



UN SUSKA RIAU

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMAN 19 PEKANBARU



Oleh :

YAUMIL SA'BANI
12080327027

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UN SUSKA RIAU

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMAN 19 PEKANBARU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

YAUMIL SA'BANI
12080327027

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

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UN 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.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru
Nama : Yaumil Sa'Bani
NIM : 12080327027
Program studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 29 Desember 2025

Pembimbing I

Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si
NIP. 19740714 200801 1 007

Pembimbing II

Yanti Ermilia Dietisien, M.P.H
NIP. 198506152 019032 2 007

Mengetahui:

Ketua,
Program Studi Gizi

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





HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan 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 Desember 2025

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	KETUA	1.
2.	Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt., M.Si	SEKRETARIS	2.
3.	Yanti Ermalia, S.Gz., M.P.H	ANGGOTA	3.
4.	Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si	ANGGOTA	4.
5.	Dr. Irdha Mirdhayati, S.Pi., M.Si	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.



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 PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yaumil Sa'Bani
NIM : 12080327027
Tempat/Tgl. Lahir : Lubuk Jambi/ 05 November 2002
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Scimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis ilmiah saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya menyatakan 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, Desember 2025
Yang membuat pernyataan



Yaumil Sa'Bani
NIM: 12080327027



HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil' alamin segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala rahmatnya yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan karena adanya bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang berjasa dalam hidup saya. (alm) Ayahanda Dahlius dan Ibunda Lili Suriani. Saudara kandung saya, Diana Afriani, Febriadi dan Fitri Yanti. Terima kasih atas segala do'a, usaha dan motivasi untuk anak terakhir ini, serta keluarga besar yang telah memberi do'a, materil dan moril selama ini. Semoga *Allah Subhanahuwata' ala* selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan.
- 2 Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si, Ak selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 3 Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku Dekan, ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut, M.Si., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 4 Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. sebagai Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. 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.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Ibu Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H., selaku Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan selaku Penasehat Akademik saya dan dosen pembimbing II, terima kasih atas arahan dan motivasinya selama perkuliahan ini.
6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt. M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, dorongan, masukan, dan kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. Selaku dosen penguji I dan Ibu Dr. Irdha Mirdhayati, S.Pi., M.Si. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan masukan, memberi kritik serta sarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan kripsi ini
8. Dosen-dosen di Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan pengalaman yang berharga. Memberikan ilmu serta wawasan dan selalu membimbing saya semasa kuliah.
9. Kepala sekolah SMAN 19 Pekanbaru beserta staff jajarannya telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian di SMAN 19 Pekanbaru.
10. Siswa siswi yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu dalam kelancaran proses penelitian untuk tugas akhir skripsi.
11. Teman seperjuangan yang sudah senantiasa membantu saya: Audya Azzahra Asmara, S.Pd, Rani Yulia Putri, Zulfatma, Hensi Lestari, S.Pd, Kartini Mutia Sari, Fitria Rahmadhani, Nabila Rifqah Frihadi S.Gz, dan Fitria Wulandari.

Penulis berharap dan mendoakan semoga semua yang telah dilakukan dan diberikan kepada penulis akan terhitung sebagai amal ibadah dan diberikan balasan dari Allah *Subhanahu Wata'ala, Aamiin Ya Rabbalalamin.*

Pekanbaru, Desember 2025

Penulis

RIWAYAT HIDUP



Yaumil Sa'Bani dilahirkan di Lubuk Jambi, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten Kuantan Singingi, pada Tanggal 05 November 2002. Lahir dari pasangan Dahlius dan Lili Suriani, yang merupakan anak ke-4 dari 4 bersaudara. Pada tahun 2009 masuk sekolah dasar di SDN 026 Pantai dan tamat pada Tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 4 Kuantan Mudik dan tamat pada tahun 2017. Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat atas di SMAN 2 Kuantan Mudik dan tamat pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melanjutkan kuliah dengan jalur Undangan Mandiri dan diterima menjadi Mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banuaran Kecamatan Kuantan Hilir, Kabupaten Kuantan Singingi selama kurang lebih 2 bulan, yaitu awal Bulan Juli hingga akhir Agustus 2023.

Bulan September sampai dengan Oktober 2023 melaksanakan Praktek Kerja Lapang (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas RI Sidomulyo. Pada Bulan November sampai dengan Desember 2023 melaksanakan Praktek Kerja Lapang (PKL) Dietetik di RSUD Bangkinang. Melaksanakan penelitian pada Bulan Mei 2025 di SMAN 19 Pekanbaru.

Pada Tanggal 20 Oktober 2025 penulis melakukan ujian Seminar Hasil. Pada Tanggal 29 Desember 2025 dinyatakan Lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang Munaqasah Program Studi Gizi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri 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.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru**. Tidak lupa pula Shalawat serta Salam kepada baginda Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi Wassalam*, yang telah membawa peradaban umat manusia ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt. M.Si, sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi hingga selesaiya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis didalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih.

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

Pekanbaru, Desember 2025

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.

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 TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMAN 19 PEKANBARU

Yaumil Sa'Bani (12080327027)

Di bawah bimbingan Tahrir Aulawi dan Yanti Ernalia

INTISARI

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, yaitu program edukasi gizi yang dapat dilakukan melalui media cetak seperti *leaflet*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SMAN 19 Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMAN 19 Pekanbaru dengan jenis penelitian pre eksperimental dan design *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini sebanyak 86 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Edukasi gizi seimbang diberikan menggunakan media *leaflet*. Penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu *pretest* dan *posttes*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa saat *pre-test* masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang pada kategori kurang yaitu 73,3%. Setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dengan kategori kurang yaitu 5,8%. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengetahuan siswa tentang pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi dengan bantuan *leaflet*. Hasil *uji paired T-Test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa SMAN 19 Pekanbaru sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMAN 19 Pekanbaru.

Kata kunci: edukasi, gizi seimbang, *leaflet*, pengetahuan.

UIN SUSKA RIAU



UN SUSKA RIAU

THE EFFECT OF NUTRITION ON IMPROVING BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE IN STUDENTS SMAN 19 PEKANBARU

Yaumil Sa'Bani (12080327027)

Under the guidance by Tahrir Aulawi and Yanti Ernalia

ABSTRACT

Nutritional knowledge is the knowledge about the nutrients the body needs to maintain optimal health and function. One way to improve knowledge about balanced nutrition is through a nutrition education program, which can be delivered through print media such as leaflets. This study aims to analyze the effect of nutrition education on improving knowledge about balanced nutrition among students at SMAN 19 Pekanbaru. This study was conducted in May 2025 at SMAN 19 Pekanbaru using a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sample size was 86 respondents, selected using a purposive sampling method. Balanced nutrition education was provided using leaflets. This study consisted of two stages: a pretest and a posttest. The results showed that during the pre-test, 73,3% of students still had insufficient knowledge about balanced nutrition. After being provided with balanced nutrition education, there was an increase in the insufficient category 5,8%. This also indicates that there was an increase in students' knowledge about balanced nutrition after being provided with nutrition education using leaflets. The results of the paired T-Test showed that there was a significant increase in nutritional knowledge in students of SMAN 19 Pekanbaru before and after education with leaflet media with a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The conclusion of the results of this study is that there is a significant increase in nutritional knowledge in high school students before and after nutrition education with leaflet media in students of SMAN 19 Pekanbaru.

Keywords: balanced nutrition, education, knowledge, leaflets

- 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 ISI**

	Halaman
KATA PENGANTAR	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Remaja	4
2.2. Pengetahuan Gizi Seimbang	6
2.3. Edukasi Gizi	11
2.4. <i>Leaflet</i>	13
2.5. Kerangka Pemikiran	15
III. METODE PENELITIAN	17
3.1. Waktu dan Tempat	17
3.2. Konsep Operasional	17
3.3. Metode Pengambilan Sampel	18
3.4. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	20
3.5. Instrumen Penelitian	21
3.6. Pengolahan dan Analisis Data	22
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
3.7. Alur Penelitian	25
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.2. Karakteristik Responden	27
4.3. Gambaran Pengetahuan Gizi	28
4.4. Analisis Bivariat	37
V. PENUTUP	40
5.1. Kesimpulan	40

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.



UN 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.

5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	46

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	Halaman
Tabel	
3.1. Konsep Operasional	17
3.2. Jenis, Variabel, Alat dan Cara Pengumpulan Data	20
3.3. <i>Blue Print</i> Kuesioner Gizi Seimbang	21
3.4. Kriteria Tingkat Pengetahuan Gizi	22
3.5. Uji Normalitas	23
3.6. Uji Validitas	24
3.7. Uji Reliabilitas	25
4.1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia	27
4.2. Distribusi Berdasarkan Jawaban <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	28
4.3. Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi	36
4.4. Hasil Uji Bivariat Pengetahuan Gizi Seimbang	37

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	9
2.3. Kerangka Pemikiran	16
3.1. Rancangan Desain Penelitian	18
4.1. Lokasi Penelitian	25

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

© HAK CIPTA DI UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU	4S5S	Empat Sehat Lima Sempurna
	BAB	Buang Air Besar
	BB	Berat Badan
	BKKBN	Badan Kependudukan Keluarga Berencana
	DEPKES	Departemen Kesehatan
	IMT	Indeks Massa Tubuh
	KEMENKES	Kementerian Kesehatan
	RI	Republik Indonesia
	RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
	SDM	Sumber Daya Manusia
	SMA	Sekolah Menengah Atas
	SPSS	<i>Statistical Product Service Solution</i>
	TB	Tinggi Badan
	TGS	Tumpeng Gizi Seimbang
	U	Umur
	PERMENKES	Peraturan Menteri Kesehatan
	WHO	<i>World Health Organization</i>
	GGL	Gula, Garam, dan Lemak
	UKS	Usaha Kesehatan Sekolah

UIN SUSKA RIAU



UN 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 milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Alur Penelitian	46
2. Permohonan Menjadi Responden	47
3. Surat Izin Riset	59
4. Surat Izin Riset Dari Dinas Pendidikan	50
5. <i>Ethical Clereance</i>	51
6. Surat Selesai Riset	52
7. <i>Leaflet</i>	53
8. Satuan Acara Penyuluhan	54
9. Kuesioner Pengetahuan	59
10. Dokumentasi Penelitian	63

- 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

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Beberapa pelaksanaan yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting. Status gizi yang maksimal tidak terlepas dari pola makan atau kebiasaan makan sehari-hari. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui peningkatan pengetahuan gizi. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap (Kameliawati dkk., 2019).

Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun yang sedang mengalami fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan perubahan pesat pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Permenkes, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dibandingkan dengan masa anak-anak. Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak sampai perut kenyang, sudah memenuhi kebutuhan gizi. (Femyliati dkk., 2022).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

Pada saat ini, masalah gizi merupakan permasalahan yang masih dihadapi oleh Indonesia. Salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan. Banyak

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.

penelitian yang menunjukkan bahwa di Indonesia pengetahuan anak mengenai gizi seimbang masih rendah. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Perilaku gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja dan hal ini akan terlihat dari pola makan remaja sehari-hari (Agnesia, 2020).

Berdasarkan SKI (2023) penilaian status gizi remaja Provinsi Riau berdasarkan IMT/U pada usia 13-15 tahun dengan status gizi lebih sebesar 12,9% dan status gizi obesitas sebesar 3,5%. Status gizi menurut jenis kelamin laki-laki dengan status gizi lebih sebesar 12,2% sedangkan obesitas sebesar 4,6%, perempuan dengan status gizi *overweight* 12% sedangkan obesitas 3,5% (Kemenkes, 2023).

Edukasi gizi di Indonesia memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat perlu ditingkatkan melalui informasi yang mudah dipahami tentang nilai gizi makanan dan dampaknya pada kesehatan (Agnesia, 2020). Pentingnya pemahaman gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan terkait pola makan (Rusdi *et al.*, 2021).

Terdapat beragam pendekatan yang telah diterapkan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai makanan yang bergizi seimbang. Salah satu metode yang sangat efektif, ekonomis, dan dapat merangsang minat para remaja dalam membaca adalah melalui edukasi yang disampaikan melalui media *leaflet*. Media *leaflet* sangat cocok ditargetkan kepada remaja yang membutuhkan edukasi gizi seimbang karena remaja pada umumnya sedang mengalami periode pertumbuhan yang pesat (Adila dkk., 2017).

Menurut penelitian Nurfiriani dan Kurniasari, (2023) menunjukkan hasil dari uji statistika menggunakan uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada siswa SMA/sederajat di Kota Purwakarta. Berdasarkan penelitian Rahmawati dkk, (2022) menunjukkan hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada edukasi gizi sebelum dan sesudah

diberikan intervensi media power point terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok.

Peneliti memusatkan perhatiannya pada cara meningkatkan pemahaman siswa di SMAN 19 Pekanbaru tentang gizi seimbang melalui penggunaan media *leaflet*. Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang, sebelum dan sesudah intervensi pada siswa di SMAN 19 Pekanbaru.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah, tentang edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMAN 19 Pekanbaru.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang, sebelum dan sesudah intervensi pada siswa di SMAN 19 Pekanbaru.

- 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 merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dikutip dari pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi yang dapat ditunjukkan oleh Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Status gizi kurang merupakan gambaran kekurangan zat gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh, sedangkan status gizi lebih merupakan kelebihan zat gizi tertentu di dalam tubuh (Herawati, 2023).

Remaja merupakan kelompok usia rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak tetapi remaja sering melakukan pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan. Apalagi pada kondisi tempat pengungsian yang terbatas seperti ketiadaan tempat tinggal yang layak, kekurangan pangan, krisis air bersih, sanitasi dan kesehatan lingkungan yang buruk dapat mempengaruhi asupan zat gizi, status gizi dan kesehatan remaja (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Remaja menghadapi berbagai tantangan dan masalah seiring perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Tantangan dan masalah yang sering dialami remaja seperti tekanan dari teman sebaya, masalah kesehatan mental, citra tubuh, percaya diri, perubahan emosi, tekanan akademik, eksplorasi identitas, dan masalah dengan orang tua. Untuk membantu remaja mengatasi tantangan-tantangan ini, peran dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat penting. Pendekatan yang bisa diambil yaitu dengan pendidikan tentang kesehatan mental, dukungan dari orang tua, bimbingan dari konselor sekolah, serta menciptakan lingkungan sosial yang

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.

aman dan mendukung bagi remaja untuk mengembangkan potensi mereka (Malaifani dkk., 2023).

Kebiasaan makan remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan remaja itu sendiri, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya. Masa remaja harus benar-benar diperhatikan karena pada masa remaja rentan mengalami defisiensi zat gizi misalnya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan menuntut penyesuaian asupan dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja. Anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan makan remaja yang baik dapat dilakukan dengan memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik. Para orang tua umumnya kurang memperhatikan kegiatan makanan anaknya, karena anak sudah mulai melakukan banyak aktivitas di luar rumah, sehingga untuk pengawasan jenis makanan yang mereka konsumsi sedikit sulit (Indrasari dan Sutikno, 2020). Kebutuhan gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan fisik dan perubahan hormonal (Baroroh, 2022).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang ditunjukkan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, *zinc* dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Hafiza *et al.*, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi remaja dapat dikategorikan menjadi beberapa aspek utama. Faktor-faktor ini berdampak pada status gizi remaja secara keseluruhan yaitu: 1) faktor sosial ekonomi, 2) pendidikan orang tua, 3) akses ke informasi gizi, 4) kekurangan nutrisi, 5) perubahan biologis dan kebutuhan gizi, 6) gaya hidup dan aktivitas fisik, 7) kebiasaan makan dan prefensi makan, dan 8) kesehatan mental (Rahayu, 2020).

2.2 Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Notoatmodjo (2012) Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*). Ada 6 tingkatan pengetahuan yaitu: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), Sintesis (*Syntesis*), Evaluasi (*Evaluation*).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pemahaman seseorang mengenai konsep dasar keseimbangan zat gizi, jenis serta porsi makanan yang dianjurkan, dan kaitannya dengan pemeliharaan kesehatan serta pencegahan penyakit. Konsep ini mencakup kemampuan individu dalam memahami kandungan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta cara mengatur konsumsi pangan secara proporsional sesuai kebutuhan tubuh (Hartini dkk., 2023). Pengetahuan ini menjadi dasar penting bagi seseorang untuk menentukan pilihan bahan makanan yang tepat agar kebutuhan gizi harinya dapat terpenuhi dengan baik (Hartini dkk., 2023). Pengetahuan gizi seimbang tidak hanya terbatas pada teori, tetapi juga mencakup kemampuan dalam menerapkan konsep gizi seimbang ke dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan ini meliputi kemampuan menyusun menu yang beragam, memperhatikan porsi, serta menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi agar tubuh tetap sehat (Khomsan *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi yang baik akan membantu seseorang memahami pesan-pesan gizi, seperti pentingnya konsumsi buah dan sayur, pembatasan asupan gula, garam, dan lemak, serta pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan energi tubuh (Khomsan dkk., 2023).

Pedoman resmi yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberikan landasan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penerapan gizi seimbang. Melalui Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, masyarakat diarahkan untuk menerapkan prinsip gizi seimbang secara praktis, salah satunya melalui panduan Isi Piringku yang menggambarkan proporsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam setiap kali makan. Pedoman ini juga menekankan pentingnya gaya hidup sehat melalui konsumsi pangan bergizi dan aktivitas fisik teratur (Kemenkes RI, 2021).

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.
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:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengetahuan gizi seimbang juga berkaitan erat dengan kesadaran terhadap pentingnya pemanfaatan pangan lokal dan keberagaman bahan makanan dalam satu keluarga. Buku Gizi Keluarga karya Rachmawati dkk (2024) menjelaskan bahwa pembentukan pengetahuan gizi yang baik dapat dilakukan melalui pendidikan formal, pembiasaan dalam keluarga, serta kegiatan penyuluhan gizi. Peningkatan pengetahuan gizi seimbang di tingkat keluarga akan berdampak positif terhadap kebiasaan makan dan status gizi anggota keluarga secara keseluruhan (Rachmawati dkk., 2024). Pengetahuan gizi seimbang berperan sebagai fondasi utama dalam pembentukan perilaku gizi yang baik, peningkatan status gizi masyarakat, serta pencegahan masalah gizi ganda di Indonesia (Hartini dkk., 2023).

a. Pedoman dan Pesan Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang merupakan panduan nasional yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk membantu masyarakat menerapkan pola makan sehat, beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Pedoman ini menggantikan konsep lama empat sehat lima sempurna yang belum mencakup aspek keseimbangan energi dan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat (Kemenkes RI, 2021). Konsep Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip bahwa tubuh membutuhkan berbagai jenis zat gizi dalam jumlah yang cukup dan proporsional untuk menjaga kesehatan, mendukung pertumbuhan, serta mencegah timbulnya penyakit. Keseimbangan tersebut tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kebersihan, perilaku hidup sehat, serta aktivitas fisik yang memadai (Hartini *et al.*, 2023). Menurut Khomsan *et al.* (2023), Pedoman Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar utama, yaitu:

- Mengonsumsi makanan beraneka ragam, agar seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh terpenuhi.
- Membiasakan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan lingkungan.
- Melakukan aktivitas fisik secara teratur, untuk menyeimbangkan energi yang masuk dan keluar.
- Mempertahankan berat badan ideal, sebagai cerminan keseimbangan energi tubuh.

