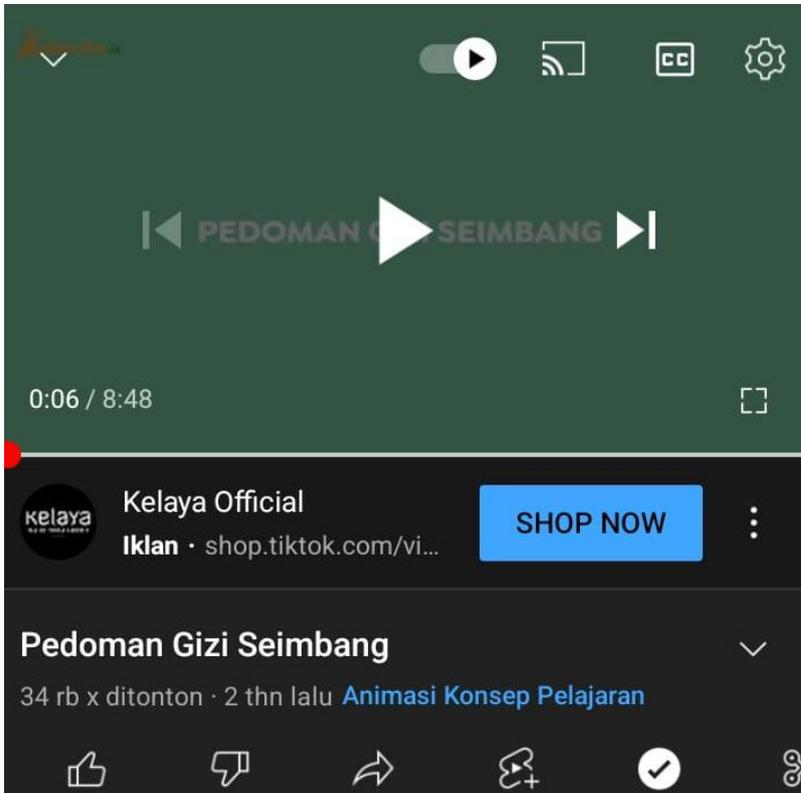


Tujuan Pemberian Zat Gizi Pada Remaja

1. untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang optimal.
2. Memberikan nutrisi yang seimbang dan sesuai aktivitas dan kondisi kesehatan.
3. edukatif yang benar tentang gizi.

Lampiran 4. Video Pedoman Gizi Seimbang

<https://youtu.be/P4w-Bvgvyfk>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5 Power Point Terkait Isi Piringku

© Hak

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGAPLIKASIAN PEDOMAN GIZI SEMBANG DALAM BENTUK ISI PIRINGKU

Apa itu slogan ISI PIRINGKU?

Slogan isi piringku merupakan slogan yang menggambarkan porsi makan dalam satu piring.



Apa Perbedaan Slogan Isi Piringku Dengan Slogan 4 Sehat 5 Sempurna?

Slogan isi piringku merupakan perubahan dari slogan lama yaitu 4 sehat 5 sempurna, karena slogan 4 sehat 5 sempurna kurang tepat dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Lampiran 6. Surat izin riset

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة والحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po.Box.1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051,562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.203/F.VIII/PP.00.9/01/2023 Pekanbaru, 12 Januari 2023
Sifat : Penting 19 Jumadil Akhir 1444
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Karya Pengalihan Kerintang
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Tesa Cantika Wulandiani
NIM : 11980320158
Semester : VII (Tujuh)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Kerintang Kabupaten Indragiri Hilir"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di SMA Karya Pengalihan Kerintang Jl. Johari Pengalihan Kec. Kerintang Kabupaten Indragiri Hilir, Riau, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat permohonan izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. Arsyad Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 7. Kode Etik Penelitian

© H:

UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website :www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.027/STIKES PN/KEPK/III/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Tesa Cantika Wulandiani
Principal In Investigator

Nama Institusi : UIN Suska Riau
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SISWA SMA KARYA
ENGALIHAN KERITANG KABUPATEN INDRAGIRI HILIR"**

*"THE INFLUENCE OF BALANCED NUTRITION EDUCATION ON NUTRITION KNOWLEDGE OF STUDENTS OF HIGH
SCHOOL WORKS OF KERITANG, INDRAGIRI HILIR DISTRICT"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Maret 2023 sampai dengan tanggal 13 Maret 2024.

This declaration of ethics applies during the period March 13, 2023 until March 13, 2024.



