

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 EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEBERIDA**



Oleh :

**SILVI RURY SEFFIRA. HRP
12080320833**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**

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 EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEBERIDA**



Oleh :

SILVI RURY SEFFIRA. HRP
12080320833

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**

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.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida

Nama : Silvi Rury Seffira, Hrp

NIM : 12080320833

Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 29 Oktober 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

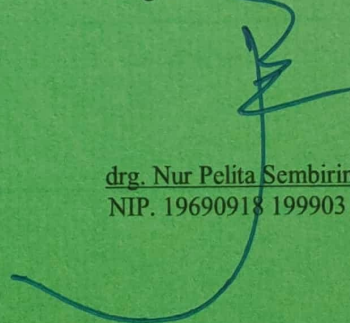
Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



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

Ketua,
Program Studi



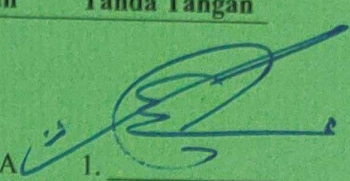
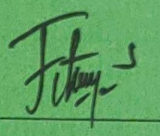


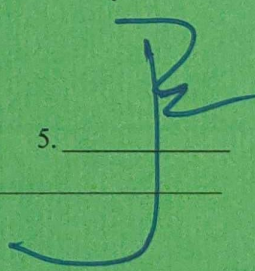
drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

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.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahakan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 29 Oktober 2024

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

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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvi Rury Seffira. Hrp
NIM : 12080320833
Tempat/Tgl. Lahir : Medan/ 25 Maret 2002
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida

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 saya 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 juga.

Pekanbaru, Oktober 2024
Yang membuat pernyataan



Silvi Rury Seffira. Hrp
NIM: 12080320833

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida”. Penyusunan tugas akhir skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Rudi Alisyahbana. Hrp dan Ibunda Arnita Dewi atas perjuangan dan pengorbanannya serta senantiasa memberikan dukungan, motivasi, do'a serta kasih sayang yang begitu besar pada setiap langkah dalam kehidupan penulis.
2. Seluruh keluarga besar khususnya Kak Wenny Rury Hanzari, Hrp, Abang Denny Alamsyah Prawirya. Hrp dan Adek Ella Rury Angelita. Hrp yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan selama penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. 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, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc, selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si 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. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Prodi Gizi dan dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

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.

6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku Ketua Penguji Munaqasah dan Sekretaris Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
7. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, serta motivasi sampai selesainya skripsi ini.
8. Ibu Yanti Ernalina S.Gz., Dietisien., M.P.H selaku dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.
9. Seluruh Dosen Fakultas Pertanian dan Peternakan, khususnya dosen-dosen Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan.
10. Bapak Parman, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seberida yang telah memberikan izin penelitian dan Bapak dan Ibu guru yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
11. Siswi kelas XI SMA Negeri 1 Seberida sebagai responden yang berjasa dalam penelitian dengan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna membantu dalam kelancaran skripsi ini.
12. Seluruh sahabat saya tercinta yaitu Nindy Hariyani Manurung, Ayita Saydah, Dira Damayanti, Stefanny Ananda Yara, Piska Aulia, Indah Ratu Zakhia Sefindra, Nia Sapira, Cici Aprillia, Ibnu Rindu Utami, Senja Agusta, dan Vivi Rezki Alijarti yang telah memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi. Kalian adalah orang-orang baik yang telah membantu penulis dan memberikan pengalaman yang berharga dalam hidup penulis.
13. Seluruh teman seperjuangan Mahasiswa gizi angkatan 2020 serta pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah berbagi informasi, memberikan dukungan, semangat, dan do'a selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat hendaknya bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

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.

RIWAYAT HIDUP



Silvi Rury Seffira. HRP dilahirkan di Kelurahan Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 25 Maret 2002. Lahir dari pasangan Bapak Rudi Alisyahbana. Hrp dan Ibu Arnita Dewi, yang merupakan anak ke-tiga dari empat bersaudara.

Penulis menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 009 Petala Bumi pada tahun 2008-2014. Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 1 Seberida dan tamat pada tahun 2017. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Seberida dan tamat pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi Anggota Divisi Sosial dan Peduli Pangan Himpunan Mahasiswa Prodi Studi Gizi. Pada bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau. Bulan Oktober sampai dengan November tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Gizi Institusi di RSUD Puri Husada Tembilahan, kemudian dilanjutkan pada Bulan November sampai dengan Desember tahun 2023 PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan Juni tahun 2024 di SMA Negeri 1 Seberida.

Pada Tanggal 29 Oktober 2024 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang tertutup Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

© Ha

UIN Suska Riau

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida”**. Shalawat dan salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membawa ajaran dan ilmu serta menjadi suri tauladan yang baik untuk umat di dunia dan akhirat kelak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si., sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya S.Gz., M.Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

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

Pekanbaru, Oktober 2024

Penulis

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.

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEBERIDA

Silvi Rury Seffira. Hrp (12080320833)
Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Sofya Maya

INTISARI

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa perubahan yang berlangsung secara cepat pada pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi harus diimbangi dengan pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang salah satunya vitamin dan mineral yang bersumber dari sayur dan buah untuk mencegah defisiensi zat gizi mikro. Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yaitu pengetahuan dan sikap. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Juni 2024 di SMA Negeri 1 Seberida. Metode yang digunakan adalah *pre-experiment designs* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test*. Pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 68 orang. Edukasi gizi mengenai sayur dan buah diberikan sebanyak dua kali menggunakan media video animasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada data pengetahuan dan uji *paired t-test* pada data sikap. Hasil penelitian menunjukkan sebelum mendapatkan edukasi gizi terkait konsumsi sayur dan buah mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi kurang (44,12%) dan sikap gizi cukup (51,47%). Setelah mendapatkan edukasi gizi, pengetahuan dan sikap remaja meningkat menjadi pengetahuan gizi baik (80,88%) dan sikap gizi baik (61,76%). Peningkatan rata-rata pengetahuan remaja sebelum mendapatkan edukasi gizi terkait sayur dan buah dari 65,06 menjadi 89,01 setelah edukasi gizi, serta peningkatan rata-rata sikap remaja sebelum mendapatkan edukasi gizi, dari 79,95 menjadi 82,69 setelah edukasi gizi. Terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 1 Seberida dengan nilai *p-value* 0,000 dan terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap sikap gizi remaja di SMA Negeri 1 Seberida dengan nilai *p-value* 0,000. Kesimpulan penelitian adalah edukasi gizi menggunakan video animasi meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida.

Kata kunci: edukasi gizi, pengetahuan gizi, remaja, sayur dan buah, sikap 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.


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 INFLUENCE OF NUTRITIONAL EDUCATION ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES ON VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMANEGERI 1 SEBERIDA

Silvi Rury Seffira. Hrp (12080320833)
 Under guidance by Novfitri Syuryadi and Sofya Maya

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid changes in physical, cognitive and psychosocial growth. The changes that occur must be balanced with the fulfillment of balanced nutritional intake, one of which is vitamins and minerals from vegetables and fruits to prevent micronutrient deficiencies. Several factors influence vegetable and fruit consumption, such as knowledge and attitude. The aim of the research was to determine the effect of nutrition education on knowledge and attitudes towards consuming vegetables and fruit among adolescents at SMA Negeri 1 Seberida. The research was conducted in June 2024 at SMA Negeri 1 Seberida. The method used was pre-experiment designs with a one group pre-test post-test research design. Sampling was taken by purposive sampling with a sample size of 68 people. Nutrition education of vegetable and fruit was given twice using animated videos. Data were analyzed using the Wilcoxon test on knowledge data and paired t-tets on attitude data. The results of the research showed that before receiving nutritional education about vegetable and fruit consumption, the majority of adolescents had poor nutritional knowledge (44.12%) and adequate nutritional attitudes (51.47%). After receiving nutritional education, adolescents knowledge and attitude increased to a good level of nutritional knowledge (80.88%) and good nutritional attitudes (61.76%). The increase in the average knowledge of adolescents before receiving nutrition education about vegetable and fruit from 65.06 to 89.01 after nutrition education, as well as the increase in the average attitude of adolescents before receiving nutrition education, from 79.95 to 82.69 after nutrition education. There was an influence of nutritional education on the level of nutritional knowledge of adolescents at SMA Negeri 1 Seberida with a p-value of 0.000 and there was an influence of nutritional education on nutritional attitudes of adolescents at SMA Negeri 1 Seberida with a p-value of 0.000. The conclusion of the research was that nutrition education with animated videos improved knowledge and attitudes about vegetable and fruit consumption among adolescents at SMA Negeri 1 Seberida.

Keywords: *adolescent, nutritional attitude, nutritional knowledge, nutrition education, vegetable and fruit*



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISARI.....	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tujuan	4
1.3. Manfaat	4
1.4. Hipotesis.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Remaja.....	5
2.2. Sayur dan Buah.....	7
2.3. Edukasi Gizi	14
2.4. Media Video	16
2.5. Pengetahuan.....	18
2.6. Sikap.....	20
2.7. Kerangka Pemikiran.....	22
III. MATERI DAN METODE	23
3.1. Waktu dan Tempat.....	23
3.2. Definisi Operasional	23
3.3. Metode Pengambilan Sampel	25
3.4. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5. Instrumen Penelitian	27
3.6. Alur Penelitian	29
3.7. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	31
3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
4.2. Karakteristik Responden Penelitian.....	37
4.3. Pengetahuan Gizi Terkait Sayur dan buah	38
4.4. Sikap Gizi Terkait Sayur dan buah	43
4.5. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Terkait Sayur dan Buah.....	48
	XII

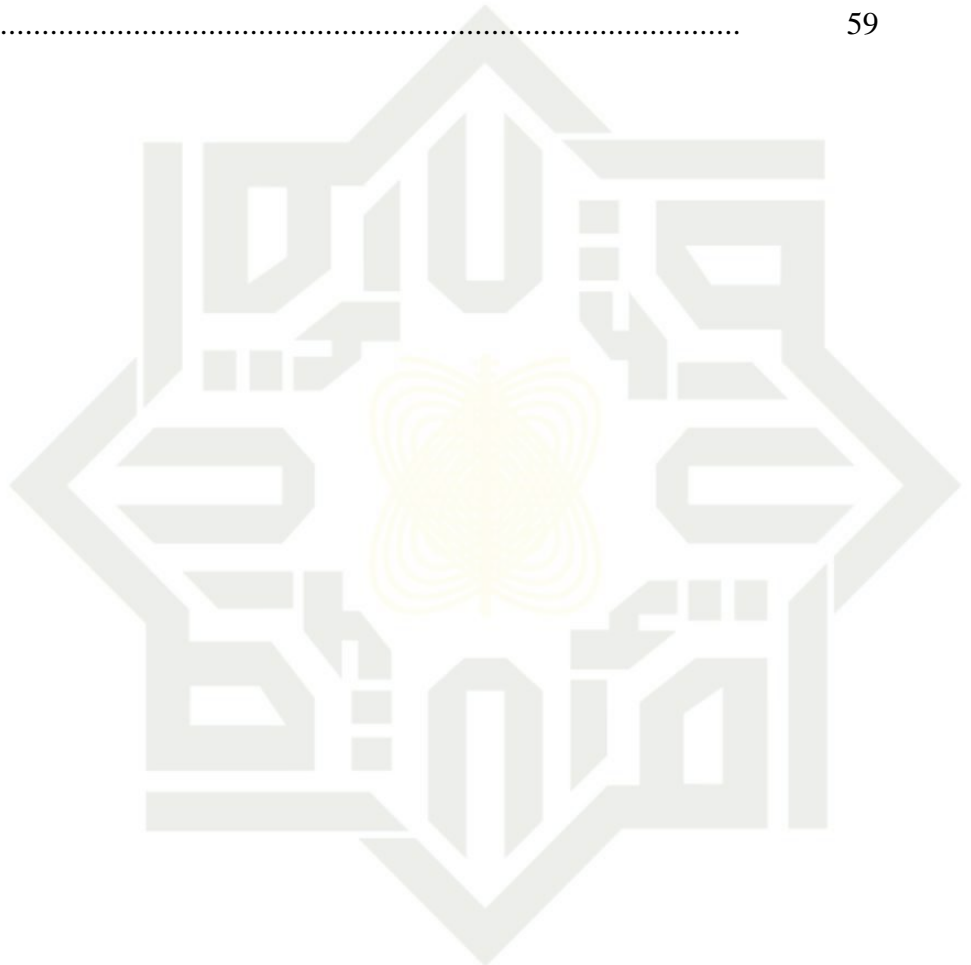
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

4.6. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Sikap Gizi Terkait Sayur dan Buah.....	50
4.7. Keterbatasan Penelitian	51
KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	59



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR TABEL

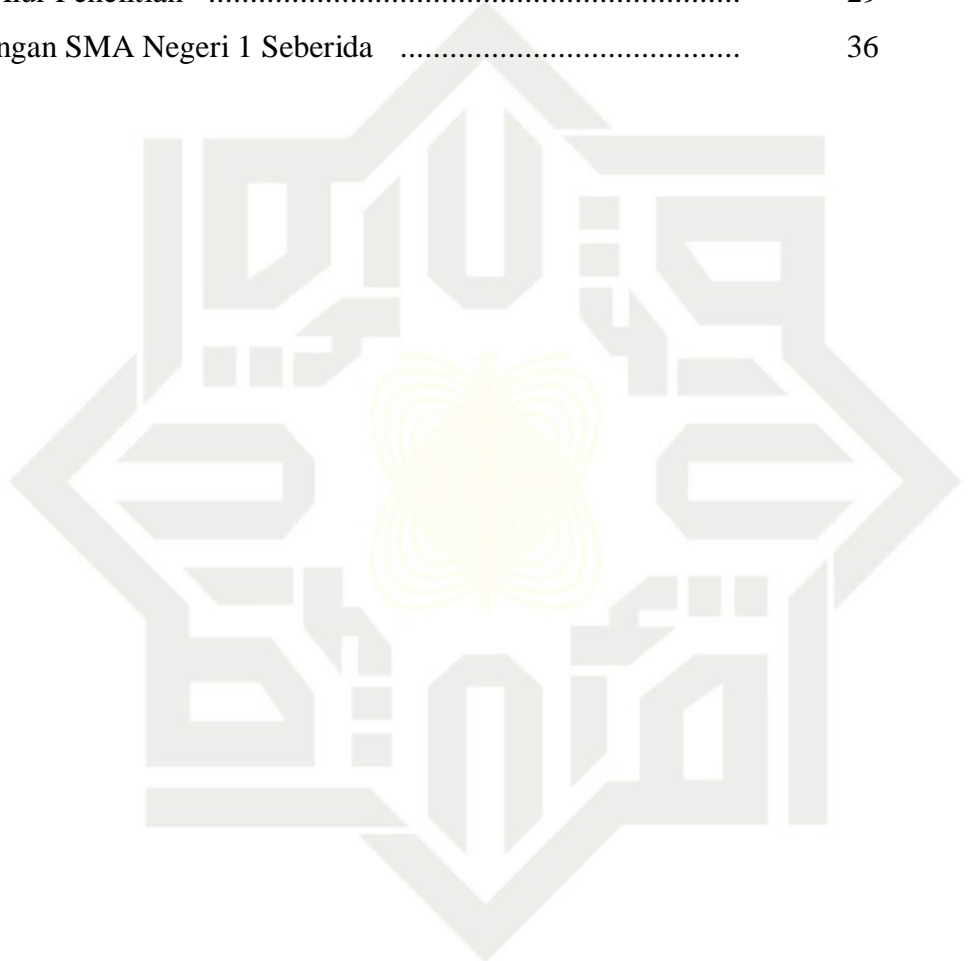
Tabel		Halaman
3.1.	Definisi Operasional	23
3.2.	Indikator Kuesioner Pengetahuan Terkait Sayur dan Buah	27
3.3.	Indikator Kuesioner Sikap Terkait Sayur dan Buah	28
3.4.	Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Pada Kuesioner 1	33
3.5.	Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Pada Kuesioner 2	34
3.6.	Hasil Uji Validitas Sikap Gizi	34
3.7.	Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi dan Sikap Gizi	35
4.1.	Karakteristik Responden	37
4.2.	Skor Item Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	38
4.3.	Persentase Aspek Pengetahuan Gizi Setelah Diberikan Edukasi Gizi Terkait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	40
4.4.	Distribusi Peningkatan dan Penurunan Kategori Pengetahuan Gizi Terkait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	41
4.5.	Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	42
4.6.	Skor Item Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	43
4.7.	Persentase Aspek Sikap Gizi Setelah Diberikan Edukasi Gizi Terkait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	45
4.8.	Distribusi Peningkatan dan Penurunan Kategori Sikap Gizi Terkait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	46
4.9.	Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	47
4.10.	Hasil Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	49
4.11.	Hasil Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Tekait Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida	50