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.

Keempat pilar tersebut menjadi dasar dalam penyusunan pesan-pesan gizi seimbang yang lebih praktis dan mudah diterapkan masyarakat. Pesan-pesan ini antara lain mencakup anjuran untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, memperbanyak sayur dan buah, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, minum air putih yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik setiap hari (Khomsan *et al.*, 2023). Pedoman ini juga disertai dengan visualisasi dalam bentuk gambar tumpeng gizi seimbang, yang menggambarkan susunan makanan berdasarkan proporsinya dalam pola makan harian. Pada bagian dasar tumpeng terdapat air putih dan aktivitas fisik yang harus dilakukan setiap hari, diikuti oleh makanan pokok sebagai sumber energi, sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral, lauk-pauk sebagai sumber protein, dan di bagian puncak terdapat gula, garam, dan lemak yang perlu dibatasi (Kemenkes RI, 2021). Visualisasi ini membantu masyarakat memahami bahwa makanan sehat tidak hanya bergantung pada satu jenis bahan pangan, melainkan keseimbangan antar kelompok makanan. Tumpeng gizi seimbang dapat di lihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2021)

Pedoman ini berperan penting dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mencegah berbagai masalah gizi, seperti kekurangan gizi, obesitas, serta penyakit tidak menular. Edukasi mengenai penerapan pedoman gizi seimbang perlu dilakukan sejak dini agar masyarakat terbiasa menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat (Rachmawati *dkk.*, 2024).

Selain tumpeng gizi seimbang, Kementerian Kesehatan memperkenalkan konsep "Isi Piringku" sebagai bentuk penyederhanaan visual pedoman gizi untuk

Hak Cipta Dilindungi 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.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Gambar ini menggambarkan bagaimana komposisi dan proporsi makanan seimbang dalam satu kali makan, sehingga mudah dipahami oleh masyarakat di berbagai usia (Kemenkes RI, 2021). Gambar isi piringku, satu piring dibagi menjadi empat bagian. Setengah dari piring diisi dengan sayur dan buah, yang berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Sementara setengah bagian lainnya terdiri dari makanan pokok (seperti nasi, singkong, atau kentang) sebagai sumber karbohidrat, serta lauk pauk (seperti ikan, daging, telur, atau tempe) sebagai sumber protein hewani dan nabati (Hartini dkk., 2023). Isi piringku dapat di lihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Isi Piringku (Kemenkes RI, 2021)

Selain pembagian makanan, pedoman isi piringku juga menyertakan anjuran untuk minum air putih delapan gelas per hari, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Konsep ini dirancang agar masyarakat tidak hanya fokus pada jenis makanan, tetapi juga memperhatikan porsi dan keseimbangannya sesuai kebutuhan tubuh (Khomsan dkk., 2023). Menurut Rachmawati dkk, (2024), konsep isi piringku memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku makan sehat karena menyajikan pesan gizi secara sederhana, visual, dan mudah dipraktikkan oleh keluarga Indonesia. Dengan menerapkan isi piringku, masyarakat dapat mengontrol asupan kalori dan zat gizi secara proporsional, sehingga risiko kekurangan maupun kelebihan gizi dapat diminimalkan.

Pedoman gizi seimbang dan isi piringku saling melengkapi dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sadar gizi, sehat, dan produktif. Penerapannya tidak

hanya mendukung pemenuhan gizi individu, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara nasional (Hartini dkk., 2023).

b. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang merupakan pedoman dasar dalam penyusunan pola makan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara optimal, mencegah kekurangan maupun kelebihan gizi, serta menjaga kesehatan dan kebugaran sepanjang siklus kehidupan. Konsep ini menekankan bahwa tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh, sehingga setiap individu harus mengonsumsi beragam jenis makanan dalam proporsi yang sesuai (Hartini dkk., 2023). Menurut Kemenkes RI, (2021), prinsip gizi seimbang terdiri atas beberapa komponen penting yang saling berkaitan, yaitu keseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, keseimbangan antara zat gizi makro dan mikro, serta keseimbangan antara konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Keseimbangan energi berarti bahwa asupan energi dari makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas, dan kondisi fisiologis seseorang. Ketidakseimbangan energi dapat menyebabkan masalah gizi, seperti obesitas jika energi berlebih atau kekurangan gizi bila energi yang dikonsumsi terlalu sedikit (Khomsan dkk., 2023).

Selain keseimbangan energi, prinsip gizi seimbang juga mencakup keseimbangan jenis dan proporsi makanan. Setiap kelompok pangan memiliki peran dan fungsi tertentu dalam tubuh. Makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi utama, lauk pauk sebagai sumber protein, lemak, vitamin, dan mineral, sedangkan sayur dan buah berperan sebagai sumber serat, vitamin, dan antioksidan yang penting untuk menjaga fungsi metabolisme tubuh (Hartini dkk., 2023). Dengan mengombinasikan berbagai jenis makanan tersebut dalam porsi yang seimbang, tubuh dapat memperoleh semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, serta menjaga daya tahan tubuh terhadap penyakit (Rachmawati dkk., 2024).

Prinsip gizi seimbang juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Menurut Kemenkes RI, (2021), batas konsumsi yang dianjurkan per orang per hari adalah gula maksimal 50 gram (setara empat sendok makan), garam maksimal 5 gram (satu sendok teh), dan lemak maksimal 67 gram

Hak Cipta Dilindungi 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.
- 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.

(lima sendok makan minyak). Pembatasan ini dilakukan untuk mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia yang berkaitan erat dengan pola makan tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, prinsip gizi seimbang juga mengedepankan pentingnya kebersihan makanan dan lingkungan. Kebersihan berperan besar dalam mencegah penyakit infeksi saluran pencernaan seperti diare dan cacingan yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi (Khomsan dkk., 2023). Oleh karena itu, penerapan gizi seimbang tidak hanya mencakup jenis dan jumlah makanan, tetapi juga perilaku sehat dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan.

Secara keseluruhan, penerapan prinsip gizi seimbang merupakan fondasi dalam membangun pola makan sehat dan berkelanjutan. Dengan menerapkan prinsip ini, masyarakat diharapkan dapat mengatur asupan gizi sesuai kebutuhan tubuh, mempertahankan berat badan ideal, serta menurunkan risiko penyakit akibat gizi. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif melalui penerapan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Hartini dkk., 2023).

2.3 Edukasi Gizi

Edukasi adalah proses pengajaran, pelatihan, dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap seseorang atau kelompok. Edukasi tidak hanya mencakup pembelajaran formal di sekolah atau perguruan tinggi, tetapi juga pembelajaran di luar ruang kelas dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengalaman pribadi, interaksi sosial, atau pelatihan di tempat kerja (Safitri dkk., 2016).

Gizi merupakan kegiatan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi, membentuk sikap, dan mengembangkan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan kebiasaan makan harian dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Edukasi gizi tidak hanya memberikan pengetahuan tentang zat gizi, tetapi juga berusaha untuk menciptakan perubahan sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan. Dengan memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari dan faktor-faktor yang memengaruhi, edukasi gizi dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pentingnya pemahaman gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak

positif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan terkait pola makan. Oleh karena itu, upaya berkelanjutan dalam edukasi gizi sangat diperlukan untuk menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya zat gizi dan gaya hidup sehat (Rusdi *et al.*, 2021).

Edukasi gizi adalah upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu atau kelompok untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat, sesuai dengan kebutuhan tubuh. Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang, yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan secara keseluruhan (Agnesia, 2020).

Edukasi gizi pada remaja sangat penting karena usia remaja adalah fase kritis dalam perkembangan fisik dan mental. Beberapa cara yang dapat diterapkan seperti pendidikan gizi di sekolah, penyediaan makanan sehat dikantin sekolah, keterlibatan orang tua, kampanye gizi sehat di media sosial, pemeriksaan kesehatan berkala, pelatihan keterampilan memasak, kerja sama dengan layanan kesehatan, pengaturan jam tidur dan aktivitas fisik. Pendekatan yang melibatkan berbagai pihak akan lebih efektif untuk meningkatkan status gizi remaja dan mendorong gaya hidup yang sehat di masa depan (Darmawan dkk., 2023).

Edukasi gizi memiliki tujuan, yaitu: 1) Meningkatkan kesadaran yaitu menyadarkan masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan dampak makanan terhadap kesehatan, 2) Membentuk kebiasaan makan sehat yaitu membantu individu dan keluarga mengembangkan kebiasaan yang baik, seperti mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang, 3) Mengurangi resiko penyakit yaitu mengedukasi tentang risiko kesehatan dari pola makan tidak seimbang, misalnya risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kekurangan gizi, 4) Mempromosikan kesejahteraan holistik yaitu Edukasi gizi mendukung untuk kesejahteraan mental dan emosional karena pola makan sehat terkait dengan mood dan energi sehari-hari (Femyliati dkk., 2022).