March 13, 2023
Professor and Chairperson,


Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMAS KARYA PENGALIHAN
AKREDITASI : B



Alamat : Jl. Lintas Samudera Pengalihan, Kec. Keritang, Kab. Indragiri Hilir, Provinsi Riau 29274
NPSN : 10402059, HP. 08117682779, e-mail : sma.karya24@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 148 /SMA-KP/III/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMAS Karya Pengalihan Kec. Keritang Kab. Indragiri Hilir, dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA : TESA CANTIKA WULANDIANI
NIM : 11980320158
FAKULTAS / JURUSAN : PERTANIAN DAN PETERNAKAN / GIZI
MAHASISWA : UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Yang tersebut di atas benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi mulai tanggal 13 Maret dan 20 Maret 2023 dengan judul **“Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir”**.

Demikian surat keterangan kami buat dengan sebenar-benarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Indragiri Hilir, 21 Maret 2023
Kepala SMA Karya Pengalihan

ABD BASMI S. Sos. LMM
NIP. 1964040419842992003001

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Kegiatan memberikan kuesioner *Pretest*



Siswa mengisi kuesioner *Pretest*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menjelaskan Materi Menggunakan Video



Menjelaskan Materi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menjelaskan Materi Dengan Video



Memberikan *leaflet*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Kegiatan menjelaskan materi dengan *leaflet*



Menjelaskan Materi Dengan *Power Point*



Mengisi Kuesioner (*Post-Test*)

Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 10. Hasil uji

1. Jawaban *Pretest* Dan *Post-Test*

Jawaban *Pretest*

soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12	soal 13	nilai	konversi 0 100
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	54
0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	46
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	54
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	46
0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	38
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	38
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7	54
0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	38
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	38
0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	8	62
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	69
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8	62
0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	46
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	54
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	23
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9	69
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	15
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	62
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	5	38
0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	38
0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6	46
0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	23

Jawaban Post-Test

soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12	soal 13	nilai	konversi 0 100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	77
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	92
0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	46
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	85
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Data Berdasarkan Usia

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NAMA	USIA	KODE
R 1	16	1
R 2	16	1
R 3	16	1
R 4	16	1
R 5	17	2
R 6	16	1
R 7	16	1
R 8	17	2
R 9	17	2
R 10	16	1
R 11	17	2
R 12	17	2
R 13	17	2
R 14	17	2
R 15	16	1
R 16	17	2
R 17	16	1
R 18	16	1
R 19	16	1
R 20	17	2
R 21	16	1
R 22	16	1
R 23	18	3
R 24	17	2
R 25	17	2
R 26	17	2
R 27	17	2
R 28	16	1
R 29	17	2
R 30	16	1
R 31	16	1
R 32	16	1
R 33	17	2
R 34	16	1
R 35	17	2
R 36	17	2
R 37	17	2
R 38	16	1
R 39	16	1
R 40	18	3
R 41	17	2
R 42	17	2
R 43	17	2

R 44	17	2
R 45	18	3
R 46	17	2
R 47	17	2
R 48	16	1
R 49	17	2
R 50	16	1
R 51	16	1
R 52	16	1
R 53	17	2
R 54	17	2
R 55	16	1
R 56	16	1
R 57	16	1
R 58	17	2
R 59	16	1
R 60	17	2

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Data Berdasarkan Jenis Kelamin

NAMA	JENIS KELAMIN	KODE
R 1	Perempuan	2
R 2	Perempuan	2
R 3	Perempuan	2
R 4	Perempuan	2
R 5	Perempuan	2
R 6	Perempuan	2
R 7	Laki-laki	1
R 8	Laki-laki	1
R 9	Laki-laki	1
R 10	Laki-laki	1
R 11	Laki-laki	1
R 12	Laki-laki	1
R 13	Perempuan	2
R 14	Laki-laki	1
R 15	Perempuan	2
R 16	Perempuan	2
R 17	Perempuan	2
R 18	Perempuan	2
R 19	Perempuan	2
R 20	Perempuan	2
R 21	Laki-laki	1
R 22	Perempuan	2
R 23	Laki-laki	1
R 24	Perempuan	2

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

R 25	Perempuan	2
R 26	Perempuan	2
R 27	Perempuan	2
R 28	Perempuan	2
R 29	Perempuan	2
R 30	Perempuan	2
R 31	Perempuan	2
R 32	Laki-laki	1
R 33	Perempuan	2
R 34	Perempuan	2
R 35	Laki-laki	1
R 36	Laki-laki	1
R 37	Perempuan	2
R 38	Perempuan	2
R 39	Perempuan	2
R 40	Perempuan	2
R 41	Perempuan	2
R 42	Perempuan	2
R 43	Perempuan	2
R 44	Perempuan	2
R 45	Perempuan	2
R 46	Perempuan	2
R 47	Perempuan	2
R 48	Laki-laki	1
R 49	Laki-laki	1
R 50	Perempuan	2
R 51	Perempuan	2
R 52	Laki-laki	1
R 53	Perempuan	2
R 54	Perempuan	2
R 55	Perempuan	2
R 56	Perempuan	2
R 57	Perempuan	2
R 58	Perempuan	2
R 59	Perempuan	2
R 60	Perempuan	2