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
2.1. Tumpeng gizi seimbang	8
2.2. Isi piringku	8
2.3. Kerangka pemikiran	22
3.1. Bagan Alur Penelitian	29
4.1. Lingkungan SMA Negeri 1 Seberida	36



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

2 Dimensi
3 Dimensi
<i>Air Conditioner</i>
Badan Pangan Nasional
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
Ilmu Pengetahuan Alam
Kementerian Kesehatan
Nomor Pokok Sekolah Nasional
Persatuan Guru Republik Indonesia
Perkumpulan Sekolah Kristen Djakarta
Republik Indonesia
Riset Kesehatan Dasar
Sekolah Dasar
Sekolah Dasar Islam terpadu
Surat Keputusan
Survei Kesehatan Indonesia
Sekolah Menengah Atas
Sekolah Menengah Pertama
Teknologi Informasi dan Komusikasi
Televisi
Unit Kesehatan Sekolah
Unit Pelaksanaan Teknis Daerah
<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Riset Ke Sekolah	59
2. Surat Balasan Izin Riset Ke Sekolah	60
3. Surat Izin Uji Etik	61
4. Surat Keterangan Layak Etik	62
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	63
6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	64
7. Kuesioner Penelitian	65
8. Dokumentasi	70
9. Materi Penyuluhan	72
10. Media Penelitian	76
11. Analisis Bivariat	77

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.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* adalah masa perubahan yang berjalan secara cepat pada pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Ini adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju fase remaja, dan ditandai dengan perubahan pada pertumbuhan otot, jaringan lemak, dan hormon. Kebutuhan gizi akan dipengaruhi oleh perubahan yang terjadi (Pakar Gizi Indonesia, 2016). Konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi dan teratur mempengaruhi kesehatan remaja sehingga mencapai prestasi belajar yang optimal, kebugaran untuk beraktivitas dan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kecukupan gizi didapatkan dari keseimbangan antara konsumsi jumlah dan jenis makanan sesuai kebutuhan, sehingga bermanfaat untuk terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal (Rohaeti dkk., 2018). Perkembangan yang terjadi bila tidak diimbangi dengan pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang akan menyebabkan defisiensi zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Mardalena, 2021).

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral dapat membantu tubuh agar terhindar dari defisiensi zat gizi salah satunya defisiensi zat gizi mikro. Pada umumnya sayuran dan buah-buahan adalah sumber zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian dari vitamin dan mineral ini berfungsi sebagai antioksidan atau melindungi tubuh dari zat berbahaya (Kemenkes RI, 2014). Serat pada sayur dan buah membantu mengurangi penyerapan karbohidrat, lemak, dan protein di dalam tubuh sehingga mengurangi risiko terjadinya kegemukan dan memberikan rasa kenyang pada waktu yang lama bagi tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Kemenkes RI (2014), orang dewasa dan remaja disarankan untuk mengonsumsi 400 hingga 600 gram sayuran dan buah-buahan setiap hari. Konsumsi porsi sayuran dianjurkan sekitar dua-pertiga dari jumlah yang disarankan. WHO (2003) menyarankan untuk mengonsumsi 400 gram sayur dan buah setiap hari (Kemenkes RI, 2014). Menurut Badan Pangan Nasional (2024), data konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 240,5 gram/kapita/hari, hal ini masih lebih rendah dari target yang ditetapkan oleh sebanyak 301,3 gram/kapita/hari (BPN, 2024).

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.

Rendahnya asupan buah dan sayur dikaitkan dengan kesehatan yang buruk dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM). Pada tahun 2017, diperkirakan 3,9 juta orang meninggal di seluruh dunia akibat kurangnya asupan buah dan sayur (WHO, 2023). Kajian telah menunjukkan bahwa konsumsi yang cukup dari sayuran dan buah-buahan membantu menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah tetap normal. Mengonsumsi cukup sayur dan buah dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (sembelit), obesitas, serta dapat membantu melindungi tubuh dari penyakit tidak menular kronis. Asupan sayur dan buah yang cukup merupakan indikator sederhana dari pola makan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan di Indonesia pada kelompok usia ≥ 5 tahun proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi yaitu 96,7% dan di Provinsi Riau pada kelompok usia ≥ 5 tahun proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi yaitu 98,9%. Secara keseluruhan penduduk Indonesia usia 15-19 tahun sebanyak 97,5% kurang mengonsumsi sayur dan buah (< 5 porsi/ hari selama 7 hari dalam seminggu) (SKI, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan Prihatini (2016), diketahui di Indonesia remaja (13-18 tahun) merupakan kelompok umur terbanyak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan persentase sebesar 98,4%.

Berdasarkan hasil data RISKESDAS Provinsi Riau pada tahun 2018, diketahui Kabupaten Indragiri Hulu berada pada peringkat ketiga presentase tertinggi pada kategori tidak konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu pada usia ≥ 5 tahun dari 12 Kabupaten/ Kota yang terdapat di Provinsi Riau. Lima Kabupaten/Kota dengan presentase tertinggi pada kategori tidak konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu pada usia ≥ 5 tahun dari 12 Kabupaten/ Kota yang terdapat di Provinsi Riau yaitu Kabupaten Kuantan Singingi (21,11%), Kabupaten Bengkalis (17,60%), Kabupaten Indragiri Hulu (15,36%), Kota Dumai (14,19%), Kabupaten Kepulauan Meranti (13,71%) (Kemenkes RI, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman dkk. (2017) yang melibatkan siswa SMP di Denpasar menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja Indonesia dengan pengetahuan dan sikap remaja terhadap manfaat kesehatan dari konsumsi sayur dan buah. Faktor lainnya dijelaskan pada



penelitian Ramadhani dan Choirul (2021), mengenai berbagai faktor yang memengaruhi keberagaman asupan buah dan sayur di kalangan remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Penelitian ini menyoroti aspek-aspek seperti jenis kelamin, preferensi, pengaruh orang tua, paparan media, pengetahuan, perilaku konsumsi, dan keragaman sayur dan buah yang terkait dengan frekuensi konsumsi di kalangan remaja. Adapun pemilihan makanan seperti sayuran dan buah-buahan pada remaja disebabkan oleh faktor internal yaitu faktor yang melibatkan diri sendiri bukan berasal dari faktor eksternal.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada remaja salah satunya yaitu dengan pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk mendorong perilaku masyarakat untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sukraniti dkk., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriyadi dkk. (2020), pendidikan telah terbukti memengaruhi pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi buah dan sayur di kalangan siswa kelas 5 di SDIT Thariq bin Ziyad.

Media audiovisual salah satu media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi. Hasil penelitian Putri dkk. (2021), terhadap siswa SMAN 1 Palangka Raya yang menjelaskan bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan media audiovisual terbukti efektif yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan subjek setelah diberikan edukasi gizi yaitu sebesar 15,39, dan skor rata-rata sikap subjek setelah diberikan edukasi gizi yaitu sebesar 20,79. Pada penelitian tersebut menggunakan media video dalam pemberian intervensi yang dilakukan sebanyak 2 kali dengan jarak waktu 1 minggu antara intervensi pertama dan intervensi kedua dengan menggunakan rekaman video yang sama. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Hartaty dkk. (2022), bahwa pengetahuan dan sikap mahasiswa mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi gizi dengan media audiovisual. Penelitian Indah dan Junaidi (2021), menjelaskan media video lebih efektif dalam pemberian intervensi karena penyajian secara audiovisual membuat penonton lebih berkonsentrasi dibandingkan dengan media poster.

Survei pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswa SMA Negeri 1 Seberida melalui kuesioner pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah, diketahui 60% siswa dengan pengetahuan gizi yang kurang, 20% dengan

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.

pengetahuan gizi cukup dan 20% dengan pengetahuan gizi baik, sedangkan pada tingkat sikap didapatkan 20% siswa dengan sikap gizi kurang, 70% dengan sikap gizi cukup dan hanya 10% dengan sikap gizi baik. Oleh karena itu maka dilakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

1.2. Tujuan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida.

1.3. Manfaat

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida. Penelitian bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang sayur dan buah yang meliputi, pengertian, kandungan, anjuran konsumsi dan dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah yang nantinya akan berpengaruh dalam meningkatkan sikap gizi remaja. Peningkatan pengetahuan dan sikap gizi akan memberikan keuntungan bagi kesehatan remaja pada masa yang akan datang seperti mencegah tubuh terserang berbagai penyakit tidak menular.

1.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida.

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.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Masa remaja atau yang dikenal sebagai *adolescence* adalah periode perubahan yang terjadi dengan cepat, meliputi aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Ini adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kehidupan remaja, yang ditandai oleh perkembangan otot, perubahan jaringan lemak, serta hormon. Kebutuhan gizi akan dipengaruhi oleh perubahan yang terjadi (Pakar Gizi Indonesia, 2016). *World Health Organization* (WHO) (2019) mengatakan bahwa remaja merupakan penduduk yang berada di antara usia 10 dan 19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengatakan bahwa remaja merupakan penduduk yang berada di antara usia 10 dan 18 tahun.

Masa remaja ditandai dengan beberapa ciri penting yaitu: 1) Membangun hubungan yang sehat dengan rekan-rekan sebayanya; 2) Mengakui dan mempelajari peran sosial dari pria dan wanita dewasa yang didukung oleh masyarakat; 3) Mampu menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya dengan efisien; 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lain; 5) Dapat memilih dan mempersiapkan karir masa depan sesuai dengan minat dan keterampilannya; 6) Menumbuhkan sikap positif terhadap perkawinan, kehidupan keluarga dan mempunyai anak; 7) Mengembangkan keterampilan intelektual serta konsep yang diperlukan untuk kewarganegaraan; 8) Menjalani perilaku yang bertanggung jawab secara sosial; 9) Memelihara serangkaian nilai dan aturan moral sebagai panduan perilaku, serta membangun pemahaman keagamaan dan meningkatkan religiusitas (Desmita, 2014).

Saat seseorang menginjak fase remaja, mereka menghadapi perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial. Perkembangan fisik pada masa pubertas terdiri dari perubahan biologis dan fisiologis yang berlangsung antara usia 11 hingga 15 tahun untuk wanita dan antara usia 12 hingga 16 tahun untuk pria. Kelenjar endokrin tubuh memproduksi hormon yang mengakibatkan pergeseran ciri-ciri seksual primer dan menimbulkan ciri-ciri seksual sekunder (Ahjuri, 2019).

Perkembangan emosi pada remaja terjadi akibat adanya perubahan fisik dan hormonal, yang kemudian dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya, media massa, dan keluarga. Hormon baru menimbulkan emosi baru pada 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.

Namun keterbatasan kognitif remaja dalam menghadapi perubahan baru mempengaruhi emosinya. Hal ini menciptakan keterampilan baru bagi remaja untuk mengontrol dan mengatur perilakunya (Ahjuri, 2019).

Perkembangan kognitif yaitu remaja mulai mengembangkan kemampuan berfikir abstrak tidak hanya bergantung pada kenyataan yang ada yang biasanya terjadi pada usia 11 atau 12 tahun. Contohnya remaja akan mempertanyakan aturan dari orang tua, posisi dalam lingkungan teman, dan aturan lainnya yang tidak dapat diubah. Kemampuan ini membuat remaja berfikir secara abstrak, membayangkan kemungkinan yang berbeda dan mempertimbangkannya dan melihat dengan sudut pandang yang baru (Ahjuri, 2019).

Dalam perkembangan psikososial, remaja akan menghadapi perubahan fisik, emosional, dan kognitif yang signifikan dalam waktu singkat. Perubahan tersebut membuat remaja hanya fokus pada dirinya sendiri dan mencoba untuk memahami apa yang sedang dialaminya. Situasi yang ada mengharuskan remaja dalam mengambil keputusan besar yang menimbulkan dilema dan kebingungan bagi remaja tentang identitasnya (Ahjuri, 2019).

Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan remaja yaitu: 1) Faktor orang tua. Didikan yang di dapat remaja dari orang tuanya berpengaruh terhadap perkembangan remaja karena orang tua merupakan guru pertama dan meninggalkan kesan pada remaja; 2) Faktor keluarga yang terdiri dari orang tua, kakak laki-laki, adik perempuan, saudara kandung, dan kakek nenek. Keluarga yang sehat dapat memastikan keseimbangan dalam kohesi, fleksibilitas, dan komunikasi, sehingga menjamin kepuasan di dalam keluarga seumur hidup; 3) Faktor teman sebaya, seperti hubungan persahabatan dan hubungan romantis pada masa remaja cenderung lebih kompleks, eksklusif, dan konsisten dibandingkan pada masa kanak-kanak. Persepsi yang di dapat dari teman sebaya dapat menjadi pusat budaya dan pengaruh bagi remaja; 4) Faktor masyarakat, remaja perlu memahami dan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, namun remaja juga harus menyadari bahwa ada batasan-batasan yang harus diperhatikan dalam berinteraksi dengan masyarakat tanpa saling merugikan; 5) Media massa merupakan sebuah alat yang dapat merangsang dan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam aspek kehidupan (Sulaiman dkk., 2020).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- 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. Sayur dan Buah

2.2.1. Definisi Sayur dan Buah

Sayuran adalah jenis tumbuhan hortikultura yang biasanya memiliki masa hidup yang cukup singkat (kurang dari setahun) dan tergolong tanaman semusim. Berbagai jenis sayur dikenal sebagai makanan yang bersumber dari tumbuhan, yang umumnya memiliki kandungan air yang tinggi dan seringkali dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah pengolahan minimal (Syamsidah dan Hamidah, 2018). Sayuran mengandung unsur gizi mineral, vitamin, dan air. Sayuran berfungsi sebagai zat pelindung bagi tubuh dari berbagai penyakit dan mengatur organ-organ tubuh. Selain itu, sayur juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan. (Maryoto, 2008). Macam-macam jenis sayuran berdasarkan morfologi yaitu: 1) Sayuran bunga seperti kol, brokoli, jantung pisang; 2) Sayuran buah seperti terong, mentimun, labu siam; 3) Sayuran polong seperti buncis, kacang panjang, kapri; 4) Sayuran daun seperti bayam, kubis, sawi; 5) Sayuran batang seperti asparagus, rebung, kalia; 6) Sayuran umbi seperti lobak, wortel, kentang (Susilawati, 2017).

Buah adalah bagian pada tanaman berbunga yang mana merupakan evolusi lebih lanjut dari bakal buah. Biasanya, buah berfungsi untuk membungkus serta melindungi biji-bijinya. Pengertian buah dalam bidang pertanian (hortikultura) dan pangan adalah buah asli. Buah-buahan kerap kali memiliki nilai ekonomi sebagai sumber makanan atau bahan mentah industri karena mengandung unsur lemak, vitamin, mineral, alkaloid, serta terpen dan terpenoid. Pada pengolahan makanan, buah-buahan terkadang digunakan sebagai makanan penutup yang disajikan di akhir jamuan makan (Syamsidah dan Hamidah, 2018).

Vitamin dan mineral umumnya banyak ditemukan dalam buah dan sayuran, terutama yang berwarna hijau gelap dan kuning (Yosephin, 2018). Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat di dalam buah dapat berkurang jika diolah dengan cara yang kurang tepat, cara mengonsumsi buah yang baik dalam keadaan segar baik di jus atau dimakan secara langsung. Sementara itu, untuk mengolah sayuran dan menjaga nilai gizinya, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.: 1) Mencuci bahan makanan sebelum dipotong; 2) Masak jangan terlalu matang/ waktu yang singkat; 3) Masak dengan air secukupnya; 4) Memasak dengan suhu yang tidak terlalu tinggi (Poerwosoedarto, 1997 dalam Syamsidah dan Hamidah, 2018).