Metode edukasi gizi dapat dilakukan dengan metode: 1) Penyuluhan masyarakat yaitu Penyampaian informasi gizi langsung melalui diskusi, seminar, dan pertemuan untuk kelompok masyarakat, 2) Kampanye media massa dengan menggunakan media cetak, elektronik, dan digital untuk menjangkau lebih banyak orang dengan pesan kesehatan, 3) Pendidikan di sekolah dengan menerapkan

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 kritis 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.

pendidikan gizi ke dalam kurikulum sekolah agar anak-anak sejak dini memahami pentingnya makanan sehat, 4) Konseling individu yaitu konsultasi dengan ahli gizi bagi yang ingin panduan khusus mengenai kebutuhan zat gizi individu, 5) Pemanfaatan media sosial dan digital dengan membagikan konten edukasi gizi dalam bentuk video, infografis, dan konten interaktif di *platform online* (Femyliati dkk., 2022).

Edukasi gizi bertujuan untuk mengurangi masalah gizi yang ditargetkan pada perubahan pengetahuan, sikap serta perilaku anak-anak maupun masyarakat. Edukasi gizi sebagai salah satu golongan dari intervensi gizi yang terfokus pada promosi kesehatan dan mencegah penyakit yang dirancang atau direncanakan untuk mengubah kondisi sebelumnya yang berhubungan dengan perilaku masyarakat, lingkungan dan kebijakan. Manfaat edukasi gizi seimbang adalah dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana mencapainya, dapat membantu meningkatkan kesehatan remaja dan mencegah penyakit kronis (Kemenkes RI, 2018).

2.4 Leaflet

Leaflet merupakan media berbentuk selembaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan) pada kedua sisi kertas dilipat sehingga berukuran kecil dan praktis dibawa. *Leaflet* biasanya berukuran A4 yang dilipat tiga. *Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan melalui lembaran kertas yang dilipat, isi informasi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi (Yuliana dkk., 2023).

Menurut (Alhusna Salsabila *et al.*, 2022) *leaflet* memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. Kelebihannya antara lain efektif untuk menyampaikan pesan singkat, dapat disimpan dalam jangka waktu lama, berfungsi sebagai referensi, memiliki format yang padat, mudah dibawa, dapat dicetak kembali, dan dapat digunakan sebagai bahan diskusi. Meskipun demikian, *leaflet* juga memiliki kelemahan, di antaranya adalah kurang menarik jika desainnya kurang baik, fungsinya terbatas hanya untuk dibagikan tanpa kemungkinan ditempel, dan pengguna harus memiliki kemampuan membaca untuk dapat mengakses informasi yang disampaikan dalam *leaflet* tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Teknik penyajian *leaflet* harus bersifat komunikatif, yakni menarik perhatian, menarik minat, dan menimbulkan kesan. Komunikatif tidaknya sebuah *leaflet* ditentukan beberapa faktor yaitu: 1) faktor bentuk membawa makna, meskipun sering sekali tanpa disadari. Seperti *leaflet* yang bentuknya persegi panjang yang berarti normal, tepat, dan fungsional, 2) faktor warna bagi media *leaflet* merupakan faktor penting karena menjadi pemikat perhatian pembaca, 3) faktor ilustrasi merupakan sesuatu yang indah, cantik, lucu, aneh, dan luar biasa adalah hal-hal yang dapat menarik perhatian pembaca, 4) faktor bahasa merupakan pesan yang menimbulkan kesan pada pembaca, dan kalimat pada *leaflet* harus singkat, tepat, dan jelas, 5) faktor huruf *leaflet* harus mampu memikat perhatian pembaca yang dapat dibaca dalam sekilas (Yuliana dkk., 2023).

Kelebihan dari media cetak, khususnya *leaflet*, adalah dapat digunakan dalam berbagai acara (seminar, konferensi, pameran dan media edukasi), dan ketidakbergantungannya pada listrik. Berbeda dengan media berbasis audio atau video yang memerlukan sumber daya listrik untuk penggunaannya, *leaflet* dapat diakses tanpa ketergantungan pada aliran listrik. Penggunaan media cetak *leaflet* dapat secara fleksibel dikombinasikan dengan berbagai jenis media lainnya, memungkinkan fasilitasi pembelajaran yang lebih baik untuk peserta didik. Penggunaan kombinasi media, termasuk *leaflet*, dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, terutama dalam edukasi gizi (Adila dkk., 2017).

Kelebihan media *leaflet* adalah sederhana dan sangat murah, pengguna dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat dan membaca *leaflet* pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman-teman. *Leaflet* dapat mempermudah masyarakat untuk mengingat kembali tentang hal-hal yang telah diajarkan atau dikomunikasikan. Berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh anggota kelompok sasaran sehingga bisa didiskusikan dan dapat memberikan informasi yang detail yang mana tidak dapat diberikan secara lisan. Pengguna dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat (Nasrullah dkk., 2024).

Media edukasi gizi seperti *leaflet*, memiliki kelemahan yang perlu diperhatikan. Kelemahan *leaflet* antara lain sulit menampilkan gerak, biaya percetakan yang tinggi untuk gambar berwarna, proses percetakan yang memakan

Hak Cipta Dilindungi 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.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

waktu lama, dan perlu rancangan perbagian unit pelajaran agar siswa tidak mudah bosan (Adila dkk., 2017).

Menurut Nasrullah dkk., (2024) kelemahan *leaflet* adalah bila cetakannya tidak menarik, orang enggan menyimpannya. Kebanyakan orang enggan membacanya, bahkan bila hurufnya terlalu kecil dan susunannya tidak menarik. *Leaflet* juga tidak tahan lama dan mudah hilang, dapat menjadi kertas percuma kecuali pengajar secara aktif melibatkan pengguna dalam membaca dan menggunakan materi. *Leaflet* tidak bisa digunakan oleh individu yang kurang lancar membaca atau buta huruf.

Menurut Yuliana dkk., (2023) kelebihan *leaflet* adalah sederhana dan sangat murah, mudah dibawa karena bentuknya kecil dan ringan, dapat disimpan lama dan digunakan berulang-ulang, dapat dipelajari, dibaca dimana saja, dan kapan saja, informasi dapat dibaca secara sekilas oleh pembacanya. Sedangkan kelebihannya adalah *leaflet* tidak tahan lama dan mudah hilang, tidak mampu mempresentasikan gerakan dan suara, jika cetakan kurang menarik orang enggan untuk menyimpannya dan dapat menjadi kertas percuma.

2.5 Kerangka Pemikiran

Remaja merupakan aset masa depan suatu bangsa, keselamatan bangsa kedepan terletak ditangan para pemuda masa kini. Setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik remaja dibedakan menjadi usia, dan jenis kelamin. Karakteristik yang berbeda akan mempengaruhi pengetahuan gizi remaja.

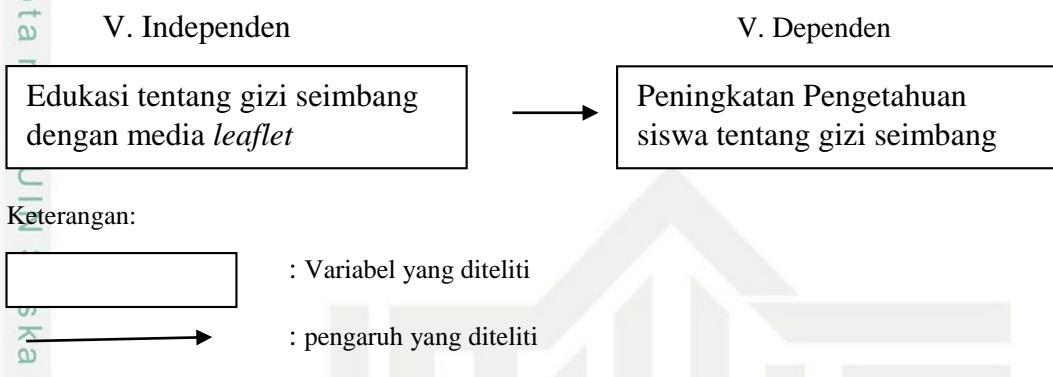
Pengetahuan gizi seseorang menunjukkan dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan.

Kekurangan gizi pada remaja dapat berdampak jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Makanan dengan nilai gizi yang tinggi sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan kebiasaan makan sejak kecil untuk memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, upaya untuk intervensi pengetahuan 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.

seimbang dapat berupa penyuluhan terkait gizi seimbang dengan menggunakan media *leaflet* yang menjelaskan tentang makan-makanan yang mengandung gizi seimbang pada remaja. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.3 Kerangka pemikiran.

- 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.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei 2025 di SMAN 19 Pekanbaru Jl. Garuda, RT.02/RW.04, Kelurahan Tobek Godang, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Alasan peneliti memilih siswa siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah karena masih banyak remaja yang kurang memahami tentang gizi seimbang sedangkan penting bagi remaja untuk memahami tentang gizi seimbang untuk perkembangan, kebutuhan zat gizi dan pertumbuhan bagi remaja. Efek yang ditimbulkan apabila tidak memperhatikan gizi seimbang adalah kekurangan zat gizi, obesitas, dan gangguan pencernaan. Sehingga sangat diperlukan adanya edukasi gizi pada siswa SMA.