4. Data Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Intervensi

NAMA	Persentase	Kategori	Kode
R 1	54%	Rendah	1
R 2	54%	Rendah	1
R 3	46%	Rendah	1
R 4	54%	Rendah	1
R 5	54%	Rendah	1

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

R 6	62%	Sedang	2
R 7	69%	Sedang	2
R 8	46%	Rendah	1
R 9	69%	Sedang	2
R 10	54%	Rendah	1
R 11	38%	Rendah	1
R 12	54%	Rendah	1
R 13	38%	Rendah	1
R 14	38%	Rendah	1
R 15	62%	Sedang	2
R 16	62%	Sedang	2
R 17	69%	Sedang	2
R 18	54%	Rendah	1
R 19	62%	Sedang	2
R 20	62%	Sedang	2
R 21	62%	Sedang	2
R 22	69%	Sedang	2
R 23	69%	Sedang	2
R 24	62%	Sedang	2
R 25	69%	Sedang	2
R 26	46%	Rendah	1
R 27	38%	Rendah	1
R 28	54%	Rendah	1
R 29	38%	Rendah	1
R 30	54%	Rendah	1
R 31	54%	Rendah	1
R 32	69%	Sedang	2
R 33	69%	Sedang	2
R 34	38%	Rendah	1
R 35	62%	Sedang	2
R 36	54%	Rendah	1
R 37	69%	Sedang	2
R 38	54%	Rendah	1
R 39	38%	Rendah	1
R 40	62%	Sedang	2
R 41	69%	Sedang	2
R 42	62%	Sedang	2
R 43	54%	Rendah	1
R 44	69%	Sedang	2
R 45	69%	Sedang	2
R 46	54%	Rendah	1
R 47	62%	Sedang	2
R 48	46%	Rendah	1
R 49	54%	Rendah	1
R 50	62%	Sedang	2
R 51	62%	Sedang	2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

R 52	23%	Rendah	1
R 53	69%	Sedang	2
R 54	15%	Rendah	1
R 55	62%	Sedang	2
R 56	62%	Sedang	2
R 57	38%	Rendah	1
R 58	38%	Rendah	1
R 59	46%	Rendah	1
R 60	23%	Rendah	1

5. Data Pengetahuan Remaja Sesudah Intervensi

NAMA	Persentase	Kategori	Kode
R 1	100%	Tinggi	3
R 2	100%	Tinggi	3
R 3	100%	Tinggi	3
R 4	100%	Tinggi	3
R 5	100%	Tinggi	3
R 6	92%	Tinggi	3
R 7	100%	Tinggi	3
R 8	100%	Tinggi	3
R 9	77%	Sedang	2
R 10	100%	Tinggi	3
R 11	92%	Tinggi	3
R 12	100%	Tinggi	3
R 13	92%	Tinggi	3
R 14	46%	Rendah	1
R 15	100%	Tinggi	3
R 16	85%	Tinggi	3
R 17	100%	Tinggi	3
R 18	100%	Tinggi	3
R 19	100%	Tinggi	3
R 20	100%	Tinggi	3
R 21	85%	Tinggi	3
R 22	100%	Tinggi	3
R 23	95%	Tinggi	3
R 24	100%	Tinggi	3
R 25	100%	Tinggi	3
R 26	100%	Tinggi	3
R 27	100%	Tinggi	3
R 28	100%	Tinggi	3
R 29	100%	Tinggi	3
R 30	100%	Tinggi	3
R 31	100%	Tinggi	3
R 32	100%	Tinggi	3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

R 33	100%	Tinggi	3
R 34	69%	Sedang	2
R 35	85%	Tinggi	3
R 36	92%	Tinggi	3
R 37	100%	Tinggi	3
R 38	69%	Sedang	2
R 39	77%	Sedang	2
R 40	69%	Sedang	2
R 41	100%	Tinggi	3
R 42	85%	Tinggi	3
R 43	85%	Tinggi	3
R 44	100%	Tinggi	3
R 45	85%	Tinggi	3
R 46	62%	Sedang	2
R 47	100%	Tinggi	3
R 48	100%	Tinggi	3
R 49	54%	Rendah	1
R 50	69%	Sedang	2
R 51	100%	Tinggi	3
R 52	85%	Tinggi	3
R 53	46%	Rendah	1
R 54	85%	Tinggi	3
R 55	100%	Tinggi	3
R 56	100%	Tinggi	3
R 57	100%	Tinggi	3
R 58	100%	Tinggi	3
R 59	100%	Tinggi	3
R 60	100%	Tinggi	3