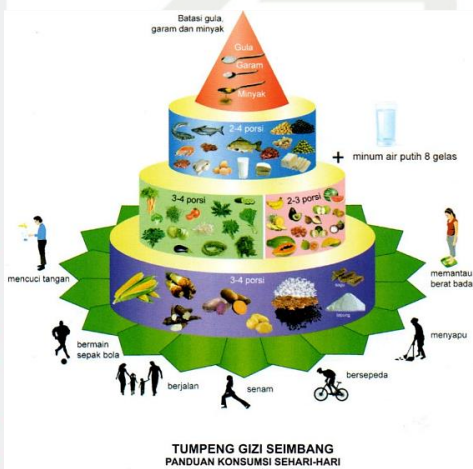
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

World Organization Health (WHO) (2003) merekomendasikan target konsumsi setidaknya 400 g sayuran dan buah-buahan setiap hari yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2 ½ gelas sayur sesudah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 jeruk ukuran sedang). Rekomendasi konsumsi sayur dan buah untuk remaja serta orang dewasa di Indonesia adalah 400-600 g per orang setiap hari (Kemenkes, 2014).

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menekankan kepentingan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Disarankan untuk makan sayur sebanyak 3-4 porsi/hari, sementara buah sebanyak 2-3 porsi/hari seperti yang tertera pada gambar 2.1. Menurut Isi piringku, anjuran mengenai pembagian sayur dan buah dalam satu kali makan. Sayur dan buah sebaiknya mengisi sebagian besar piring, yakni setengah piring untuk setiap kali makan, yang dapat dilihat pada gambar 2.2. (Rachmi dkk., 2019).



Gambar 2.1. Tumpeng gizi seimbang.



Gambar 2.2. Isi piringku.

Porsi makan sayur sebaiknya lebih banyak daripada porsi makan buah. Buah adalah sumber gula, beberapa buah memiliki kadar gula yang cukup, tetapi terdapat pula buah yang mengandung gula yang tinggi. Konsumsi jenis buah yang mengandung tinggi gula harus dibatasi karena dapat meningkatkan kadar gula darah, yang berisiko menyebabkan berbagai penyakit. Kandungan nutrisi dalam sayur dan buah sangat beragam, sehingga sebaiknya konsumsi sayur dan buah dilakukan secara bervariasi agar tubuh memperoleh manfaat dari berbagai nutrisi tersebut (Rachmi dkk., 2019).

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.

2.2.3. Kandungan dan Manfaat Sayur dan Buah

a) Serat Pangan

Istilah serat pangan dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *dietary fiber*. Serat merupakan salah satu komponen dari sel-sel tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh enzim atau bagian lain dari sistem pencernaan. Serat pangan adalah bentuk karbohidrat yang kompleks, tetapi tidak termasuk dalam kategori gizi atau yang sering disebut kelompok non gizi, sehingga tidak memberikan energi untuk tubuh (Maryoto, 2008). Jumlah serat yang disarankan untuk remaja adalah 31 g/hari untuk laki-laki yang berusia 9-13 tahun, 38 g/hari untuk laki-laki berusia 14-18 tahun, dan 26 g/hari untuk perempuan berusia 9-18 tahun (Putri dkk., 2020).

Serat mampu memberikan rasa kenyang pada tubuh karena dapat menyerap air dan membesar. Serat yang larut dalam air memperlambat proses pencernaan sehingga membuat rasa kenyang lebih lama. Selain itu, serat juga berkontribusi pada pengurangan asupan kalori dengan cara mengurangi kadar lemak dan gula yang memberi sedikit energi, yang membantu dalam mengontrol berat badan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2009). Mengonsumsi makanan kaya serat sangat bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk melindungi usus besar dari masalah seperti sembelit, diare, divertikulosis, wasir, dan kanker usus besar, serta mencegah gangguan metabolisme yang dapat menyebabkan obesitas dan risiko penyakit seperti penyakit jantung coroner, diabetes mellitus, dan batu empedu (Suwasono, 2010).

b) Vitamin

Vitamin yang terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan memiliki peran masing-masing untuk tubuh. Vitamin A penting untuk kesehatan mata, lapisan selaput lendir pada hidung, tenggorokan, ginjal, kandung kemih, serta organ pada rongga panggul. Selain itu, vitamin A juga membantu melawan penyakit menular. Kekurangan vitamin A bisa membuat penglihatan menjadi kabur, kulit menjadi tebal dan kasar, serta menyebabkan infeksi di berbagai bagian tubuh. Vitamin A berasal dari bahan kimia yang disebut *carotene*, yang terdapat dalam semua jenis sayuran berdaun, labu, wortel, labu siam, ubi jalar, buah persik, semangka, avokad, dan lain-lain. *Carotene* yang diserap oleh tubuh disimpan di hati dan kemudian diubah menjadi vitamin A (Suwasono, 2010).

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.

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.

Vitamin B1 (*tiamin*) memiliki peranan yang sangat penting dalam proses metabolisme energi, khususnya dalam metabolisme karbohidrat, sehingga kebutuhan *tiamin* berkaitan langsung dengan jumlah kalori yang dikonsumsi (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2009). Kekurangan vitamin ini dapat mengakibatkan beri-beri, nyeri otot yang dirasakan di seluruh tubuh, gangguan saraf dan pencernaan, kelemahan tubuh, anemia, serta kehilangan nafsu makan. Makanan yang terbaik untuk mendapatkan vitamin B1 meliputi biji-bijian utuh, kecambah gandum, sayuran, kacang-kacangan, dan lainnya (Suwasono, 2010).

Vitamin B2 (*riboflavin*) sangat dibutuhkan untuk mendukung enzim-enzim dan membantu tubuh dalam memanfaatkan karbohidrat. Apabila terdapat kekurangan riboflavin, akan muncul retakan di sudut mulut, bibir akan tampak merah mengkilap yang tidak normal, mata akan terasa pedih, dan lidah akan berwarna ungu. Sumber makanan terbaik untuk mendapatkan vitamin B2 terdiri dari susu, telur, kacang polong, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, ragi, dan sayuran berdaun hijau. Vitamin ini sangat rentan hilang jika dimasak dengan air yang berlebihan (Suwasono, 2010).

Vitamin B3 (*niacin*) berguna bagi kulit dan sistem saraf pusat. Kekurangan *niacin* dapat menyebabkan penyakit *pellagra*, yang ditandai dengan berkurangnya energi secara bertahap, kulit berubah menjadi merah kecoklatan, kasar, mudah mengelupas, nyeri pada lidah, sensasi terbakar di mulut dan tenggorokan, serta tangan dan kaki menjadi kaku. Makanan seperti telur, buah, susu, sayuran hijau, dan biji-bijian utuh mengandung cukup *niacin* (Suwasono, 2010).

Vitamin B6 (*pyridoxine*) terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Jika mengalami kekurangan vitamin B6, pada bayi dapat mengalami kejang, sementara orang dewasa mungkin merasa cemas dan cepat marah. Vitamin ini terdapat dalam sayuran, biji-bijian utuh, serta susu yang telah dipasteurisasi (Suwasono, 2010).

Vitamin B12 (*kobalamin*) sangat esensial untuk membentuk sel darah merah. Kekurangan vitamin B12 dapat menimbulkan risiko anemia, yang ditandai dengan rasa sakit dan kekakuan di tangan dan kaki serta kemungkinan mengalami kelumpuhan sebagian tubuh. Vitamin B12 bermanfaat dalam mengobati penyakit *tropical sprue* dan *anemia perniciososa*. Makanan yang kaya akan vitamin B12 meliputi ikan, daging, telur, keju, udang, kerang, dan lain-lain (Suwasono, 2010).



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.

Vitamin C (*ascorbic acid*) sering dikenal sebagai vitamin penyembuh yang sangat berguna bagi mereka yang terinfeksi atau menderita penyakit yang berkepanjangan. Vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kurangnya vitamin C dapat menyebabkan penyakit gusi berdarah (*scorbut*), dengan gejala berupa pendarahan di sekitar gusi dan rasa nyeri pada tulang saat tersentuh. Sumber-sumber makanan yang kaya vitamin C termasuk jeruk, tomat, mangga, nanas, anggur, dan umumnya buah-buahan segar. Kebanyakan sayuran juga mengandung vitamin C. Vitamin C tidak dapat disimpan oleh tubuh, sehingga tubuh perlu untuk mengonsumsi makanan sumber vitamin C setiap hari. Vitamin C sangat rentan terhadap kerusakan akibat panas tinggi (Suwasono, 2010).

Vitamin D memiliki peran utama yaitu menjaga kadar kalsium dan fosfor yang seimbang di dalam tubuh. Vitamin D sangat penting untuk pertumbuhan gigi dan tulang. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kelainan pada tulang, membuat tulang menjadi lembek dan mudah melengkung sehingga fungsi normalnya terganggu, kondisi ini biasa disebut sebagai *rakitis*. Sumber terbaik vitamin D meliputi sayuran hijau, jamur, kuning telur, minyak ikan, dan susu. Selain itu, tubuh manusia juga dapat memproduksi vitamin D melalui paparan sinar matahari (Suwasono, 2010).

Vitamin E berkaitan erat dengan fungsi reproduksi pada manusia. Vitamin ini juga mempengaruhi otot serta jantung. Vitamin E banyak ditemukan dalam biji-bijian utuh, sayuran hijau, tauge, minyak kelapa, minyak zaitun, dan berbagai minyak nabati lainnya (Suwasono, 2010).

Vitamin K sangat penting untuk proses pembekuan darah. Kekurangan vitamin K dapat menyebabkan pendarahan yang terus-menerus dan anemia yang parah karena vitamin K mengatur hati untuk memproduksi *prothrombin*. Vitamin K banyak ditemukan dalam sayuran hijau, kedelai, dan tomat (Suwasono, 2010).

Vitamin sangat diperlukan pada masa remaja, yaitu vitamin A yang dibutuhkan sebanyak 600 mg/hari, vitamin B1 sekitar 1,0-1,2 mg/hari, vitamin B6 sebanyak 2,0-2,2 mg/hari, vitamin B12 sekitar 1,8-2,4 mcg/org/hari, vitamin C sekitar 60-75 mg/hari, vitamin D sebanyak 15 mcg/hari, serta vitamin E yang diperlukan 11-15 mg/hari (Putri dkk., 2020).

c) Mineral

Mineral memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh, baik di tingkat sel, jaringan, organ, maupun keseluruhan tubuh. Manusia membutuhkan dua kategori mineral, yaitu mineral makro dan mikro. Mineral makro diperlukan dalam jumlah lebih dari 100 mg/hari, seperti termasuk kalsium, natrium, magnesium, klorida, kalium, sulfur dan fosfor. Sementara itu, mineral mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah kurang dari 100 mg/hari, seperti iodium, zat besi, mangan, seng, selenium, dan fluor (Putri dkk., 2020).

Umumnya, peran mineral dalam tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan asam melalui penggunaan mineral yang membentuk asam (fosfor, klorin, dan belerang) dan mineral yang membentuk basa (magnesium, kapur, kalium, besi, dan natrium), mengaktifkan reaksi yang berhubungan dengan penguraian karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein dalam tubuh, berfungsi sebagai hormon (Co dalam vitamin B12; Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi; iodium berperan dalam hormon tiroksin) serta enzim dalam tubuh (Fe berperan terhadap aktivitas enzim sitokrom dan katalase), membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh (kalium, klorin, natrium), memfasilitasi pengiriman sinyal menuju ke seluruh tubuh (kalium, kalsium, natrium), berfungsi pada cairan usus (magnesium, kalsium, natrium, kalium), serta berperan pada pemeliharaan dan pertumbuhan gigi, tulang, dan jaringan tubuh lainnya (fosfor, kalsium, fluor) (Yuniastuti, 2014).

2.2.4. Dampak Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kekurangan konsumsi sayur dan buah dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Beberapa efek dari kurangnya sayur dan buah termasuk gangguan penglihatan/mata. Masalah mata dapat muncul karena kekurangan vitamin A dalam tubuh, yang mengakibatkan cadangan retinal menjadi terbatas dan mengganggu kemampuan melihat dalam kondisi pencahayaan rendah (rabun senja). Jika kekurangan vitamin A terus berlangsung maka dapat menghentikan produksi dan pengeluaran air mata, yang membuat mata kering dan seiring waktu berpotensi menyebabkan infeksi mata yang berujung pada kebutaan (Moehji, 2017).

Gangguan pertumbuhan fisik dapat juga terjadi jika seseorang tidak cukup mengonsumsi buah dan sayuran yang kaya akan vitamin A. Vitamin A berfungsi dalam pembentukan sel-sel jaringan tubuh, sehingga kekurangan vitamin A dapat

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.

mengganggu proses pembentukan jaringan. Masalah ini lebih sering terjadi pada anak-anak balita. Selain vitamin A, vitamin C juga penting dalam pembentukan sel dalam jaringan tubuh, maka penting untuk makan sayuran dan buah (Moehji, 2017).

Bahaya dari rendahnya asupan sayur dan buah juga bisa mengakibatkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Kandungan vitamin A, E, dan C, serta selenium, zink, tembaga, dan mangan dalam sayur dan buah berfungsi sebagai antioksidan di dalam tubuh, sehingga mencegah kerusakan jaringan yang disebabkan oleh radikal bebas. Antioksidan mampu menghalangi pembentukan sel kanker dan melindungi tubuh agar tidak terkena penyakit akibat virus (Moehji, 2017).

Tubuh yang tidak cukup mengonsumsi buah dan sayur yang tinggi serat dapat mengalami kelebihan kolesterol dalam darah. Serat di dalam buah dan sayur yang mendorong pengeluaran getah empedu, yang berfungsi untuk mengemulsikan lemak agar bisa dibuang bersama feses. Selain itu, senyawa fitokimia yang terdapat pada buah dan sayur dapat menghambat produksi kolesterol dalam tubuh. Vitamin C yang ada dalam sayur dan buah juga penting untuk mengubah kolesterol menjadi asam empedu. Apabila asupan sayur dan buah kurang, maka proses ini tidak akan berlangsung dan meningkatkan kolesterol (Moehji, 2017).

Gangguan pencernaan bisa muncul jika tubuh tidak mendapatkan cukup sayuran dan buah. Kurangnya asupan sayuran dan buah yang kaya vitamin B1 dapat menyebabkan sembelit karena melemahnya kekuatan otot di dinding lambung. Selain itu, serat yang terdapat dalam sayur dan buah dapat meningkatkan gerakan peristaltik di usus, sehingga proses pencernaan menjadi lebih efisien serta serat membantu melembutkan feses dan memperlancar buang air besar. Kekurangan zat-zat ini karena kurang mengonsumsi sayur dan buah dapat menjadi pemicu terjadinya konstipasi (Moehji, 2017).

Kurangnya asupan buah dan sayuran dapat meningkatkan kemungkinan obesitas dan diabetes pada individu. Serat yang terdapat dalam sayur dan buah dapat memperlambat proses penyerapan di dalam tubuh yang berfungsi untuk mengurangi lonjakan gula darah yang besar. Serat juga menciptakan jumlah makanan yang cukup sehingga membantu menciptakan rasa kenyang. Selain itu, buah dapat menjadi pilihan yang lebih sehat dibandingkan makanan ringan lainnya (Moehji, 2017).

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.

2.3. Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah suatu kegiatan dan proses yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman serta mengubah sikap orang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dalam edukasi tersebut. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan informasi kepada individu tentang cara menangani faktor-faktor pribadi, lingkungan, dan kebijakan dalam memilih serta berperilaku makan yang dapat mempengaruhi sikap dan tindakan, sehingga mampu menciptakan kebiasaan baik untuk kesehatan tubuh, terutama dalam hal gizi (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

Edukasi gizi menyajikan informasi yang akurat tentang kandungan gizi makanan, mutu makanan dan keamanan, cara penyimpanan, pengolahan dan pengaturan, persiapan dan konsumsi makanan untuk membantu individu dalam membuat pilihan terbaik untuk diet yang seimbang. Pendidikan gizi perlu dirancang dan dilaksanakan seefektif mungkin agar dapat memotivasi individu dalam mengasah keterampilan sehingga terbentuk pola makan yang positif dan bertahan lama (Patimah, 2022).