3.2 Konsep Operasional

Konsep operasional menjelaskan variabel yang digunakan penelitian tentang Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru, maka peneliti mengelompokkan variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) sebagai berikut: 1) variabel bebas (*independent variable*) adalah edukasi gizi 2) variabel terikat (*dependent variable*) adalah pengetahuan gizi seimbang. Konsep operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Konsep Operasional

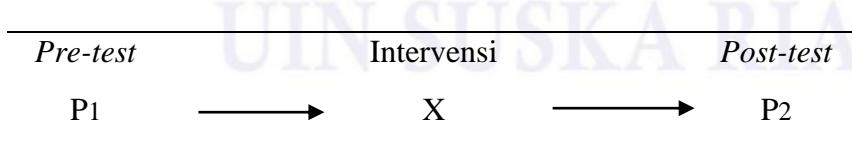
Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Edukasi Gizi mengenai Gizi Seimbang (X)	Edukasi gizi merupakan suatu proses yang berkesinambungan untuk mengetahui pengetahuan pengetahuan tentang gizi (Notoatmodjo, 2012). Edukasi gizi menggunakan media <i>leaflet</i> mengenai pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, akibat kekurangan dan kelebihan gizi, dan isi piringku.	<i>leaflet</i>	1. Sebelum diberikan intervensi 2. Sesudah diberikan intervensi	Nominal

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan gizi seimbang (Y)	<p>Hasil tahu tentang susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes, 2014).</p> <p>Responden menjawab kuesioner pengetahuan gizi seimbang pretest dan posttes yang terdapat 21 soal pertanyaan mengenai pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, akibat kekurangan dan kelebihan gizi, dan isi piringku.</p>	Kuesioner (<i>pretest</i> dan <i>posttest</i>)	<p>Jika jawaban responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Benar (Bernilai 1) 2.Salah (Bernilai 0) 	Ordinal

3.3 Metode Pengambilan Sampel

3.3.1 Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Pre Experiment* yaitu penelitian yang menggunakan kelompok dengan model *one group pretest-posttest design* dengan melaksanakan *pre-test* (test awal sebelum edukasi) dan *post-test* (test akhir sesudah edukasi). Penelitian terlebih dahulu memberikan lembar *informed consent* dan meminta wali responden untuk menandatangi lembar *informed consent*. Penelitian mengacu pada satu kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan dengan media *Leaflet*. gambar rancangan penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian

Keterangan:

- P1 : Pengukuran pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan media *leaflet* (*pre-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.

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.

- X : Memberikan edukasi gizi seimbang dengan media *leaflet* setelah dilakukan *pre-test*.
- P2 : Pengukuran pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media *leaflet* (*post-test*).

3.3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian adalah seluruh siswa SMAN 19 Pekanbaru sebanyak 350 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah siswa SMAN 19 Pekanbaru yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria inklusi yang harus dipenuhi dalam mengambil sampel penelitian antara lain:

- Siswa kelas X dan XI.
 - Siswa berada di dalam kelas saat penelitian.
 - Siswa hadir dan bersedia menjadi responden
- dengan meggunakan perhitungan dari rumus *Slovin*:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{350}{1 + 350 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{350}{1 + 3,5}$$

$$n = \frac{350}{4,5}$$

$$n = 77,78$$

$$n = 77,78 \text{ dibulatkan menjadi } 78 \text{ sampel}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : persentase kelonggaran penelitian kesalahan pengambilan sampel yang bias ditolerir
10% ($e = 0,10$)

Berdasarkan hasil dari perhitungan sampel di atas, maka didapatkan jumlah sampel siswa SMAN 19 Pekanbaru sebanyak 78 sampel, dengan estimasi *drop out* 10%. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini menjadi 86 responden.

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.

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

3.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Jenis Data yang Dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data primer merupakan pengumpulan data yang diperoleh langsung dari responden yang menggunakan kuesioner gizi seimbang berisikan pertanyaan kepada responden berupa identitas responden. Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui pihak sekolah untuk mendapatkan informasi tentang profil, kondisi umum sekolah dan jumlah siswa/siswi kelas X-XI SMAN 19 Pekanbaru dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2 Jenis, variabel, alat, dan cara pengumpulan data

No	Variabel	Jenis	Sumber	Alat dan Cara Pengumpulan Data
1.	Pengetahuan gizi seimbang	Data primer	Responden	Kuesioner <i>pre tes</i> dan <i>post test</i>
2.	- Jenis kelamin - Usia	Data primer	Responden	Pengisian Kuesioner
3.	Profil dan kondisi umum sekolah	Data sekunder	sekolah	Laporan sekolah tahunan

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas X dan XI berupa *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini dilakukan didalam kelas, kelas pertama yaitu kelas X¹ dari jam 13.00 - 14.30 pada Tanggal 05 Mei 2025, kelas kedua yaitu kelas XI IPA² dari jam 13.00 – 14.30 dan kelas ketiga yaitu kelas XI IPS² dari jam 14.35 – 16.05 pada Tanggal 06 Mei 2025. Penulis melakukan penelitian dimulai dari memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tujuan selama kurang lebih 5 menit, kemudian melakukan *pre-test* selama 20 menit, sebelum pelaksanaan *pre-test*, penulis terlebih dahulu memberikan petunjuk pengisian kuesioner kepada responden. *Pre-test* dilakukan selama 20 menit, kemudian dilanjutkan dengan pembagian *leaflet* kepada responden. Selanjutnya, responden diberi waktu selama 5 menit untuk membaca *leaflet* tersebut. Setelah itu peneliti memberikan edukasi dengan menjelaskan isi *leaflet* selama 30 menit. Sebelum dilaksanakan *pos-test*, *leaflet* dikumpulkan kembali dari responden. Selanjutnya, penulis membagikan kuesioner *post-test* yang diisi oleh responden selama 20 menit. Pada tahap akhir, peneliti melakukan sesi tanya jawab dan menutup kegiatan edukasi selama kurang lebih 5 menit.

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.

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

Setelah kegiatan selesai, *leaflet* dibagikan kembali untuk dibawa pulang oleh responden.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sarana ruangan, yaitu hanya tersedia 9 ruang kelas dengan ukuran masing-masing 9x9 meter (luas 81 m²). SMAN 19 Pekanbaru ini merupakan sekolah baru yang didirikan oleh pemerintah Provinsi Riau, sehingga jarak meja kurang jauh, tetapi siswa masih dapat mengikuti edukasi dengan baik. Suasana saat penelitian kondusif tetapi masih ada siswa yang berbicara kepada temannya. Di dalam penelitian ini peneliti tidak sendiri, tetapi dibantu oleh 3 orang enumerator yang mengawasi siswa sehingga penelitian berjalan lancar.

3.5 Instrumen Penelitian

1. Kuesioner test

Kuesioner tes penelitian adalah kuesioner yang digunakan untuk melihat pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan *leaflet*. Rumus yang digunakan dalam mengukur persentase dari jawaban yang didapatkan dari kuesioner menurut Khomsan (2021), yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang berdasarkan pada nilai persentase yaitu antara lain tingkat pengetahuan kategori baik, sedang, dan kurang. Kategori baik jika persentase jawaban benar >80%, kategori sedang 60-80%, dan kategori kurang <60%. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMAN 19 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan media *Leaflet*. *Blue print* kuesioner label gizi dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. *Blue Print* Kuesioner Gizi Seimbang

Variabel	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal
pengetahuan	Gizi seimbang	5	1,2,3,4,5
	Kebutuhan Gizi bagi remaja	3	7,8,
	Dampak kelebihan sumber energi	1	10
	Kelompok sumber karbohidrat	3	9,11,12
	Anjuran konsumsi	3	6,13,14

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	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal
	Dampak konsumsi lemak dan minyak berlebihan	1	15
	Kebutuhan gizi	2	16,17
	Akibat kekurangan cairan	1	18
	Pesan gizi seimbang	2	19,20
	Anjuran aktivitas fisik	1	21
	Total pertanyaan	21	

2. *Leaflet*

Leaflet merupakan media berbentuk selembaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan) pada kedua sisi kertas dilipat sehingga berukuran kecil dan praktis dibawa. *Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan melalui lembaran kertas yang dilipat, isi informasi dapat berupa kalimat, gambar (Yuliana dkk., 2023).

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1 Pengolahan Data

Data yang didapatkan melalui penelitian ini adalah data mengenai edukasi gizi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SMA. Teknik pengolahan data yang digunakan yaitu: *editing* (memeriksa seluruh data yang terkumpul), *coding* (pemberian kode data), *entry* (pemasukan data), *cleaning* (pengecekan ulang), *tabulating* (penyusunan data), dan analisis data. Data variabel pengetahuan gizi responden diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari 21 pertanyaan, setiap jawaban yang benar diberi skor 1, dan jawaban yang salah diberi skor 0. Skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan baik >80%, skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan sedang 60-80%, dan skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan kurang <60% (Khomsan, 2021). Kriteria tingkat pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan	Skala Penilaian
Baik	>80%
Sedang	60% - 80%
Kurang	< 60%

Sumber: (Khomsan, 2021)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3.6.2 Analisis Data

Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan persentase responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet*. Analisis bivariat dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Kemudian dilakukan uji *paired T-Test* jika data terdistribusi normal namun jika tidak terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan atau signifikan sebesar 95% sehingga dikatakan ada perbedaan yang bermakna apabila nilai signifikan atau p-value <0,05.

Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji *kolomogorov-smirnov*. Berikut hasil uji normalitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5 Uji Normalitas

Test of Normality

kelas	Statistic	df	sig
Pengetahuan	Pre-test	0,089	86
	Post-test	0,091	86

Dasar pengambilan keputusan pada penelitian ini yaitu, apabila nilai signifikan >0,05, maka distribusi data memenuhi syarat normalitas. Pada Tabel diatas dapat dilihat bahwa signifikan data penelitian ini adalah 0,088 dan 0,077 yang artinya >0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah kemampuan suatu instrument pengukuran untuk mengukur variabel yang akan diteliti apakah benar-benar valid atau tidak. Dengan melakukan uji validitas peneliti dapat memastikan bahwa instrument pengukuran yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur dengan akurat dan dapat diandalkan.

Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini telah dilakukan di SMAN 19 Pekanbaru terhadap 30 siswa. hasil validitas pada kuesioner penelitian menggunakan IBM SPSS versi 25.0 dengan terdiri dari 21 pertanyaan variabel

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 gizi seimbang. Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

No	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0,420	0,361	Valid
P2	0,466	0,361	Valid
P3	0,503	0,361	Valid
P4	0,538	0,361	Valid
P5	0,483	0,361	Valid
P6	0,374	0,361	Valid
P7	0,510	0,361	Valid
P8	0,563	0,361	Valid
P9	0,579	0,361	Valid
P10	0,402	0,361	Valid
P11	0,505	0,361	Valid
P12	0,424	0,361	Valid
P13	0,544	0,361	Valid
P14	0,568	0,361	Valid
P15	0,414	0,361	Valid
P16	0,583	0,361	Valid
P17	0,550	0,361	Valid
P19	0,054	0,361	Valid
P20	0,570	0,361	Valid
P21	0,510	0,361	Valid

Berdasarkan Tabel 3.6 dapat dilihat bahwa dari keseluruhan pertanyaan untuk variabel pengetahuan gizi seimbang terdapat 21 item pertanyaan yaitu valid karena nilai R hitung > R tabel sebesar 0,361.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuisioner yang merupakan indikator dari variabel yang akan diteliti, suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap item adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Tingkat reliabilitas suatu konstruk/variabel dapat dilihat dari hasil statistik *Cronbach Alpha* (α) suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ (Ghozali, 2016). Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

R - hitung	Cronbach alpha	Keterangan
0,851	0,60	Reliabel

Berdasarkan Tabel 3.7 dapat dilihat bahwa uji reliabilitas instrument pengetahuan gizi seimbang memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar $0,851 > 0,60$ maka instrument tersebut dinyatakan reliabel.

3.8 Alur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 19 Pekanbaru pada siswa kelas X dan XI. Dengan tahapan persiapan berupa survey pendahuluan untuk mengetahui karakteristik sampel, lokasi penelitian, pengumpulan data-data yang diperlukan dalam penelitian dan penyusunan rencana yaitu membuat proposal, menyusun instrument penelitian, seminar proposal dan mengurus perizinan pelaksanaan penelitian. Tahap pelaksanaan, diantaranya memperkenalkan diri dan maksud tujuan selama 5 menit, melakukan *pre-test* selama 20 menit dengan membagikan kuesioner, setelah melakukan *pre-test* dilanjutkan dengan membagikan *leaflet* dan diberi waktu 5 menit untuk responden membaca *leaflet*, kemudian dilakukan edukasi pemaparan materi yang ada pada *leaflet* tentang gizi seimbang, akibat kekurangan dan kelebihan gizi, isi piringku sekali makan, sumber protein, aktivitas fisik, pesan gizi seimbang, pilar gizi seimbang, masalah gizi dan anjuran konsumsi gula, garam dan lemak dalam sehari selama 30 menit.

Sebelum dilakukan *post-test*, *leaflet* yang telah dibagikan dikumpulkan sementara. Setelah *leaflet* dikumpulkan, dilanjutkan dengan *post-test* selama 20 menit dengan membagikan kuesioner, kemudian penutup selama 5 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan oleh peneliti di dalam ruangan kelas dibantu 3 orang enumerator yang bertugas membantu peneliti dalam mengawasi responden pada saat penelitian. Pelaksanaan penelitian pada Tanggal 05 Mei 2025 dan 06 Mei 2025. Penelitian kelas pertama yaitu kelas X¹ pada pukul 13.00 – 14.30 WIB, kelas kedua yaitu kelas XI IPA² dari jam 13.00 – 14.30 dan kelas ketiga yaitu kelas XI IPS² dari jam 14.35-16.05 WIB. Setelah data terkumpul melalui *pre-test* dan *post-test*, dilakukan *editing* (memeriksa seluruh data yang terkumpul), *coding* (pemberian kode data), *entry* (pemasukan data), *cleaning* (pengecekan ulang), *tabulating* (penyusunan data), dan analisis data.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMAN 19 Pekanbaru, diperoleh kesimpulan bahwa hasil *pre-test* pengetahuan gizi seimbang responden sebelum dilakukan intervensi yaitu masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang pada kategori kurang yaitu 73,3%. Setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dengan kategori kurang yaitu 5,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi dengan bantuan *leaflet*. Hasil *uji paired T-Test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa SMAN 19 Pekanbaru sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil Thitung uji bivariat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan nilai -16,144. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa sekolah menengah atas sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *leaflet* pada siswa SMAN 19 Pekanbaru.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan responden mampu menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan memilih makanan bergizi, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, menjaga pola makan teratur, dan memperhatikan perilaku hidup bersih dan aktivitas fisik. Bagi pihak sekolah kegiatan edukasi dapat dijadikan program UKS untuk mendukung menerapkan pola makan sehat di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah tambahan pada bidang edukasi gizi dan dapat dimanfaatkan oleh pembaca yang membutuhkan informasi terkait intervensi peningkatan pengetahuan gizi seimbang.

- 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

- 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.
- Adila, M., S. Supriyanto, dan S. Safitri. 2017. Pengaruh Penerapan Media Cetak Berbasis Leaflet terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sejarah di Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. *Criksetra: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(2): 9-21. <https://doi.org/10.36706/jc.v6i2.5321>
- Agnesia, D. 2019. Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal*, 1(2): 64-76. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Amiroh, A., P. Dwiyana., dan S. Mardiyah. 2021. Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja. *Community Empowerment*, 6(4): 595–601. <https://doi.org/10.31603/ce.4600>
- Citrakesumasari., Y. Kurniati, D.M. Dachlan, A. Syam, dan D. Virani. 2019. Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah di SMA Negeri 15 Makassar. *Jurnal Panrita Abdi*, 3(1): 89–96.
- Darmawan, A.R., dan A.R. Rosyidi. 2013. Strategi Promosi Puskesmas Driyerojo dalam Mengedukasi Gizi pada Remaja. *Prosising Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2: 1227-1238.
- Dwijayanti, I., A. L. Mutiarani., A. P. Firdaus., dan E. H. Lestari. 2025. Peningkatan Literasi Makanan Terkait Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan Kemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 6(2): 90–96.
- Fadila, A. R., dan R. Kurniasari 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2): 113–119. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2144>
- Femyliati, R., dan R. Kurniasari. 2022. Pemanfaatan Media Kreatif untuk Edukasi Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1): 16-22. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- Fitria, R., M. I. Amar., I. M. B. Ilmi, dan M. N. H. Syah. 2022. Edukasi Gizi dan Powerpoint pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kelas Vii MTs Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1): 46-53.
- Florence, A.G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institute Teknologi Bandung. *Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan Universitas Pasundan Bandung*.
- Hafiza, D., A. Utami, dan S. Niriyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Huta* 02(01): 332–342. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>

- Hannati, H., I.M.B. Ilmi, dan M.N.H. Syah. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1): 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Harahap, W.Y., A.S. Hasibuan, H. Soraya, Suryati, Nurlaila, H. Sahriani, Siregar, I. Arbaiyah K.A. Yasin, dan Nursalma. 2024. Pengaruh Pemberian Informasi Menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2): 23-30.
- Hantini, D.A., L.S. Solikha,, G.P.E. Mulyo., D. Lestari., D. Hayudanti., K.Kaluku., U. Aiman., F.A. Budiman., P. Dwiyana., R. Wahyuningsih., R.K. Ethasari., Fitria., Juhartini., V. Lestari., D.I. Lestari., dan Y.W. Saleky. 2023. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Penerbit MEDIA SAINS INDONESIA. 263 hal
- Herawati, V., E.R. Rizqi, dan N. Afrinis. 2023. Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1): 65–77.
- Indrasari, O.R, dan E. Sutikno. 2020. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, x(3): 128–132.
- Jesi, N., dan R. Kurniasari. 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(3): 503-506.
- Kameliawati, F., R.H. Putri, dan W. Febriani. 2020. Edukasi Gizi Seimbang dan Pemantauan Status Gizi Balita di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1): 57-62. <https://doi.org/10.30867/Jeumpa.vli.116>.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Provinsi Riau Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Kesehatan. Jakarta. 432 hal.
- Kemenkes RI 2021. *Pedoman Gizi Seimbang Ibu hamil dan Ibu Menyusui*. Jakarta.
- Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Institusi Pertanian Bogor. 74 hal.
- Khomsan, A., A. Firdaus., P.D.D. Oklita., U.K.D. Firdaus. 2023. *Gizi Seimbang*. IPB Press. Kota Bogor. 100 hal
- Kurniawan, D., A. Salsabila, U.N. Hidayanti, S. Elanda, A.R. Ikbal, S. Pebriana, A.U. Hasanah, D.S. Wilna, J. Pikri, dan A. Nugraha. 2023. Sosialisasi Kader Kewirausahaan dan Gizi Seimbang untuk Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar Masyarakat Desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singgingi, Provinsi Riau. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3): 241–244.

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.