6 Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1	.201	60	.000	.881	60	.000
2	.347	60	.000	.674	60	.000

a. Lilliefors Significance Correction

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Uji Validitas Data



Correlations

	VA R00 001	VA R00 002	VA R00 003	VA R00 004	VA R00 005	VA R00 006	VA R00 007	VA R00 008	VA R00 009	VA R00 010	VA R00 011	VA R00 012	VA R00 013	VA R00 014
VA R00 001 Pea rson Correlati on Sig. (2-taile d) N	1	.485 **	-.138	-.079	-.112	.208	.035	.299 *	.274 *	.308 *	.035	.364 **	-.138	.512 **
		.000	.292	.551	.394	.112	.793	.020	.034	.017	.793	.004	.292	.000
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA R00 002 Pea rson Correlati on Sig. (2-taile d) N	.485 **	1	-.083	-.047	-.067	-.083	.155	.230	.138	.511 **	.155	.266 *	-.083	.456 **
			.527	.720	.608	.527	.237	.077	.293	.000	.237	.040	.527	.000
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA R00 003 Pea rson Correlati on Sig. (2-taile d) N	-.138	-.083	1	.567 **	.383 **	.298 *	-.053	.287 *	.118	-.043	.053	.069	.649 **	.318 *
				.000	.002	.021	.690	.026	.370	.747	.690	.599	.000	.013
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA R00 004 Pea rson Correlati on	-.079	-.047	.567 **	1	.701 **	-.030	-.030	.275 *	.310 *	-.024	.030	.039	.567 **	.346 **

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sig. (2-tailed)	.551	.720	.000	.000	.821	.821	.034	.016	.855	.821	.766	.000	.007	
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
VA R00005 Pearson Correlation	-.112	-.067	.383**	.701**	1	-.043	.383**	.392**	.442**	-.034	.383**	.280*	.809**	.545**
Sig. (2-tailed)	.394	.608	.002	.000	.747	.002	.002	.000	.794	.002	.030	.000	.000	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA R00006 Pearson Correlation	.208	-.083	.298*	-.030	1	-.053	.484**	.332**	-.043	-.053	-.069	-.053	-.318*	
Sig. (2-tailed)	.112	.527	.021	.821	.747	.690	.000	.010	.747	.690	.599	.690	.013	
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
VA R00007 Pearson Correlation	.035	.155	-.053	-.030	.383**	1	.484**	.332**	-.043	.649**	.208	.298*	.485**	
Sig. (2-tailed)	.793	.237	.690	.821	.002	.690	.000	.010	.747	.000	.112	.021	.000	
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
VA R00008 Pearson Correlation	.299*	.230	.287*	.275*	.392**	.484**	1	.645**	.152	.484**	.169	.287*	.789**	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sig. (2-tailed)	.020	.077	.026	.034	.002	.000	.000	.000	.246	.000	.197	.026	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR009 Pearson Correlation	.274*	.138	.118	.310*	.442**	.332**	.332**	.645**	.442**	.546**	.380**	.332**	.786**
Sig. (2-tailed)	.034	.293	.370	.016	.000	.010	.010	.000	.000	.000	.003	.010	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR010 Pearson Correlation	.308*	.511**	-.043	-.024	-.034	-.043	-.043	.152	.442**	.383**	.616**	-.043	.494**
Sig. (2-tailed)	.017	.000	.747	.855	.794	.747	.747	.246	.000	.002	.000	.747	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR011 Pearson Correlation	.035	.155	-.053	-.030	.383**	-.053	.649**	.484**	.546**	.383**	.484**	.298*	.610**
Sig. (2-tailed)	.793	.237	.690	.821	.002	.690	.000	.000	.000	.002	.000	.021	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR012 Pearson Correlation	.364**	.266*	-.069	-.039	.280*	-.069	.208	.169	.380**	.616**	.484**	.208	.571**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sig. (2-tailed)	.004	.040	.599	.766	.030	.599	.112	.197	.003	.000	.000		.112	.000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA Pea R00 rson 013 Corr elati on Sig. (2-tailed)	- .138	- .083	.649 **	.567 **	.809 **	- .053	.298 *	.287 *	.332 **	- .043	.298 *	.208	1	.485 **
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VA Pea R00 rson 014 Corr elati on Sig. (2-tailed)	.512 **	.456 **	.318 *	.346 **	.545 **	.318 *	.485 **	.789 **	.786 **	.494 **	.610 **	.571 **	.485 **	1
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

8 Uji Reliabel

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	13

9. Uji Wilcoxon

© Ha

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pretest	Negative Ranks	1 ^a	10.50	10.50
	Positive Ranks	58 ^b	30.34	1759.50
	Ties	1 ^c		
	Total	60		

- a. Post-test < Pretest
- b. Post-test > Pretest
- c. Post-test = Pretest

ka Ria

Test Statistics^a

	Post-test - Pretest
Z	-6.615 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.