Remaja di seluruh dunia sedang menghadapi situasi penting berkaitan dengan isu gizi. Masalah kekurangan zat gizi mikro yang berlarut-larut, berat badan yang kurang, risiko pangan, dan masih adanya tubuh yang pendek, sementara isu terkait obesitas dan gangguan metabolisme yang lebih baru semakin cepat muncul. Permasalahan-permasalahan gizi pada remaja tersebut, sehingga edukasi gizi pada remaja sangat penting untuk mencegah dan menangani masalah gizi di kalangan remaja karena remaja merupakan fondasi untuk memulai hidup sehat bagi generasi mendatang (Patimah, 2022).

Metode edukasi gizi dapat dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan jumlah sasaran, yaitu metode edukasi gizi individu, kelompok, dan massa. Metode edukasi gizi individu. Pendekatan edukasi ini biasanya dipakai untuk membentuk perilaku yang baru. Metode individual diterapkan karena setiap orang memiliki permasalahan atau alasan yang beragam terkait isu yang mereka hadapi. Tenaga kesehatan/gizi akan mengidentifikasi dengan jelas masalah yang ada dan memberikan solusi yang tepat juga untuk menyelesaikan permasalahan tersebut melalui konseling dan konsultasi. Cara ini memungkinkan interaksi yang lebih mendalam antara petugas gizi (konselor) dan sasaran (klien) (Sukraniti dkk., 2018).

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.

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.

Metode edukasi gizi kelompok ditujukan untuk kelompok yang memiliki karakteristik serupa. Contohnya edukasi gizi untuk ibu hamil, edukasi gizi untuk ibu menyusui, edukasi mengenai anemia gizi kepada remaja perempuan, pelatihan untuk kader gizi, serta gerakan mengkonsumsi sayur dan buah di kalangan murid TK, dan lain-lain. Edukasi gizi kelompok ini harus memperhatikan ukuran dan latar belakang kelompok tersebut. Metode yang digunakan untuk kelompok besar akan berbeda dibandingkan dengan kelompok kecil, di mana kelompok besar bisa menggunakan metode presentasi atau seminar. Sedangkan kelompok kecil, metode yang dapat digunakan antara lain curah pendapat diskusi kelompok, bermain simulasi, bola salju, bermain peran, serta metode lainnya (Sukraniti dkk., 2018).

Edukasi gizi massa (*public*) adalah edukasi gizi yang ditujukan untuk masyarakat lebih luas. Jenis edukasi gizi ini bersifat umum, yang berarti tidak memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan sebagainya, sehingga materi atau pesannya perlu disusun dengan cara yang mudah dimengerti oleh masyarakat luas. Edukasi gizi semacam ini sering digunakan untuk menginformasikan kepada masyarakat terhadap kesadaran tentang inovasi dan tindakan baru. Implementasi pendidikan gizi yang bersifat umum dilakukan antara lain ceramah umum (*public speaking*), pidato tentang gizi, sinetron di televisi, billboard (spanduk, poster), dan lain-lain (Sukraniti dkk., 2018).

Sasaran edukasi berdasarkan tipe objek mencakup individu, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan berdasarkan lokasi terbagi menjadi: 1) Edukasi gizi di institusi pendidikan, dengan sasaran berupa siswa, pengajar, kepala sekolah, pengelola kantin sekolah, dan lain sebagainya. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan isu yang dihadapi oleh civitas sekolah seperti sarapan pagi, kantin yang sehat, pilihan jajanan sehat, gizi seimbang, serta berbagai isu gizi; 2) Edukasi gizi di rumah sakit, ditujukan kepada pasien atau keluarga pasien. Penyampaian materi edukasi bisa dilakukan melalui konseling individu atau sesi edukasi kelompok yang sedang menunggu di ruang poli; 3) Edukasi gizi di tempat kerja, seringkali di perusahaan, dengan sasaran para pegawai atau karyawan. Materi yang disampaikan berkaitan dengan gizi tenaga kerja yang berhubungan dengan produktivitas atau pencegahan munculnya penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, termasuk masalah malnutrisi di kalangan pekerja (Patimah, 2022).

2.4. Media Video

Media promosi kesehatan adalah semua alat atau usaha yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan atau informasi, sehingga memungkinkan khalayak *audiens* meningkatkan pengetahuannya sehingga mendorong perubahan perilaku kesehatan yang positif (Magdalena, 2010). Secara umum penggunaan media dalam pendidikan bermanfaat untuk memperjelas pesan dengan cara yang tidak terlalu verbal, mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan indera, merangsang semangat belajar, dan memfasilitasi interaksi antar siswa dan sumber belajar serta Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mandiri dan memberikan saran, pengalaman serupa, dan persepsi yang serupa (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

Video adalah salah satu tipe media audio visual yang mampu menunjukkan objek yang bergerak bersamaan dengan suara alami atau suara yang sesuai. Kemampuan untuk menampilkan gambar dan audio langsung memberikan daya tarik unik pada video. Video dapat menyampaikan informasi, menjelaskan proses, menerangkan konsep yang kompleks, mengajarkan keterampilan, memperpendek atau memperpanjang waktu, dan memengaruhi sikap (Pagarra, 2022). Media video sangat bermanfaat dalam proses belajar karena dapat menjadikan sesuatu lebih menarik dibandingkan dengan teks. Media video memfasilitasi penyerapan informasi yang lebih cepat, membantu mempertahankan pengetahuan, dan mengingatnya dengan lebih akurat. Sekitar 90% dari informasi yang diterima tersimpan dalam bentuk visual, karena otak manusia dapat memproses gambar 60.000 kali lebih cepat dibandingkan dengan tulisan (Hendra dkk., 2023)

Media video mempunyai beberapa keunggulan antara lain: 1) mampu menyampaikan pesan yang lebih merata diserap siswa; 2) Sangat efektif dalam menjelaskan proses; 3) Mengatasi keterbatasan ruang dan waktu; 4) Lebih realistis dan dapat diulangi serta dihentikan sesuai kebutuhan; 5) Sangat berpengaruh dalam mempengaruhi sikap siswa (Shoffa dkk., 2023). Kekurangan dari media video adalah: 1) Peralatan video harus tersedia di lokasi penggunaan; 2) Menyusun naskah untuk video tidaklah mudah dan memakan waktu; 3) Ukuran layar monitor yang kecil membatasi jumlah penonton; 4) Biaya produksi yang tinggi dan hanya sedikit orang yang mampu mengerjakannya (Qur'ani dkk, 2023).

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.

Hak Cipta Ditamirkan 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.

Video animasi adalah tampilan yang mengombinasikan teks, grafik, dan suara dalam sebuah aktivitas yang bergerak. Animasi merupakan teknologi yang mampu membuat gambar yang statis menjadi dinamis, seolah-olah hidup, bergerak, merespons, dan berbunyi. Animasi bisa digunakan untuk menggambarkan dan mensimulasikan hal-hal yang sulit untuk dijelaskan (Indrawan dkk., 2020). Video animasi dapat terdiri dari animasi digital penuh yang disusun menjadi video atau video asli yang dilengkapi menggunakan animasi. Penggunaan animasi dalam video dapat menjelaskan objek yang tidak dapat dipandang oleh mata atau peristiwa yang rumit dengan jelas dan mudah dimengerti (Hendra dkk., 2023).

Animasi memiliki dampak yang lebih kuat dibandingkan gambar statis biasa. Animasi bisa dimodifikasi agar pesan yang disampaikan dapat dipahami oleh masyarakat umum, atau bisa juga dirancang khusus agar hanya dimengerti oleh individu dengan latar belakang pendidikan tertentu. Awalnya, animasi dibuat secara manual menggunakan gambar tangan, tetapi dengan computer, proses pembuatan animasi menjadi lebih mudah. Pada animasi komputer, terdapat dua jenis animasi, yaitu 1) Animasi 2 dimensi (2D) dan 3 dimensi (3D) (Purnomo dan Wahyu, 2013).

Video animasi juga termasuk dalam multimedia, yaitu gabungan berbagai media seperti gambar, teks, grafik, suara, animasi, dan video interaktif dalam file digital untuk menyampaikan informasi. Keunggulan multimedia meliputi kemampuan untuk menyampaikan informasi, akses yang selalu terbaru, serta memberikan informasi yang lebih mendalam dan beragam, bersifat sensorik karena melibatkan banyak indra, mampu menarik minat dan perhatian, menjadi media alternatif untuk menyampaikan informasi, meningkatkan kualitas penyampaian informasi, dan bersifat interaktif yang memungkinkan hubungan dua arah antara pengguna multimedia. Sementara itu, kelemahan multimedia adalah memerlukan waktu yang lama dan keterampilan tinggi dalam aplikasi yang digunakan untuk membuatnya, membutuhkan alat yang kompleks seperti komputer lengkap agar dapat meminimalkan kendala saat pemutaran, memerlukan keterampilan khusus bagi penggunaannya, terutama penggunaan komputer, dan membutuhkan sumber daya listrik selama pemakaiannya. Contoh aplikasi yang digunakan untuk menciptakan multimedia meliputi PowerPoint, Animaker, Flash, dan yang berbasis web (Pagarra, 2022).

2.5. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman manusia terhadap objek melalui indra (seperti mata, hidung, telinga, dan lain-lain). Mayoritas pengetahuan didapatkan melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata). Proses dari pengindraan yang menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tingkat perhatian dan kesadaran terhadap objek tersebut. Penilaian pengetahuan dapat dilakukan dengan cara mengisi kuesioner atau wawancara terhadap subjek penelitian atau responden mengenai materi yang diujikan (Notoatmodjo, 2014).

Terdapat empat jenis pengetahuan yaitu: 1) Pengetahuan faktual yaitu informasi individu atau elemen dasar yang terdapat dalam suatu bidang ilmu; 2) Pengetahuan konseptual yaitu pengetahuan yang menunjukkan hubungan antara komponen dasar dalam struktur yang lebih besar, di mana semua proses berfungsi secara bersamaan; 3) Pengetahuan prosedural yaitu pengetahuan mengenai langkah-langkah dalam melaksanakan suatu tugas, baik yang biasa maupun yang baru; 4) Pengetahuan metakognitif yaitu pengetahuan mengenai kognisi umum dan pemahaman tentang diri sendiri (Irwan, 2017).

Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat tingkat pengetahuan individu terhadap suatu objek, yang terbagi menjadi 6 tingkat, yaitu: 1) Tahu (*know*), diartikan sebagai kemampuan mengingat informasi yang telah diberikan sebelumnya. Pengetahuan seseorang dapat diukur melalui pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan; 2) Memahami (*comprehension*), artinya dapat mengartikan atau menjelaskan dengan benar tentang objek yang dikenalnya, bukan hanya sekedar tahu dan bisa menyebutkan objek tersebut; 3) Aplikasi (*application*), diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam konteks atau kehidupan nyata; 4) Analisis (*analysis*), merupakan kemampuan untuk menjelaskan dan merinci materi ke dalam berbagai komponen, tetapi tetap dalam konteks yang sama. Analisis terlihat dari kemampuan untuk membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan lain sebagainya; 5) Sintesis (*synthesis*) diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyusun formula baru dari formula yang ada dan menghubungkan hubungan yang logis di antara setiap komponen pengetahuan; 6) Evaluasi (*evaluation*), berarti individu telah mampu untuk memberikan penilaian terhadap materi atau objek tertentu.

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.

Pengetahuan manusia disampaikan melalui bahasa yang mendasari dan memungkinkan individu untuk memiliki pengetahuan. Semua aktivitas berpikir manusia sangat terkait dengan kemampuan mereka sebagai makhluk berbahasa. Pengetahuan manusia disampaikan dan ditransmisikan dalam bentuk bahasa. Dengan kemampuan berbahasa, manusia bisa membagikan pengetahuannya. Mereka tidak hanya mampu mengekspresikan dan mengkomunikasikan pemikiran, emosi, dan sikap batin, tetapi juga dapat menyimpan, mengingat, meninjau kembali, dan mengembangkan apa yang telah diketahui hingga saat ini. Faktor lainnya yang mendasari dan memungkinkan pengetahuan manusia adalah melalui penalaran (Tukiran, 2021).

Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyampaian informasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sadida dkk. (2019) menjelaskan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dari Linggarsih dkk. (2022) menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan menciptakan pemahaman yang cukup tentang ilmu gizi. Pengetahuan gizi terkait makanan sangat penting dalam memilih dan menggunakan makanan yang baik, sehingga semakin banyak pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin berhati-hati orang tersebut dalam memilih jenis dan kualitas makanan yang akan dimakan.

Pengetahuan individu mengenai suatu objek terdiri dari unsur positif dan negatif. Kedua unsur ini akan memengaruhi sikap seseorang. Semakin banyak unsur positif yang dimiliki orang terhadap objek, maka sikapnya terhadap objek tersebut semakin positif, begitu pula sebaliknya. Menurut teori yang ada, pengetahuan positif tentang gizi akan berpengaruh baik terhadap sikap gizi seseorang. Beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan meliputi pendidikan, media massa, budaya, sosial, lingkungan, ekonomi, pengalaman, serta usia (Budiman dan Agus, 2024).

Pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya nutrisi dapat berdampak pada ketersediaan makanan dalam keluarga, meskipun keadaan keuangan keluarga memadai, hal itu tidak menjamin bahwa konsumsi makanan keluarga akan sehat karena kurangnya pemahaman tentang nutrisi. Banyak keluarga lebih fokus pada hal-hal yang tidak berhubungan dengan makanan, seperti membeli barang-barang mewah, kendaraan, dan lainnya (Par'i, 2017).

2.6. Sikap

Sikap adalah reaksi tertutup individu terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu, yang melibatkan elemen pendapat dan emosi yang terkait (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan lain-lain). Sikap bisa diukur dengan cara langsung dan tidak langsung. Metode langsung melalui pengajuan pertanyaan mengenai pandangan atau pernyataan responden terhadap suatu objek. (Notoatmodjo, 2014). Sikap merupakan tahap lebih lanjut dari pengetahuan, sehingga pengetahuan dan sikap gizi yang baik akan membentuk perilaku gizi yang baik (Budiman dan Agus, 2024).

Azhari dan Adhila (2020) dalam studinya menyatakan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari edukasi gizi terhadap nilai sikap konsumsi sayuran dan buah seseorang. Penelitian Ferwanda dan Lailatul (2017) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang membentuk sikap konsumsi sayuran dan buah adalah pengetahuan individu tentang gizi. Putri dan Arum (2021) mengungkapkan bahwa sikap remaja terhadap gizi dapat memengaruhi pilihan makanan mereka. Remaja cenderung mengikuti sikap orang-orang penting bagi mereka, seperti orang tua, individu dengan status sosial tinggi, teman, dan guru.

Menurut Rosyidi (2012), terdapat dua faktor utama yang memengaruhi pembentukan atau perubahan sikap, yaitu; 1) Faktor internal, yang mencakup elemen-elemen yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Salah satu unsur penting dalam faktor ini adalah *selective perception*, yakni kemampuan individu untuk memilih dan memproses pengaruh-pengaruh dari lingkungan luar. Pemilihan terhadap pengaruh eksternal ini biasanya dipengaruhi oleh motivasi dan sikap yang dimiliki, terutama yang dapat menarik perhatian mereka. Sebagai contoh, seseorang yang sedang haus cenderung akan lebih fokus kepada rangsangan yang dapat menghilangkan rasa hausnya, dibandingkan dengan rangsangan lainnya; 2) Faktor eksternal, yang berhubungan dengan elemen-elemen di luar diri individu, yaitu interaksi sosial yang terjadi di luar kelompoknya.

Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat beberapa tingkat dalam sikap, yaitu: 1) Menerima (*receiving*), yang berarti individu atau subjek bersedia menerima rangsangan yang diberikan (objek); 2) Menanggapi (*responding*), yang berarti memberikan reaksi atau jawaban terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi,

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.

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.

serta menyelesaikan tugas yang diberikan; 3) Menghargai (*valuating*), yang berarti subjek atau individu memberikan penilaian positif terhadap objek atau rangsangan, dengan cara mendiskusikannya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk memberikan tanggapan; 4) Bertanggung jawab (*responsible*), yaitu sikap tertinggi terhadap apa yang diyakininya. Seseorang yang telah mengambil posisi sesuai dengan keyakinan harus siap menghadapi risiko jika ada orang lain yang mengejek atau ada risiko lainnya.

Pada dasarnya, fungsi atau peran sikap ini terbagi menjadi 4 (empat) aspek dalam kehidupan berkomunitas: 1) Sikap berfungsi sebagai sarana untuk beradaptasi; sikap bisa menjadi jembatan antara individu dan kelompok, di mana anggota kelompok yang memiliki sikap serupa terhadap objek tertentu bisa memprediksi perilaku anggota lainnya; 2) Sikap juga berfungsi sebagai pengatur perilaku, pertimbangan dan penilaian terhadap sesuatu bukanlah hal yang terpisah, melainkan berhubungan erat dengan cita-cita, tujuan hidup, norma-norma masyarakat, keinginan individu, dan lain-lain; 3) Sikap berperan dalam mengatur pengalaman, artinya setiap pengalaman yang dimiliki seseorang dievaluasi dan dipilih. Tanpa pengalaman, seseorang tidak bisa membuat keputusan dan melakukan tindakan. Jika seseorang tidak bisa menentukan pilihan dengan tepat, akan muncul kekacauan; 4) Sikap ini berfungsi sebagai refleksi kepribadian, sikap dapat menggambarkan karakter seseorang, karena sikap tersebut tidak dapat terpisah dari individu yang memilikinya, sehingga dengan mengamati sikap terhadap objek tertentu, orang dapat memahami kepribadian seseorang (Rosyidi, 2012).

Sikap terdiri dari tiga bagian utama: 1) Aspek kognitif adalah bagian-bagian yang berhubungan dengan proses berpikir, meliputi pengolahan, pengalaman, keyakinan, dan keinginan pribadi mengenai suatu benda atau sekelompok benda; 2) Aspek emosional mencakup perasaan atau reaksi emosional yang muncul terkait objek atau situasi, seperti rasa takut terhadap ancaman, perasaan positif terhadap sesuatu yang diinginkan, atau perasaan negatif terhadap hal yang tidak disukai; 3) Aspek konatif merupakan bagian yang menyangkut proses mencondongkan atau mendorong orang untuk berbuat sesuatu terhadap benda tersebut (Azwar, 2011).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

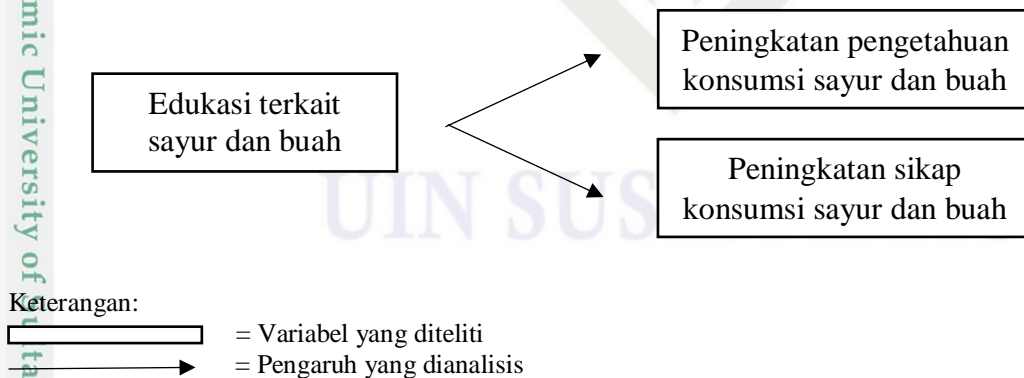
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

2.7. Kerangka Pemikiran

Masa remaja adalah tahap transisi dari zaman kanak-kanak menuju usia remaja yang ditandai oleh perubahan dalam pertumbuhan otot, jaringan lemak, dan variasi hormon. Perubahan-perubahan ini akan memengaruhi kebutuhan nutrisi, sehingga perlu disesuaikan dengan konsumsi nutrisi yang seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro, seseorang dapat mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, seperti sayuran dan buah-buahan.

Pengetahuan mengenai gizi berpengaruh besar dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja. Seberapa dalam dan luas pengetahuan mengenai gizi dapat membantu seorang remaja dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Pengetahuan tersebut terkait dengan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah. Usaha untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara optimal melalui edukasi gizi. Edukasi mengenai gizi sayur dan buah dapat dilakukan dengan memanfaatkan media pendukung seperti video animasi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, anjuran, kandungan, dan dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada remaja, untuk mencapai tujuan tersebut maka disusun kerangka pemikiran dalam penelitian. Kerangka pemikiran penelitian dapat dilihat pada gambar 2.3.



Gambar 2.3. Kerangka Pemikiran.

III. MATERI DAN METODE

3.1. Waktu dan Tempat

Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan Juni 2024. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Seberida. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pertimbangan yaitu Kabupaten Indragiri Hulu berada pada peringkat ketiga presentase tertinggi pada kategori tidak konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu pada usia ≥ 5 tahun dari 12 Kabupaten/ Kota yang terdapat di Provinsi Riau pada tahun 2018 dengan presentase sebesar 15,36%. Selanjutnya pemilihan SMA Negeri 1 Seberida berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswa SMA Negeri 1 Seberida melalui kuesioner pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah, diketahui 60% siswa dengan pengetahuan gizi yang kurang, 20% dengan pengetahuan gizi cukup dan 20% dengan pengetahuan gizi baik, sedangkan pada tingkat sikap didapatkan 20% siswa dengan sikap gizi kurang, 70% dengan sikap gizi cukup dan hanya 10% dengan sikap gizi baik. Selain itu, SMA Negeri 1 Seberida sebelumnya belum pernah ada dilakukan penyuluhan terkait konsumsi sayur dan buah.

3.2. Definisi Operasional

Variabel merupakan suatu ukuran atau karakteristik yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok (individu, objek, situasi) yang berbeda dari anggota kelompok lainnya (Notoatmodjo, 2010). Dalam studi ini, variabel independen adalah edukasi gizi mengenai sayur dan buah, sementara variabel dependen adalah pengetahuan yang berhubungan dengan sayur dan buah, mencakup pengertian, anjuran, kandungan, dan dampak kekurangan konsumsi serta sikap konsumsi sayur dan buah. Definisi operasional dalam penelitian ini, dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Edukasi	Edukasi merupakan upaya pengajaran dan pelatihan untuk membentuk sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok	Penyuluhan dengan media pendukung video animasi		

- 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.



Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Hak cipta milik UIN Suska Riau	orang dalam upaya pendewasaan (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Edukasi gizi adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk mendorong perilaku masyarakat untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sukraniti dkk., 2018).			
	Pengetahuan merupakan hasil pemahaman manusia terhadap objek melalui indra (seperti mata, hidung, telinga, dan lain-lain). (Notoatmodjo, 2014). Tingkat pemahaman remaja dilihat dari kemampuan menjawab dengan benar pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan terkait konsumsi sayur dan buah.	Kuesioner (pretest-posttest)	Baik, skor >80% Cukup, skor 60-80% Kurang, skor <60% (Khomsan, 2021)	Ordinal
	Sikap adalah reaksi tertutup individu terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu, yang melibatkan elemen pendapat dan emosi yang terkait (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak	Kuesioner (pretest-posttest)	Baik, skor >80% Cukup, skor 60-80% Kurang, skor <60% (Khomsan, 2021)	Ordinal

State Islamic University of Sunan 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.



Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Hak cipta milik	baik, dan lain-lain). (Notoatmodjo, 2014). Respon atau reaksi remaja terkait konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.			
Video Animasi	Video animasi adalah tampilan yang mengkombinasikan teks, grafik, dan suara dalam sebuah aktivitas yang bergerak (Indrawan dkk., 2020)			

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah pra-eksperimen (*pre-experiment designs*) dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test* yaitu rancangan yang tidak melibatkan grup kontrol dan digunakan untuk mengamati apakah terdapat perbedaan dalam suatu kelompok sebelum dan setelah diberikan suatu perlakuan. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 576 orang siswa SMA Negeri 1 Seberida tahun 2024.

Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu berdasarkan pertimbangan peneliti sesuai sifat dan ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Untuk memastikan bahwa karakteristik sampel tidak berbeda jauh dengan populasi, sebelum pengambilan sampel dilakukan, penting untuk menetapkan kriteria inklusi atau ciri-ciri yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang akan dipilih sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: 1) Siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Seberida; 2) Siswa aktif di SMA Negeri 1 Seberida; 3) Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: 1) Tidak dapat hadir saat dilakukan intervensi; 2) Tidak ikut melakukan pengisian kusioner

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.

pretest atau posttest. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan rumus Lameshow sebagai berikut (Budiwanto, 2017):

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{NZ^2 1 - \frac{\alpha}{2} p (1-p)}{(N-1)d^2 + Z^2 1 - \frac{\alpha}{2} p (1-p)} \\
 &= \frac{576 \times 1,96^2 \times 0,9596 \times (1-0,9596)}{(576-1)(0,05)^2 + (1,96)^2 \times 0,9596 \times (1-0,9596)} \\
 &= \frac{85,7839}{1,4375 + 0,1489} \\
 &= \frac{85,7839}{1,5864} \\
 &= 54,07 \approx 54 \text{ responden} \\
 &= 54 \text{ (responden)} + 10\% \text{ (antisipasi)} \\
 &= 59 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

Keterangan:

- n = banyaknya besar sampel minimum
- N = banyaknya besar unit populasi (576)
- p = perkiraan proporsi konsumsi sayur dan buah ≤ 5 porsi 95,96% pada usia 15-19 tahun (0,95)
- q = 1-p
- $Z^2_{1-\alpha/2}$ = nilai ketetapan distribusi normal baku pada derajat kemaknaan 95% adalah 1,96
- d = toleransi kesalahan yang dipilih (5%)

Berdasarkan perhitungan tersebut maka besar sampel penelitian ini adalah 59 orang. Penentuan sampel pada penelitian, melalui koordinasi antara peneliti dengan pihak sekolah, yang mana pihak sekolah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian kepada siswa kelas XI IPA yaitu kelas A dan C yang berjumlah 71 orang.

3.4. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

3.4.1. Jenis data

1. Data primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari sampel penelitian yang mengisi formulir kuesioner. Data primer untuk penelitian ini mencakup *informed consent*, identitas responden (nama lengkap, usia, dan jenis kelamin) serta hasil data kuesioner *pre-test* dan *post-test* tentang pengetahuan dan sikap remaja terkait konsumsi sayur dan buah yang telah diisi oleh siswa SMA Negeri 1 Seberida.

- 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.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan oleh peneliti melalui cara yang tidak langsung. data sekunder pada penelitian ini terdiri dari daftar kehadiran siswa yang berfungsi sebagai data responden, informasi tentang sekolah, serta data lainnya yang berkaitan dan mendukung penelitian.

3.4.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan informasi dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data *informed consent*, identitas responden, serta pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi sayur dan buah. Data mengenai pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah diambil dari pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi sayur dan buah.

3.5. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner

Alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan terdiri dari formulir *informed consent*, serta kuesioner pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah.

a. Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner pengetahuan terbagi menjadi 2 kuesioner, yaitu kuesioner pengertian dan kandungan konsumsi sayur dan buah yang terdiri atas 11 soal serta kuesioner anjuran dan dampak kurang konsumsi sayur dan buah yang terdiri atas 10 soal. Indikator kuesioner tingkat pengetahuan terkait sayur dan buah dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Indikator Kuesioner Pengetahuan Terkait Sayur dan Buah

No.	Aspek	No. Item	Jumlah Soal
1.	Pengertian	1, 2, 4, 8, 10, 11	6
2.	Kandungan	3, 5, 6, 7, 9	5
Jumlah			11
No.	Aspek	No. Item	Jumlah Soal
1.	Anjuran	3, 4, 5, 6, 10	5
2.	Dampak	1, 2, 7, 8, 9	5
Jumlah			10

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.

b. Kuesioner Sikap

Kuesioner sikap terdiri dari 18 pertanyaan sikap tentang sayur dan buah, yang meliputi 10 pertanyaan bersifat positif dan 8 pertanyaan bersifat negatif. Responden dapat memilih jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Indikator kuesioner tingkat sikap terkait sayur dan buah dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Indikator Kuesioner Sikap Terkait Sayur dan Buah

No.	Aspek	Item Pertanyaan		Jumlah Soal
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kesadaran individu akan pentingnya sayur dan buah	1, 2, 9, 10, 15	18	6
2.	Kebiasaan individu terkait sayur dan buah	3, 4	5, 6, 13, 14,	6
3.	Pendapat individu terkait sayur dan buah	16	7, 8, 11, 12, 17	6
Jumlah				18

2. Alat tulis

Alat tulis yang dipakai meliputi buku tulis dan pena yang berfungsi untuk mencatat data yang dianggap penting dan dapat membantu dalam penelitian.

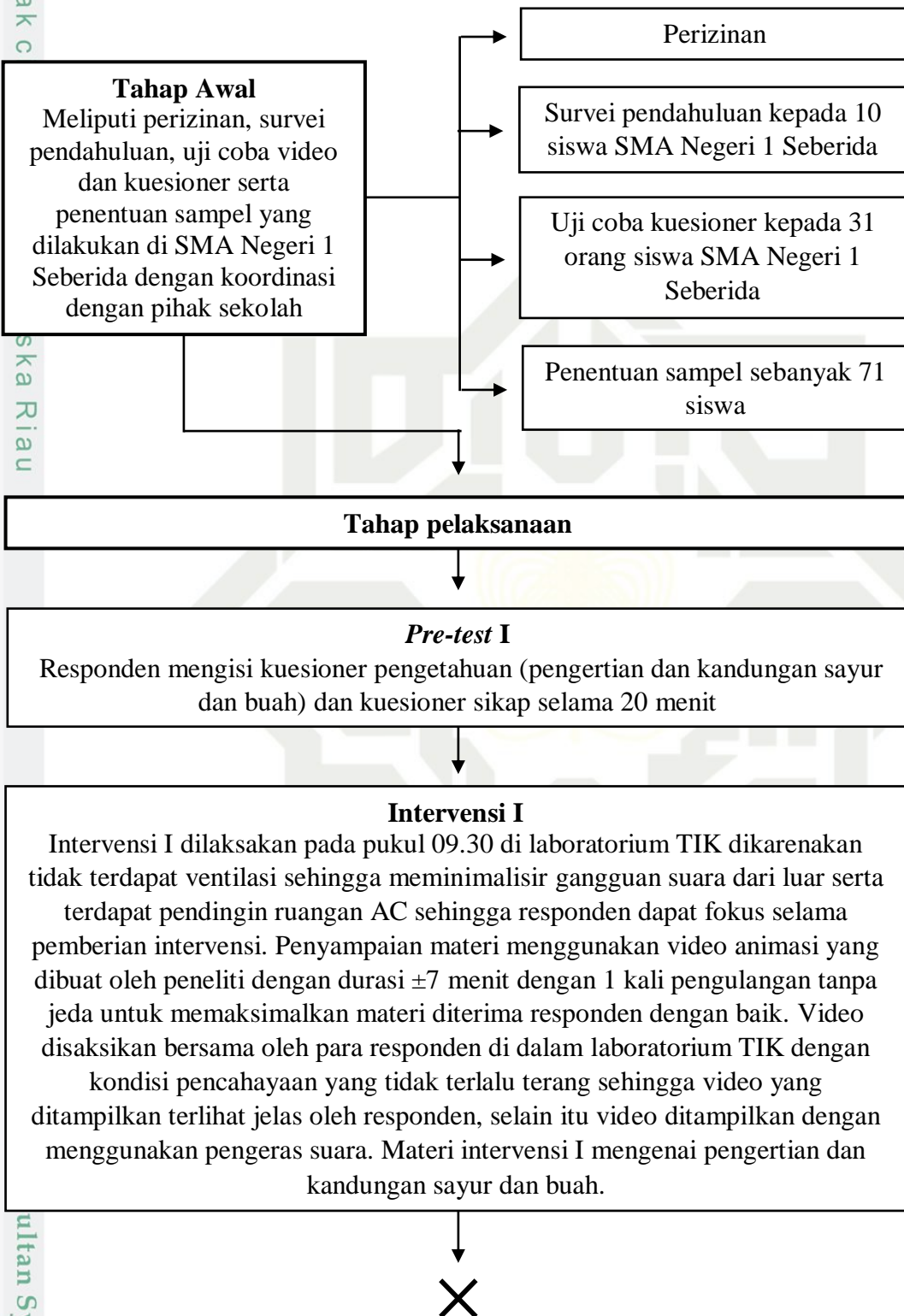
3. Media video animasi

Media video animasi digunakan untuk mendukung proses intervensi. Video animasi tentang sayur dan buah yang dibuat oleh peneliti. Video animasi yang ditampilkan pada setiap intervensi memiliki materi yang berbeda-beda, pada intervensi I mengenai pengertian dan kandungan sayur dan buah dengan durasi ± 7 menit, dan pada intervensi II mengenai anjuran konsumsi dan dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah dengan durasi ± 5 menit. Video animasi ditampilkan dengan disaksikan oleh para responden dalam satu ruangan dengan bantuan alat proyektor dan pengeras suara.