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

[https://doi.org/10.54082/ijpm.149.](https://doi.org/10.54082/ijpm.149)

- Lawrence, R. Harianti., A. M. Putri., N. Ramadhani., W.N. Anggraini., dan S. Luthfianti 2024. The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1): 9–12.
- Lestiyana, F. S., dan N. R. Maulida. 2025. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pencegahan Gizi Lebih Melalui Edutainment “Ceritakan Gizi Serukan Sehat” pada Remaja di Sekolah. *Journal of Nutrition College*, 14(3): 282–293. <https://doi.org/10.14710/jnc.v14i3.48009>
- Malaifani, A., dan Y. Julyyanti. 2023. Analisis Pendidikan Karakter Remaja pada Era Globalisasi di Desa Mataru Barat, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, 1(1): 65-71.
- Manullung, M.A., N.I. Sofianita, M.I. Amar, dan M.N.H. Syah. 2025. The Effect of Nutrition Education Using Leaflet and Video Media on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in Adolescents at SMA Negeri 2 Lintongnihuta. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 2(1): 1–10. <https://doi.org/10.52023/ijns.v2i1.4736>
- Marfuah, D., dan D.P.D. Kusudaryati. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2): 116–123. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.73>
- Marisa. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan di Semarang. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Nasrullah, M. Basri., Hartati, Bahtiar, M. Ar, Sudirman, dan Rahman. 2024. Media dan Metode Promosi Kesehatan Dalam Perubahan Perilaku Kesehatan. Nas Media Pustaka. Makassar. 78 hal.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 55-61 hal.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 86 hal.
- Nugroho, D, dan S. Tirtasari. 2023. Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku mencuci tangan memakai sabun pada mahasiswa kedokteran. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(2), 258–262. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i2.24509>
- Nurcahyani, I. D., S. Fatmawaty., dan Istejo. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri SMP Al-Ishlah Maros. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1): 100–106.

<https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.35>

Nurfadillah, A.R, dan N.K. Rahim. 2024. Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Perubahan Pola Makan pada Remaja Putri Melalui Program Sekolah Gizi di Desa Padengo, Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(10): 3644–3652. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i10.6093>

Nurfiriani, J, dan R. Kurniasi. 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *MPPKI*, 6(3): 503–506.

Oematan, G., G. Oematan., dan S. R. Mege. 2023. Audio Visual Nutrition Education and Breakfast Habits in Children. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2): 148–153. <https://doi.org/10.35877/454ri.mattawang1785>

Permana, R.A., dan W. Rosalini. 2024. Faktor Determinan Status Hidrasi pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri Balung. *Nursing Sciences Journal*, 8(1): 66–73. <https://doi.org/10.30737/nsj.v8i1.5566>

Rahayu, T.B. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1): 46–51.

Rahmawati, D. M., N. A. Rahayu., dan S. Indrayani. 2025. Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Membangun Generasi Sehat dan Berkualitas di SMA Teknologi Pekanbaru. 9(2): 200–207.

Ramadhani, K, dan H. Khofifah. 2021. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2): 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>

Rusdi, F.Y., H.A. Rahmy, dan Helmizar. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1): 31–38.

Safitri, L., Sahrawardi, E. Kristiana, dan Isnaniah. 2024. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia Remaja Putri di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024. *Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8): 1432–1437.

Salsabila, A.Y., R. İsfahani, A. Pratiwi, dan U.Y. Madani. 2022. Pengaruh Penggunaan Media Leaflet dan Video terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi di SMP Dharma Siswa Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6): 29–36.

Sholihah, L. A., dan G. A. Utami 2022. Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di

- 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.

Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan*, 9(3): 01–06.
<https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>

Widnatusifah, E., S.M. Battung, B. Bahar, N. Jafar, dan M. Amalia. 2020. Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(1): 17–29.

Yuliana, N., E. Wahyuni, W. Safitri, dan S. Sholihat. 2023. Peningkatan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan terhadap Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri pada Wanita Usia Subur. NEM. Bojong Pekalongan, Jawa Tengah. 67 hal.

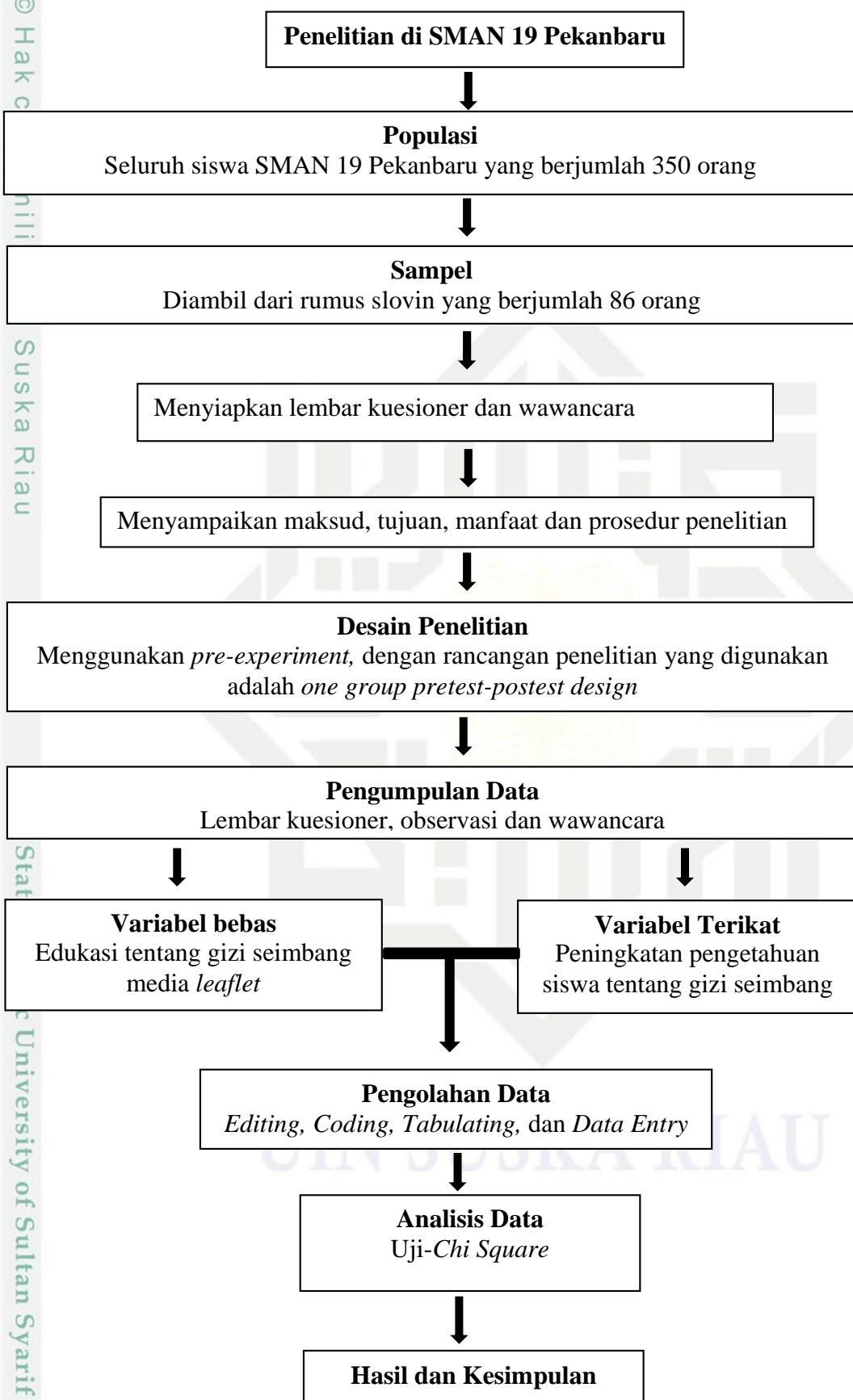
Yusri, I., H.R. Sari., M. Juni, dan A.P. Aprilia. 2025. Efektivitas Penkes Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Konremporer*, 5(4): 1-13.

Zahtira, R.I., dan N.I. Sofianita. 2022. The Effect of Nutrition Education Using Videos and E-booklets on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in High School Students in Jakarta. *Journal of Global Nutrition*, 2(2): 176–183. <https://doi.org/10.53823/jgn.v2i2.42>

Lampiran 1. Bagian Alur 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.





PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yaumil Sa'Bani

Nim : 12080327027

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. HR Soebrantas km. 15 KPR.btn Blok D no 04.

Tampan, Kota Pekanbaru, Riau.

No. Telepon : 082320802196

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMAN 19 PEKANBARU”**.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

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

Atas perhatiannya saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Mei 2025

(Yaumil Sa'Bani)



UN SUSKA RIAU

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Orang tua/wali dari anak :
Nama :
Umur :
No. Hp (*whatsapp*) :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Yaumil Sa'Bani, Mahasiswa SI Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul **Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru.**

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Mei 2025
Yang menyatakan,

(.....)

- 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.



UN SUSKA RIAU

Lampiran 3. Surat Izin Riset



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة و الحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

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

Nomor : B.1187/F.VIII/PP.00.9/02/2025
Sifat : Penting
Hal : **Izin Riset**

21 Februari 2025 M
22 Sya'ban 1446 H

Kepada Yth:
Kepala SMAN 19 Pekanbaru
Jl. Garuda Kel. Tabek Godang
Kec. Tampan Kota Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

Nama : Yaumil Sa'Bani
NIM : 12080327027
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 terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru".