4. Materi edukasi

Materi edukasi yang diberikan dalam penelitian ini adalah pengertian sayur dan buah, kandungan dan manfaat sayur dan buah, anjuran konsumsi sayur dan buah dan dampak kurang konsumsi sayur dan buah.

3.6. Alur Penelitian



Hak cipta

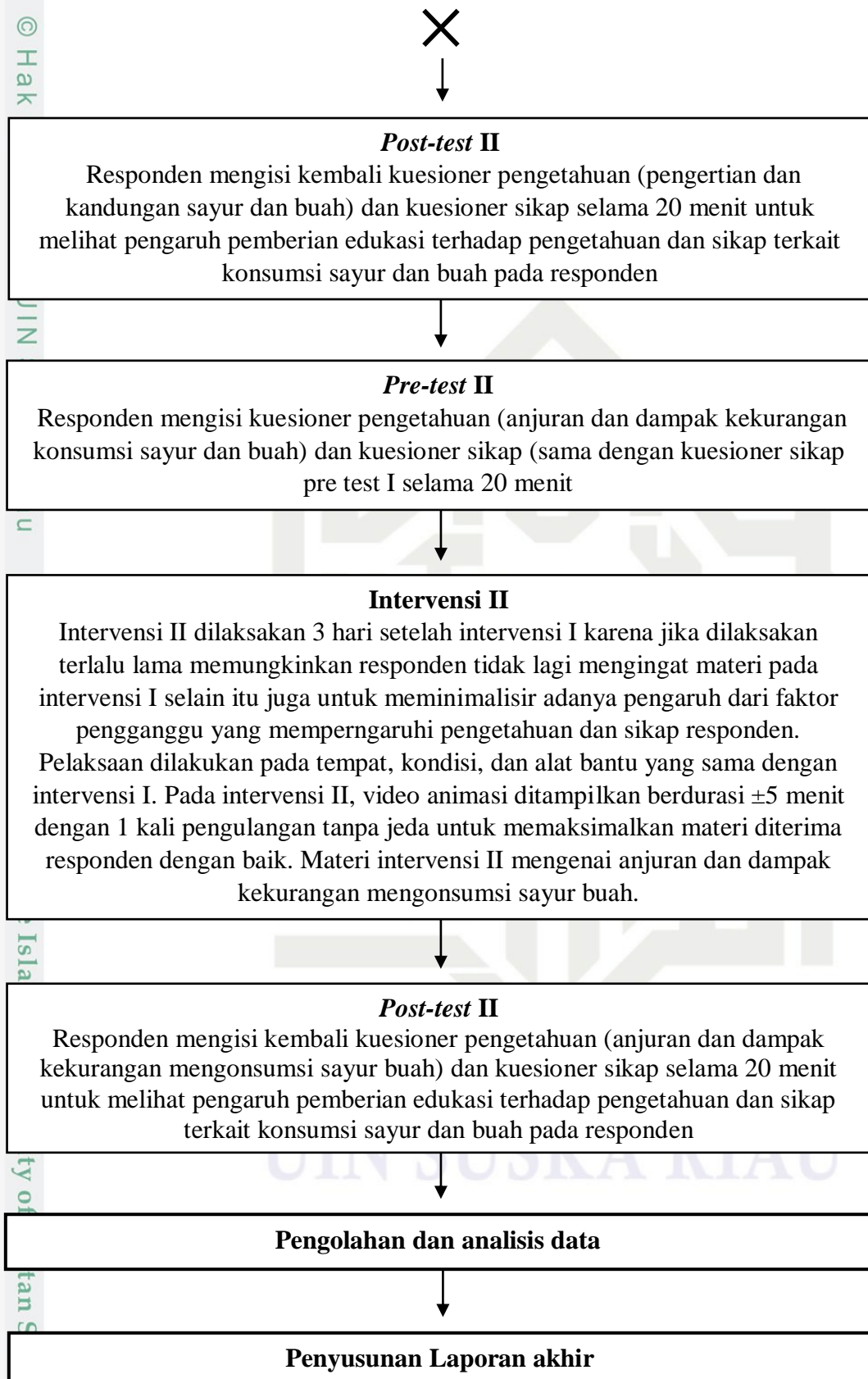
Diindungi Undang-Undang

Ulfatan 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.

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. Bagan Alur Penelitian.

3.7. Pengolahan Data dan Analisis Data

3.7.1. Pengolahan Data

Data yang didapat dari formulir kuesioner diolah dan dianalisis dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan SPSS versi 25. Menurut Notoatmodjo (2010), tahap pengolahan data terdiri atas *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* sebagai berikut.

1. *Editing*, yaitu proses pemeriksaan data yang sudah dikumpulkan melalui kuesioner untuk memastikan semua data diisi lengkap. *Editing* bertujuan agar tidak ada pertanyaan yang terlewat atau tidak dijawab oleh responden, dengan cara melengkapi bagian yang kurang dan memperbaiki kesalahan pada data awal.
2. *Coding*, yaitu pengkodean merupakan pemberian identitas data untuk memudahkan dalam proses entry data. Pengodean yang diberikan dalam bentuk huruf atau angka. Pengkodean responden yaitu responden 1 = R1, responden 2 = R2, responden 3 = R3, dan seterusnya. Pengodean jenis kelamin yaitu laki-laki = 1, dan perempuan = 2. Pengodean kelas yaitu kelas A = 1, dan kelas C = 2. Pengodean tingkat pengetahuan dan sikap yaitu kurang = 1, cukup = 2, dan baik = 3.
3. *Entry*, yaitu proses input informasi yang dikumpulkan dari kuesioner yang telah diisi oleh peserta ke dalam program atau perangkat lunak analisis data.
4. *Cleaning*, yaitu langkah yang diambil untuk menghindari kesalahan pada dokumen digital dengan memastikan tidak terdapat kesalahan dalam penginputan data. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan analisis frekuensi pada masing-masing variabel.

Pengolahan data pada setiap variabel sebagai berikut:

1. Data Pengetahuan

Tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapat edukasi gizi bisa dinilai dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Proses penilaian dilakukan dengan memberikan nilai 1 untuk jawaban yang benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah, lalu dihitung dalam bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Total tingkat pengetahuan} = \frac{\text{skor jawaban}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

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.

Tingkat pengetahuan siswa dikelompokkan menurut Khomsan (2021) yaitu: a) Baik: skor >80%; b) Cukup: skor 60-80%; c) Kurang: skor <60%.

Data sikap

Tingkat sikap siswa sebelum dan sesudah mendapat edukasi gizi bisa dinilai dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Nilai yang diperoleh untuk pertanyaan positif (+) adalah sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1. Untuk pertanyaan negatif (-) adalah sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4.

$$\text{Total tingkat pengetahuan} = \frac{\text{skor jawaban}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Tingkat sikap siswa dikelompokkan menurut Khomsan (2021) yaitu: a) Baik: skor >80%; b) Cukup: skor 60-80%; c) Kurang: skor <60%.

3.7.2. Analisis data

1. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan pada setiap variabel dalam hasil penelitian yang bertujuan untuk menguraikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis univariat disampaikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel dan penjelasan. Variabel diteliti melalui frekuensi distribusi dan persentase setiap variabel. Analisis univariat digunakan untuk memperoleh distribusi pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi gizi.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk memahami pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai konsumsi sayur dan buah. Pada analisis bivariat, digunakan hasil dari tes pertama dan kedua. Sebelum uji analisis dilaksanakan, dilakukan terlebih dahulu pengujian normalitas data dengan uji statistik *kolmogorov smirnov*. Jika data terdistribusi secara normal, maka proses dilanjutkan dengan uji statistik *paired samples t-test*. Namun, jika data tidak terdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Kriteria untuk pengambilan keputusan hasil adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai *p-value* > 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida.



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

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Pada Kuesioner 2

Item Pertanyaan	r_{hitung} (Corrected Item-Total Correlation)	r_{tabel}	Keterangan
P.1	0,385	0,355	Valid
P.2	0,373	0,355	Valid
P.3	0,470	0,355	Valid
P.4	0,373	0,355	Valid
P.5	0,676	0,355	Valid
P.6	0,593	0,355	Valid
P.7	0,577	0,355	Valid
P.8	0,396	0,355	Valid
P.9	0,372	0,355	Valid
P.10	0,499	0,355	Valid
P.11	-0,069	0,355	Tidak valid

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan data uji validitas pada Tabel 3.5. diketahui dari seluruh pertanyaan pengetahuan kuesioner 2 (anjuran dan dampak kurang konsumsi terkait sayur dan buah) terdapat 10 pertanyaan yang valid dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar 0,355 dan 1 pertanyaan yang tidak valid dikarenakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ sebesar 0,355. Hasil uji validitas pengetahuan gizi pada kuesioner 2 dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Sikap Gizi

Item Pertanyaan Sikap	r_{hitung} (Corrected Item-Total Correlation)	r_{tabel}	Keterangan
P.1	0,459	0,355	Valid
P.2	0,396	0,355	Valid
P.3	0,610	0,355	Valid
P.4	0,568	0,355	Valid
P.5	0,391	0,355	Valid
P.6	0,579	0,355	Valid
P.7	-0,241	0,355	Tidak valid
P.8	0,400	0,355	Valid
P.9	0,471	0,355	Valid
P.10	0,647	0,355	Valid
P.11	0,391	0,355	Valid
P.12	0,694	0,355	Valid
P.13	0,533	0,355	Valid
P.14	0,563	0,355	Valid
P.15	0,558	0,355	Valid
P.16	0,407	0,355	Valid



Item Pertanyaan Sikap	r_{hitung} (Corrected Item-Total Correlation)	r_{tabel}	Keterangan
P.17	0,623	0,355	Valid
P.18	0,157	0,355	Tidak valid
P.19	0,610	0,355	Valid
P.20	0,614	0,355	Valid

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan data uji validitas pada Tabel 3.6. diketahui dari seluruh pertanyaan sikap gizi terdapat 18 pertanyaan yang valid dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar 0,355 dan 2 pertanyaan yang tidak valid dikarenakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ sebesar 0,355.

3.8.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dalah konsistensi dari hasil pengukuran. Reliabilitas berkaitan dengan keandalan alat ukur untuk mengevaluasi seberapa baik suatu alat dapat menghasilkan hasil yang serupa ketika digunakan pada waktu yang berbeda. uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan pada kuesioner pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan rumus koefisien *cronbach alpha*. Sebuah variabel dianggap dapat diandalkan jika nilai *cronbach alpha* $> 0,6$. Hasil dari pengujian reliabilitas pengetahuan gizi dan sikap gizi dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7. Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi dan Sikap Gizi

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Pengetahuan gizi (X)	0,795	Reliabel
Sikap gizi (Y)	0,842	Reliabel

Berdasarkan Tabel 3.7. item pertanyaan pengetahuan gizi dan sikap gizi yang dinyatakan valid dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas instrumen pengetahuan gizi memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar $0,795 > 0,6$ maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel. Pada hasil uji reliabilitas instrumen sikap gizi memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar $0,842 > 0,6$ maka instrument tersebut dinyatakan reliabel.

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.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi terkait konsumsi sayur dan buah mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 30 remaja (44,12%) dan setelah diberikan edukasi gizi mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 55 remaja (80,88%). Pada tingkat sikap sebelum diberikan edukasi gizi terkait konsumsi sayur dan buah mayoritas remaja memiliki sikap gizi cukup sebanyak 35 remaja (51,47%) dan setelah diberikan edukasi gizi mayoritas remaja memiliki sikap gizi baik sebanyak 42 (61,76%). Hasil penelitian ini terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi gizi adalah 65,06 menjadi 89,01 setelah diberikan edukasi gizi terkait sayur dan buah. Terdapat pula peningkatan rata-rata sikap remaja sebelum diberikan edukasi gizi adalah 79,95 menjadi 82,69 setelah diberikan edukasi gizi terkait sayur dan buah. Oleh karena itu, terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Seberida ($p\text{-value}<0,05$).

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan kepada pihak sekolah bersama tenaga kesehatan untuk rutin melakukan pemberian edukasi atau penyuluhan kepada seluruh remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait sayur dan buah. Penelitian ini disarankan dapat dikembangkan lagi dengan menambah variabel lain seperti pengaruh edukasi gizi terhadap variabel perilaku. Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi pada perpustakaan dan menjadi masukan bagi yang membacanya.

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

- Adrianto, B., I. M. B. Ilmi., M. N. H. Syah., dan D. L. Sufyan. 2023. Pengaruh Edukasi Media Podcast dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA PGRI 3 Bogor. *Jumantik*, 9(1): 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.12462>.
- Ahjuri, K. F. 2019. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Penebar Media Pustaka. Yogyakarta. 164 hal.
- Alvitasari, A. T., dan T. Ruhmawati. 2021. Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Covid-19. *Jurnal Kesehatan Seliwangi*, 2(1): 90-94. DOI: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.1827>.
- Asari, A., S. Purba., R. Fitri., V. Genua., E. S. Herlina., P. A. Wijayanto., H. Ma'sum., I. L. Ndakularak., S. Astridewi., Y. Sele., I. Nurmala., Mustakim., A. Waworuntu., T. Sukwika., I. M. Darmada., dan S. Pratasik. 2023. *Media Pembelajaran Era Digital*. Istana Agensi. Yogyakarta. 254 hal.
- Azhari, M. A., dan A. Fayasari. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, (5)1: 55-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.203>.
- Azizah, L. S., M. R. Permadi., Y. Susindra., dan G. Purnasari. 2024. Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *Harena: Jurnal Gizi*, 2(1): 7-13.
- Azwar, S. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 214 hal.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2006. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Diakses pada 10 Maret 2024.
- BPN (Badan Pangan Nasional). 2024. *Rencana Aksi Badan Pangan Nasional*. Badan Pangan Nasional. Jakarta. 38 hal.
- Budiman dan A. Riyanto. 2024. *Kapita Selektia Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta. 224 hal.
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. UM Penerbit dan Percetakan. Malang. 679 hal.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2009. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Raja Grafindo. Jakarta. 360 hal.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembang Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 326 hal.

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.

- Divany, P., dan D. P. Dampang. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Animasi Tentang Gizi Seimbang di SMA 4 PSKD Jakarta. *Prosiding Senapas*, 2(1): 93-98. DOI: <https://doi.org/10.24002/senapas.v2i1.9252>.
- Ferwanda, A. F., dan L. Muniroh. 2017. Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan serta Sikap Tentang Sayur dan Buah. *Amerta Nutrition*: 1(4) 389-397. DOI: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.389-397>.
- Fitriyadi, A., A. F. Asna., dan Noerfitri. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Kelas 5 SDIT Thariq bin Ziyad Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2): 152-168. DOI: <https://dx.doi.org/10.35960/vm.v13i02.490>.
- Hartaty., D. Arda., dan M. K. Menga. 2022. Edukasi Gizi Seimbang Bagi Remaja Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2): 55-60. DOI: <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i2.18>.
- Hendra., H. Afriadi., Tanwir., N. Hayati., Supardi., S. N. Laila., Y. F. Prakasa., R. P. A. Hasibuan., dan A. D. A. Asyhar. 2023. *Media Pembelajaran Berbasis Digital (Teori dan Praktik)*. Sonpedia Publishing Indonesia. Jakarta. 154 Hal.
- Herminda., dan Prihatini. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3): 205-218. DOI: <https://doi.org/10.22435/BPK.V44I3.5505.205-218>.
- Hidayah, N. M., S. N. Mintarsih., dan R. Ambarwati. 2022. Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1): 1-6. DOI: <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i1.55246>.
- Ikasari, F. S., I. Pusparinda., dan D. Irianti. 2024. Media Video Animasi Meningkatkan Sikap Remaja Tentang Gizi Seimbang dalam Rangka Mencegah Stunting. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(1): 185-193. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4407>.
- Indah, J., dan Junaidi. 2021. Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Buah dan Sayur Pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 2(2): 129-135. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v2i2.311>.
- Indrawan, I., H. Wijoyo., I. M. A. Wiguna., dan E. Wardani. 2020. *Media Pembelajaran Berbasis Multimedia*. CV Pena Persada. Jawa Tengah. 130 hal.
- Iwan. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Absolute Media. Yogyakarta. 240 hal.

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.

- Irzanti, A. F., B. T. Husodo., dan A. Kusumawati. 2023. Faktor yang Berhubungan dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6): 364-372. DOI: <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 88 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (Gentas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 41 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Laporan Provinsi Riau Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta. 471 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 132 hal.
- Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Press. Bogor. 34 hal.
- Linggarsih, H. D., Jumiyati., dan A. Wahyudi. 2022. Survei Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu. *Jurnal Pustaka Padi*, 1(2): 38-43.
- Magdalena, C. 2010. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. UIM Press. Medan. 125 hal.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 256 hal.
- Maryoto, A. 2018. *Manfaat Serat Bagi Tubuh*. Alprin. Semarang. 64 hal.
- Moehji, S. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Pustaka Kemang. Jakarta. 138 hal.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 259 hal.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 248 hal.
- Pagarra, H., A. Syawaluddin., W. Krismanto., dan Sayidiman. 2022. *Media Pembelajaran*. Badan Penerbit UNM. Makassar. 147 hal.
- Pakar Gizi Indonesia. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 645 hal.
- Par'i, H. M., S. Wiyono., dan T. P. Harjatmo. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 315 hal.

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.

- Patimah, S. 2022. *Pendidikan Gizi dan Promosi Kesehatan (Tinjauan Teori dan Praktik Berbasis Bukti)*. Deepublish. Yogyakarta. 182 hal.
- Poerwosoedarto. 1997. *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat. Jakarta. 254 hal.
- Purnomo, W., dan W. Andreas. 2013. *Animasi 2D*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Malang. 211 hal.
- Putri, A. S., N. Susanti., Y. W. Citerawati., dan H. M. Mashar. 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 1 Palangka Raya. *Jurnal Gipas*, 5(2): 79-93. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342>.
- Putri, E. B. A., T. S. Nurbaeti., S. Dhewi., R. E. B. Conterius., A. Badi'ah., N. A. F. Rozi., M. Saragih., S. Bintanah., A. Widyarni., I. Pijaryani., K. D. Utami., M. Sambriang., L. E. T. Wahyuni., D. R. Wahyuningrum., M. N. A. A. Siddiq., H. K. Inayah., W. Lasepa., H. Yolanda., L. Juwita., S. N. Renamastika., A. P. S. Tunjung., R. I. Mulyani., Lailiyana., Ratnawati., E. Amanda., K. Aryatika., B. D. S. Septiani., Emilia., E. R. Rizqi., R. A. Sari., dan C. M. Majding. 2020. *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia. Bandung. 584 hal.
- Putri, E. B. P., dan A. Setyowati. 2021. Pengetahuan Gizi dan Sikap Remaja dengan Kosumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa *Study From Home* (FSH). *Sport and Nutrition Journal*, 3(2): 25-33. DOI: <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i2.49557>.
- Qur'aini, B., N. R. Ashadi., E. Makmur., H. Ashari., Jumadin., S. Suryana., I. Hamsar., Labusab., Nuridayanti., Nurhijrah., A. M. T. Ali., dan D. Vitalocca. 2023. *Media Pembelajaran Kejuruan*. Rizmedia Pustaka Indonesia. Yogyakarta. 224 hal.
- Rachman, B. N., I. G. Mustika., dan I. G. A. W. Kusumawati. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1): 9-16. DOI: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>.
- Rachmi, C. N., E. Wulandari., H. Kurniawan., L. A. A. Wiradnyani., R. Ridwan., dan T. C. Akib. 2019. *Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 241 hal.
- Rahmayanti, R., dan Magdalena. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 6(1): 77-90. DOI: <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i1.184>.


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.

- Ramadhani, A. K., dan C. A. N. Afifah. 2021. Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(2): 50-63.
- Rohaeti, L. S., N. M. D. P. Laksmi., S. Christanti., F. Marthatilova., H. S. Zulaidah., E. Ginting., S. Hasti., P. K. Saputra., S. Angreani., M. Raiyan., E. Risvayanti., dan P. A. M. Antarina. 2018. *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Remaja. Jakarta. 255 hal.
- Rosyidi, H. 2012. *Psikologi Sosial*. Jaudar. Surabaya. 94 hal.
- Sadida, H. S., N. O. Ilyas., M. Fitria., Pusparini., dan S. F. Azka. 2019. Efek Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(2): 75-81. DOI: <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.688>.
- Safitri, E. D., I. Aritonang., S. Wirawan., dan A. Sitasari. 2024. Efektifitas Penggunaan Media Video Animasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2): 183-192. DOI: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.443>.
- Shoffa, S., D. E. Subroto., F. S. Nasution., W. Astuti., U. Romadi. F. Cholid., D. S. Azhari., Hafidz., J. Kardi., R. H. Umar., dan Gusmirawati. 2023. *Media Pembelajaran*. Afasa Pustaka. Sumatra Barat. 204 hal.
- Sholikah, D. M. 2019. Hubungan Antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1): 27-34.
- SKI (Survei Kesehatan Indonesia). 2023. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 926 hal.
- Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman., dan S. Iwan . 2018. *Konseling Gizi*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 366 hal.
- Sulaiman, H., S. Purnama., A. Halilulloh., L. Hidayati., dan N. H. Saleh. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 283 hal.
- Susilawati. 2017. *Mengenal Tanaman Sayuran (Prospek dan Pengelompokan)*. UPT Penerbit dan Percetakan. Palembang. 127 hal.
- Suwasono, E. 2010. *Makanan dan Kesehatan*. Pamularsih. Jakarta. 74 hal.
- Syamsidah, dan H. Suryani. 2018. *Pengetahuan Bahan Makanan*. Deepublish. Yogyakarta. 130 hal.
- Thahir, A. 2018. *Psikologi Perkembangan*. Aura Publishing. Lampung. 259 hal.



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.

Tukiran, M. 2021. *Perkembangan Manusia dan Pendidikan*. PT Kasinius. Yogyakarta. 264 hal.

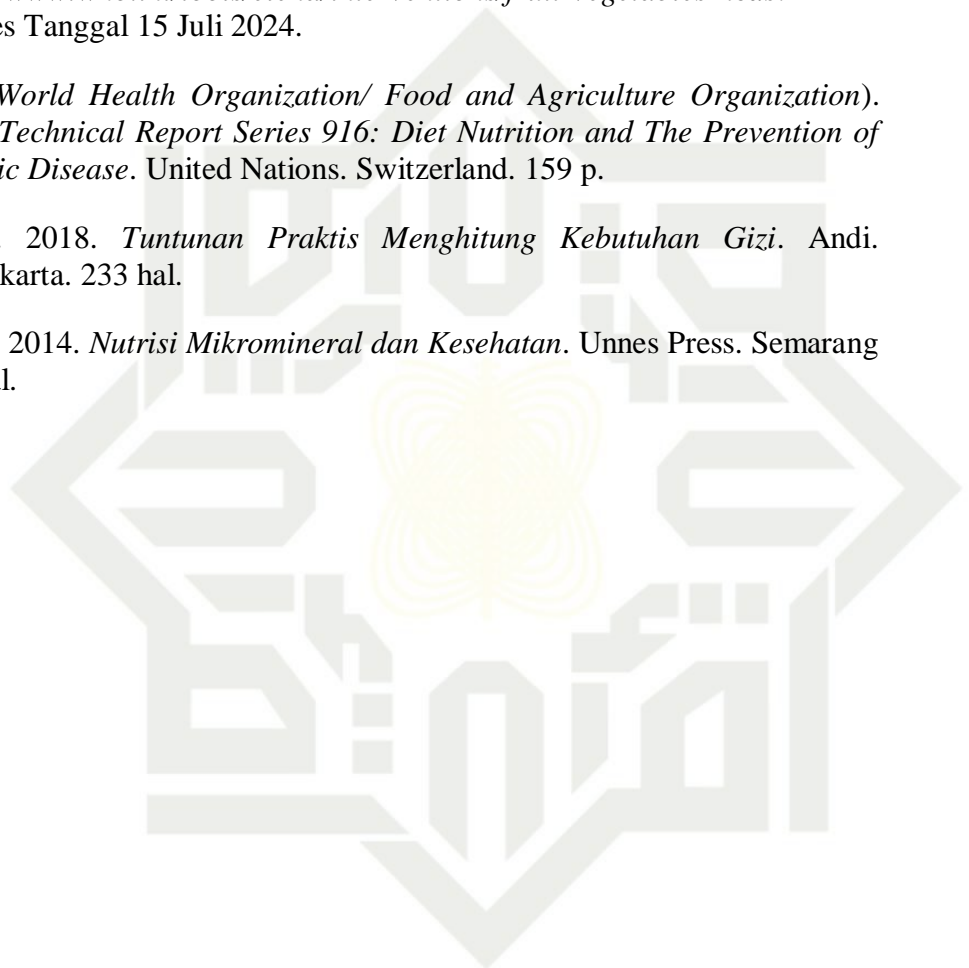
WHO (World Health Organization). 2019. *Adolescent Health*. [https://www-who-int.translate.google/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true#tab=tab_1](https://www-who.int.translate.google/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true#tab=tab_1). Diakses Tanggal 15 Juli 2023.

WHO (World Health Organization). 2023. *Increasing Fruit and Vegetable Consumption to Reduce the Risk of Noncommunicable Diseases*. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>. Diakses Tanggal 15 Juli 2024.

WHO/FAO (World Health Organization/ Food and Agriculture Organization). 2003. *Technical Report Series 916: Diet Nutrition and The Prevention of Chronic Disease*. United Nations. Switzerland. 159 p.

Yosephin, B. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Andi. Yogyakarta. 233 hal.

Yuniastuti, A. 2014. *Nutrisi Mikromineral dan Kesehatan*. Unnes Press. Semarang 155 hal.



Lampiran 1. Surat Izin Riset ke Sekolah



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://fp.uin-suska.ac.id>

Nomor	: B.2566/F.VIII/PP.00.9/05/2024	15 Mei 2024 M
Sifat	: Penting	07 Dzulkaidah 1445 H
Hal	: Izin Riset	

Kepada Yth:
Kepala SMA Negeri I Siberida
di
Lintas Timur Belilas Pangkalan Kasai
Kec. Siberida Kab.Indragiri Hulu Prov. Riau

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

Nama	: Silvi Rury Seffira Hrp
NIM	: 12080320833
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 Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Negeri I Siberida**

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr.Wb

 Dr. Asyraf Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP. 19706 200701 1 031

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 2. Surat Balasan Izin Riset dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SEBERIDA
Jalan Lintas Timur - Belilas, Kec. Seberida, Kab. Indragiri Hulu Kode Pos. 29371
smanegeri1seberida@yahoo.com
NSS : 301090402014, NPSN : 10401518
 Akreditasi A



Belilas, 27 Mei 2024

Nomor : 157/SB/SMAN1SEB/421.3/V/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Balasan Surat Mohon Izin Riset

Yth. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan
 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
 di
 Pekanbaru

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor : B.2566/F.VIII/PP.00.9/05/2024 Tanggal 15 Mei 2024 Perihal : Izin Riset, maka Kepala SMAN 1 Seberida memberikan izin untuk melakukan Riset Penelitian kepada :

Nama : Silvi Rury Seffira Hrp
 NIM : 12080320833
 Program Studi : Gizi
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Demikianlah surat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


 Kepala Sekolah
Parman, S.Pd
 NIP. 19720602 200501 1 008

- 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 3. Surat Izin Uji Etik



UIN SUSKA RIAU

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

كلية علوم الزراعة والحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
PROGRAM STUDI GIZI

Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293

Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id> E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 125/F.VIII/PP.00.9/GIZ/0/2024
Perihal : Izin Uji Etik

Pekanbaru, 15 Mei 2024

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
STIKes Payung Negeri
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama : Silvi Rury Seffira Hrp
NIM : 12080320833
Program Studi : Gizi
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Negeri 1 Siberida
Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Sekretaris Program Studi Gizi

Dr. Tahrir Aulawi, S. Pt., M. Si
NIP. 197407142008011007

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 4. Surat Keterangan Layak Etik



YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

PROGRAM STUDI : • PROFESI NERS • PENDIDIKAN PROFESI BIDAN • S1 ILMU KEPERAWATAN
• S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT • S1 KEBIDANAN • S1 INFORMATIKA KESEHATAN
• D.III KEPERAWATAN • D.III KEBIDANAN

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162
Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.139/IKES PN/KEPK/VI/2024

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

Peneliti utama : Silvi Rury Seffira. Hrp
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif
Kasim Riau

Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida"

"The Influence of Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of Vegetable and Fruit Consumption among Adolescents at SMA Negeri 1 Seberida"

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 11 Juni 2024 sampai dengan tanggal 11 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 11, 2024 until June 11, 2025.

June 11, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

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. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth;

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvi Rury Seffira. Hrp

NIM : 12080320833

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Satria, Garuda Sakti, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru

No. Hp/Tlp : 083161188144

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Seberida”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara/i sebagai responden. Jawaban responden akan dijamin kerahasiaannya dan responden berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini. Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada saudara/i tentang manfaat mengkonsumsi sayur dan buah. Maka diharapkan kepada saudara/i bisa menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengikuti kegiatan edukasi gizi serta menjawab pertanyaan yang ditanyakan peneliti untuk mengisi kuesioner yang telah dibuat sebelumnya.

Apabila saudara/i menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Atas perhatian saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juni 2024

(Silvi Rury Seffira. Hrp)

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 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Tempat/Tgl. Lahir :
Kelas :
No. Hp :

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan pelaksanaan penelitian, maka saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Silvi Rury Seffira. Hrp dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida”. Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi responden penelitian dan bersedia memberikan pernyataan saya untuk dijadikan bahan penelitian. Pernyataan yang saya isi ini BENAR adanya dan tanpa ada paksaan dari pihak luar.

Seberida, Juni 2024
Yang membuat pernyataan

(_____)

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.

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.

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEBERIDA

A. Identitas Responden

No. Responden : _____
 Nama : _____
 Umur : _____
 Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan
 Kelas : _____

B. Pengetahuan

Pengertian Dan Kandungan

1. Bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dengan umur relative pendek yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi dan dikonsumsi secara segar maupun diolah disebut?

a. Polong-polongan	c. Sayur
b. Sayur dan buah	d. Buah
2. Bagian pada tumbuhan yang berasal dari bunga yang biasanya memiliki stuktur membungkus dan melindungi biji disebut?

a. Kulit	c. Biji
b. Buah	d. Sayur
3. Apa saja zat gizi yang paling banyak terkandung di dalam sayur dan buah?

a. Karbohidrat dan lemak	c. Lemak dan vitamin
b. Karbohidrat dan mineral	d. Vitamin dan mineral
4. Bagaimana cara mengonsumsi buah yang paling baik?

a. Dalam keadaan segar	c. Diolah menjadi manisan
b. Diolah ditambah garam	d. Diawetkan
5. Apa vitamin yang paling banyak terkandung di dalam jambu biji?

a. Vitamin A	c. Vitamin C
b. Vitamin B	d. Vitamin D
6. Apa manfaat utama zat besi yang terkandung di dalam sayur bayam?
 - a. Memelihara kesehatan mata
 - b. Mengikat oksigen dan mengedarkan ke seluruh tubuh
 - c. Memelihara kesehatan tulang
 - d. Meningkatkan kekebalan tubuh

7. Apa manfaat utama kalsium, fosfor dan flourin yang terkandung di dalam sayur dan buah?
- Memelihara keseimbangan air di tubuh
 - Memelihara tulang, gigi dan jaringan lainnya
 - Sebagai bagian cairan di usus
 - Memelihara kesehatan kulit
8. Bagaimana proses pengolahan sayur yang dapat menurunkan kandungan vitamin dalam sayur?
- Mencuci bahan makanan sebelum dipotong
 - Memasak sayur dengan waktu singkat
 - Memasak dengan air yang banyak
 - Memasak dengan suhu yang tepat
9. Seseorang yang obesitas memerlukan sayur dan buah karena?
- Tinggi serat
 - Rendah serat
 - Tinggi lemak
 - Tinggi protein
10. Apa sajakah yang termasuk di dalam golongan sayur-sayuran?
- Kacang panjang, bayam, kangkung, mentimun
 - Jamur, wortel, kembang kol, pisang
 - Mentimun, terong, semangka, sawi
 - Wortel, salak, bayam, buncis
11. Apa sajakah yang termasuk di dalam golongan buah-buahan?
- Rambutan, salak, jamur, pepaya
 - Semangka, nanas, jambu biji, pisang
 - Apel, pisang, salak, wortel
 - Rambutan, semangka, buncis, jeruk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 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.

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEBERIDA

A. Identitas Responden

- No. Responden : _____
- Nama : _____
- Umur : _____
- Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan
- Kelas : _____

B. Pengetahuan

Anjuran Dan Dampak

1. Sering sakit akibat menurunnya kekebalan tubuh bisa menjadi dampak dari?
 - a. Kurang konsumsi buah yang mengandung vitamin C
 - b. Kurang konsumsi buah yang mengandung vitamin K
 - c. Kurang konsumsi buah yang mengandung fosfor
 - d. Semua jawaban diatas salah

2. Apa akibat dari kekurangan konsumsi sayur dan buah yang mengandung vitamin A?

a. Beresiko mengalami diabetes	c. Gangguan pencernaan
b. Menurunkan kekebalan tubuh	d. Gangguan penglihatan

3. Berapa anjuran konsumsi sayur perhari menurut WHO?

a. 150 gram/ hari	c. 250 gram/ hari
b. 200 gram/ hari	d. 250 gram/ hari

4. Berapa anjuran konsumsi buah perhari menurut WHO?

a. 150 gram/ hari	c. 250 gram/ hari
b. 200 gram/ hari	d. 300 gram/ hari

5. 1 porsi sayur = 1 mangkok kecil = 100 gram



Apabila seseorang mengonsumsi sayur bayam dalam sehari, maka menurut anjuran tumpeng gizi seimbang berapa mangkok sayur bayam yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?

- | | |
|----------------|----------------|
| a. 1 mangkok | c. 2 mangkok |
| b. 1 ½ mangkok | d. 2 ½ mangkok |

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.

6. 1 porsi buah = 1 buah pisang ambon ukuran sedang = 50 gram



Apabila seseorang mengonsumsi pisang ambon dalam sehari, maka menurut anjuran tumpeng gizi seimbang berapa banyak pisang ambon yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?

- | | |
|-----------|-----------|
| a. 1 buah | c. 3 buah |
| b. 2 buah | d. 4 buah |

7. Sayur dan buah dapat menurunkan risiko terkena kanker karena mengandung...

- | | |
|----------------|-------------|
| a. Antibiotik | c. Zat besi |
| b. Antioksidan | d. Kalsium |

8. Apakah dampak dari kurang konsumsi sayur dan buah?

- a. Meningkatkan ketajaman mata
- b. Meningkatkan kekebalan tubuh
- c. Meningkatkan resiko kegemukan
- d. Memperlancar pencernaan

9. Apa dampak kurang konsumsi serat yang terkandung di dalam sayur dan buah, kecuali?

- a. Meningkatkan kolesterol dalam darah
- b. Sembelit
- c. Meningkatkan resiko kegemukan
- d. Kekurangan energi di dalam tubuh

10. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah?

- a. Porsi sayur dianjurkan lebih sedikit dibandingkan buah karena terdapat beberapa sayur yang tinggi gula
- b. Porsi sayur dianjurkan lebih banyak dibandingkan buah karena terdapat beberapa buah yang tinggi gula
- c. Porsi sayur dan buah harus sama agar keseimbangan mineral di dalam tubuh terjaga
- d. Porsi buah dan sayur dikonsumsi sesuai keinginan karena keduanya mengandung zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh



C. SIKAP

Berilah tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.

Keterangan :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya perlu mengonsumsi sayur setiap hari (+)				
2.	Saya perlu mengonsumsi buah setiap hari (+)				
3.	Saya suka mengonsumsi sayuran (+)				
4.	Saya suka mengonsumsi buah-buahan (+)				
5.	Makan buah setiap hari merupakan hal yang sulit (-)				
6.	Makan sayur setiap hari merupakan hal yang sulit (-)				
7.	Menurut saya mengonsumsi sayur dan buah tidak harus sesuai dengan anjuran yang ditetapkan (-)				
8.	Saya lebih memilih mengonsumsi sayur dan buah dari pada obat-obatan multivitamin (+)				
9.	Saya merasa sehat jika saya mengonsumsi sayur setiap harinya (+)				
10.	Saya merasa sehat jika saya mengonsumsi buah setiap harinya (+)				
11.	Menurut saya mengonsumsi sayur dan buah secara teratur dapat menjaga kesehatan (+)				
12.	Mengonsumsi sayur dan buah hanya diperlukan oleh seseorang yang obesitas (-)				
13.	Saya tidak mengonsumsi sayur karena sayur dan buah tidak menarik dan tidak enak (-)				
14.	Saya tidak mengonsumsi buah karena sayur dan buah tidak menarik dan tidak enak (-)				
15.	Bila ada buah dirumah, maka saya akan mengambil dan memakannya tanpa disuruh (+)				
16.	Saya harus mengonsumsi sayur dan buah untuk memperlancar pencernaan (+)				
17.	Mengonsumsi sayur dan buah secara teratur tidak dapat mencegah tubuh saya dari penyakit (-)				
18.	Menurut saya konsumsi sayur dan buah dianjurkan untuk orang dewasa saja (-)				

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. Dokumentasi

© Ha
uska R

Uji Validitas



Penjelasan pengisian kuesioner



Pengisian kuesioner uji validitas

Intervensi I



Penjelasan alur penelitian



Foto bersama intervensi I



Pemberian intervensi tahap I melalui media video



Pengisian kuesioner *pre-test*



Pengisian kuesioner *post-test*

- 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.

versi
asim Riau

Intervensi II



Penyampaian penutup



Foto bersama intervensi II



Pemberian intervensi tahap II melalui media video



Pengisian kuesioner *pre-test*



Pengisian kuesioner *post-test*

- 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 9. Materi Penyuluhan

Intervensi I

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayuran adalah Bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dengan umur relative pendek yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi dan dikonsumsi secara segar maupun diolah (Syamsidah dan Hamidah, 2018). Buah adalah bagian pada tumbuhan yang berasal dari bunga yang biasanya memiliki stuktur membungkus dan melindungi biji. (Syamsidah dan Hamidah, 2018).

Cara mengomsumsi buah yang baik dalam keadaan segar baik di jus atau dimakan secara langsung. Adapun cara mengolah sayuran, untuk mempertahankan nilai gizinya, perlu diperhatikan:

1. Mencuci bahan makanan sebelum dipotong
2. Memasak jangan terlalu matang/ waktu yang singkat
3. Masak dengan air secukupnya
4. Memasak dengan suhu yang tidak terlalu tinggi (Poerwosoedarto, 1997 dalam Syamsidah dan Hamidah, 2018).

2. Kandungan Sayur dan Buah

Sayur dan buah banyak mengandung zat gizi berupa vitamin dan mineral, adapun zat non gizi yang terdapat di dalam vitamin dan mineral yaitu serat, sebagai berikut.

a. Serat Pangan

Serat dapat membantu memberikan rasa kenyang bagi tubuh karena menyerap air dan mengembang, serat terlarut akan memperlambat proses pencernaan makanan sehingga rasa kenyang lebih lama. Serat juga berpengaruh terhadap penurunan konsumsi energi yaitu dengan cara mencuci konsentrasi lemak dan gula yang menyumbang sedikit energi sehingga mengontrol berat badan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2009). Konsumsi makanan berserat sangat bermanfaat untuk menghindari penyakit yang timbul antara lain melindungi kolon dari gangguan konstipasi, diare, divertikulum, wasir dan kanker kolon serta mencegah terjadinya gangguan metabolisme sehingga tubuh terhindar dari

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 milik UIN Suska Riau
Sat Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kegemukan dan kemungkinan terserang penyakit diabetes mellitus, jantung koroner, dan batu empedu (Suwasono, 2010).

b. Vitamin

Vitamin dan mineral terutama banyak terdapat dalam sayur dan buah, khususnya yang berwarna kuning dan hijau gelap (Yosephin, 2018).

1. Vitamin A diperlukan untuk kesehatan mata. Vitamin A banyak terkandung di dalam sayur dan buah berwarna merah kekuningan yang terdapat di dalam semua sayur daun, wortel, ubi jalar, labu siam, labu, buah persik, avokad, semangka, dan sebagainya (Suwasono, 2010).

2. Vitamin B1, B2, dan B3 berfungsi untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi. Bahan makanan yang mengandung vitamin B1, B2, dan B3 yaitu sayuran berdaun hijau (putri dkk., 2020).

3. Vitamin B9 berfungsi untuk mendukung pertumbuhan pada remaja dan sebagai persiapan kehamilan pada remaja perempuan sehingga mencegah terjadinya defisiensi yang menyebabkan kecacatan janin. Bahan makanan yang mengandung vitamin B9 seperti sayuran berdaun hijau dan jeruk (putri dkk., 2020).

4. Vitamin B12 sangat penting dalam pembuatan sel darah merah (Suwasono, 2010).

5. Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan kekebalan atau daya tahan tubuh. Sumber-sumber makanan yang mengandung vitamin C adalah jeruk, jambu biji, anggur, tomat, mangga, nanas, dan buah-buahan segar pada umumnya. (Suwasono, 2010).

6. Vitamin D sangat diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat serta kuat. Bahan makanan yang mengandung vitamin D seperti jamur dan jeruk (Suwasono, 2010).

7. Vitamin E erat hubungannya dengan fungsi reproduksi manusia. Vitamin E banyak terdapat di dalam alpukat, tauge, sayur-sayuran hijau (Suwasono, 2010).

8. Vitamin K sangat diperlukan dalam proses pembekuan darah. Vitamin K banyak sekali terdapat di dalam sayur-sayuran hijau, kol, dan tomat (Suwasono, 2010).

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.

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.

c. Mineral

Secara umum fungsi mineral dalam tubuh adalah untuk menjaga asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin, fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium, natrium), mengkatalisasi reaksi yang berkaitan dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh, sebagai hormon (Iodium terlibat dalam hormon tiroksin; Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh (Fe terlibat dalam aktivitas enzim katalase dan sitokrom), membantu memelihara keseimbangan air tubuh (klorin, kalium, natrium), menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh (Kalsium, kalium, natrium), sebagai bagian cairan usus (kalsium, magnesium, kalium dan natrium), berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya (kalsium, fosfor, fluorin) (Yuniastuti, 2014). Mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh, zat besi merupakan komponen penting sel darah merah yang dijumpai pada sayuran berdaun hijau seperti bayam (Rachmi, 2019).

Intervensi II

ii. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan anjuran *World Organization Health* (WHO) (2003), konsumsi sayur dan buah perhari sebesar 400 gram yang terdiri atas 250 gram sayur dan 150 gram buah. 1 porsi sayur setara dengan 100 gram sayur atau 1 mangkok kecil sayur setelah dimasak dan ditiriskan, maka anjuran konsumsi 250 gram sayur setara dengan 2 ½ mangkok kecil sayur. Adapun 1 porsi buah setara dengan 50 gram pisang atau 1 buah pisang ambon dengan ukuran sedang, maka anjuran konsumsi 150 gram buah setara dengan 3 buah pisang. Buah lainnya dapat teman teman lihat sebagai berikut:



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 Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Apokat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

Berdasarkan anjuran tersebut, porsi makan sayur dianjurkan lebih banyak dibandingkan porsi makan buah karena buah merupakan sumber gula, dan terdapat beberapa jenis buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi yang berisiko meningkatkan kadar gula darah.

iii. Dampak Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kekurangan konsumsi sayur dan buah dapat berdampak pada kesehatan. Beberapa dampak dari kekurangan sayur dan buah sebagai berikut (Moehji, 2017)



1. Gangguan penglihatan/mata karena kurangnya asupan buah dan sayur yang mengandung vitamin A yang penting untuk penglihatan.
2. Gangguan pertumbuhan tubuh karena kekurangan asupan buah dan sayur yang mengandung vitamin A yang berperan dalam pembentukan sel jaringan tubuh,
3. Menurunkan kekebalan tubuh. Karena kekurangan asupan buah dan sayur yang mengandung vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas untuk mencegah berbagai penyakit infeksi.
4. Kelebihan kolesterol darah, karena kekurangan asupan buah dan sayur yang mengandung serat untuk menjerat lemak dalam usus,
5. Sembelit. Karena kekurangan asupan buah dan sayur yang mengandung serat serta vitamin B1 untuk melancarkan pencernaan.
6. Risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang karena lebih pemilihan snack atau jajanan yang tidak sehat selain itu, vitamin, mineral dan serat mencegah terjadinya kegemukan.

Lampiran 10. Media Penelitian

- 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.

Video I



Pengertian Sayur dan Buah dan Kandungan Sayur dan Buah



Video II

Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah Dampak Kekurangan Sayur dan Buah


Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (IRT)	Berat dalam gram ¹⁾
Markisa	1/2 buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	1/2 buah sedang	85
Pear	1/2 buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-150
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang man	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	150
Srandak	1/2 gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215



Lampiran 11. Analisis Bivariat

Uji Normalitas Kolmogorof Smirnov

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Pengetahuan	.158	68	.000	.960	68	.028
Posttest Pengetahuan	.201	68	.000	.895	68	.000
Pretest Sikap	.107	68	.054	.953	68	.012
Posttest Sikap	.085	68	.200*	.974	68	.161
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Uji Wilcoxon Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Pengetahuan - Pretest Pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	66 ^b	33.50	2211.00
	Ties	2 ^c		
	Total	68		
a. Posttest Pengetahuan < Pretest Pengetahuan				
b. Posttest Pengetahuan > Pretest Pengetahuan				
c. Posttest Pengetahuan = Pretest Pengetahuan				

Test Statistics ^a	
	Posttest Pengetahuan - Pretest Pengetahuan
Z	-7.079 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

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.

Uji Paired T-Test Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Sikap Konsumsi Sayur dan Buah

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Sikap - Posttest Sikap	-2.73676	5.57527	.67610	-4.08627	-1.38726	-4.048	67	.000

Nilai Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Pengetahuan	68	38.10	95.24	65.0554	13.78191
Posttest Pengetahuan	68	66.67	100.00	89.0060	9.46215
Pretest Sikap	68	61.81	93.75	79.9534	8.54264
Posttest Sikap	68	67.36	97.92	82.6901	7.76413
Valid N (listwise)	68				

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.