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.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,

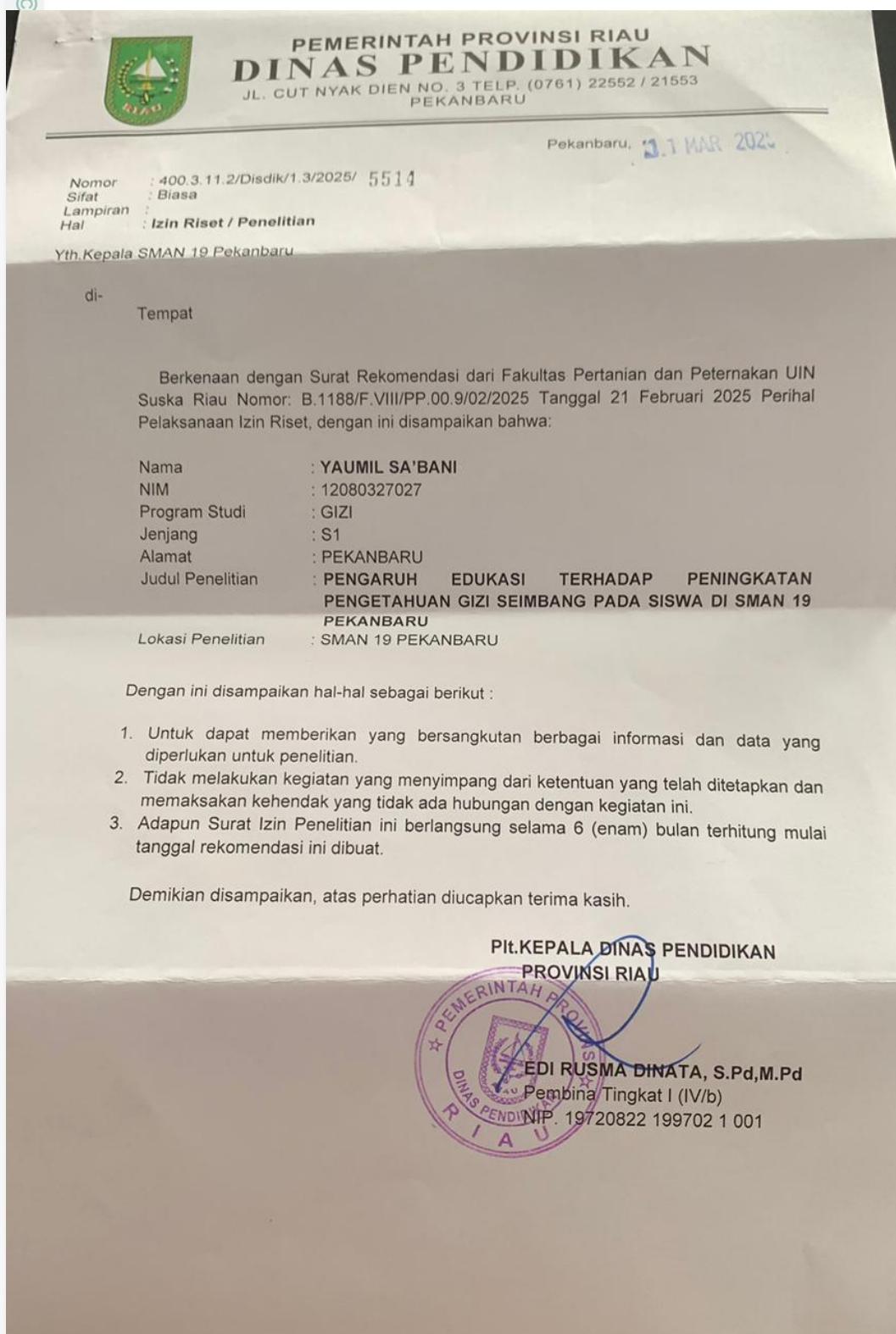


Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

- 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 4. Surat Izin Riset dari Dinas Pendidikan



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. Etical Clearance



UNIVERSITAS ABDURRAH

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: Ippm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE NO. 487/KEP-UNIVRAB/II/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrah, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa di SMAN19 Pekanbaru.

Peneliti Utama : Yaumil Sa'Bani
Anggota : -
Tempat Penelitian : Jl. Garuda, RT.02/RW.04, KELURAHAN TOBEK GODANG, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28282

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 20 Februari 2025

Ketua,

Komite



dr. May Valzon, M.Sc

- 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.



UN SUSKA RIAU

Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Riset

PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 19 PEKANBARU
Jl. Garuda RT.04 RW.02 Kel. Tobekgodang Kec. Binawidya Kota Pekanbaru – Riau 28282
Email: sman19pekanbaru@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 400.3.8.1/SMAN.19/2025/099

Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 19 Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : YAUMIL SA'BANI
No. Mahasiswa : 12080327027
Program Studi : Gizi

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 19 Pekanbaru. Dengan judul penelitian "*Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru*".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 08 Mei 2025
Kepala Sekolah

AGUSMIR, M.Pd
NIP. 19720403 200605 1 001

Sultan Syarif Kasim Riau

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

Lampiran 7. Leaflet

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Aturan Pola Makan

Gula : 4 sdm / hari (50gram)	SUGAR
garam : 1 sdt / hari (5 gram)	SALT
Lemak : 5 sdm/ hari (67 gram)	LEARN

4 PILAR GIZI SEIMBANG

- 1. Mengonsumsi makanan beragam (Nasi, sayuran,buahan,lauk hewani), lauk hewani)
- 2. membiasakan perilaku hidup sehat
- 3. melakukan aktivitas fisik
- 4. mempertahankan dan memantau berat badan (Bb) normal. (Terpenuhinya zat gizi ditandai dengan Bb normal)

MASALAH GIZI PADA REMAJA

- Defisiensi zat besi, Anemia
- Gizi kurang dan perawakan pendek
- Obesitas
- Perilaku dan Pola makan remaja

10 PESAN GIZI SEIMBANG

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran & buahan (2-7x per hari)
3. Konsumsi lauk pauk berprotein tinggi
- 4 . Mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan Manis,Asin dan berlemak
- 6.Biasakan sarapan pagi (nasi,tempo,ikan, dan buah. 15-30% memenuhi kebutuhan gizi)
7. Minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan baca label pada kemasan makanan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
10. Aktivitas fisik yang cukup Dan pertahankan BB ideal (30 menit per hari)

GIZI SEIMBANG

YAUMIL SA'BANI
 12080327027

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2024/2025

Apa itu gizi seimbang ?

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan tubuh, dengan memperhatikan prinsip, keanekaragaman, aman/variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan BB ideal

AKIBAT KEKURANGAN DAN KELEBIHAN GIZI

- konsumsi lemak dan minyak berlebihan mengakibatkan kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi
- Konsumsi kebutuhan melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan berlebih
- kekurangan cairan pada remaja berakibat menurunkan Berat Badan

ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN

Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral)

Sumber berbagai vitamin (vit A,B1,B2,C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang tergantung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan

Buah
150 gr pepaya: 2 ptg sedang ; 2 buah jeruk (10 gr)
1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral)

sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, vit C, Zat besi dan fosfor: terong, ketimun, selada air, rebung, kangkung, kembang kol, buncis, brokoli, daun singkong, kol, wortel, tomat dll.

Sayuran = 150 gr : 1 mangkok sedang

Makanan pokok (sumber karbohidrat)

beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya lokal: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll). Makanan sumber karbohidrat kompleks (ubi,pisang dan nasi). Berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh

Lauk- pauk (sumber protein)

Protein adalah kelompok zat gizi untuk mendukung pertumbuhan. Terdiri dari pangan sumber Protein Hewan dan Protein Nabati

Lauk pauk

- a. Hewan, 75 gr ikan kembung, 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr), 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr), 2 potong daging sapi sedang (70 gr).
- b. Lauk nabati, 100 gr tahu , 2 potong sedang tempe (50 gr)

Aktivitas Fisik

setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Lakukan minimal 30 menit setiap hari

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar $\frac{2}{3}$ atau sekitar 60%-70% dari berat tubuh.

Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) DAN KEGIATAN

Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa di SMAN 19 Pekanbaru

Pokok Pembahasan	: Gizi Seimbang
Sasaran	: Siswa kelas X-XI SMAN 19 Pekanbaru
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 06 – 07 Mei 2025
Tempat	: Gedung SMAN 19 Pekanbaru

A. Tujuan umum

Setelah dilakukan edukasi gizi siswa diharapkan mampu mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang.

B. Tujuan khusus

Setelah dilakukan tindakan edukasi gizi selama 1 x 30 menit kepada siswa diharapkan mampu:

1. Mengetahui pengertian gizi seimbang
2. Mengetahui tentang 10 pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)
3. Mengetahui tentang bentuk pedoman menu seimbang
4. Megetahui tentang isi piringku
5. Mengetahui tentang 4 pilar gizi seimbang

C. Strategi pelaksanaan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet

D. Pemateri

1. Pengertian Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang berdasarkan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu seseorang memilih makanan dengan jenis dan jumlah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), serta sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit) (Kemenkes RI, 2014).

2. Isi Piringku

Isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh kementerian kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam isi piringku terdapat 1/6 piring makan berupa buah berbagai jenis dan warna, 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani (telur, ayam, ikan, daging) maupun nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan), 1/3 piring berupa makanan pokok yang terdiri atas karbohidrat kompleks (biji-bijian, beras), artinya membatasi karbohidrat simpleks (gula, tepung, dan produk turunan dari tepung), dan 1/3 piring makan berupa aneka jenis sayur-sayuran. Dalam isi piringku juga membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak. Konsumsi gula/ hari yaitu 4 sendok makan (40 g), garam/ hari yaitu 1 sendok teh (5 g), dan lemak atau minyak/hari yaitu 5 sendok makan (67 g). Selain itu isi piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan (Kemenkes RI, 2014).

3. 10 Pesan Gizi Seimbang

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pesan gizi seimbang:

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Tubuh memerlukan berbagai jenis zat gizi dari berbagai makanan, tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan. Oleh karena itu dianjurkan makanan beraneka ragam makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah setiap hari dalam jumlah yang seimbang, dan mensyukuri nikmat tuhan.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Konsumsi minimal 5 porsi sayur dan buah setiap hari agar kebutuhan zat gizi tercukupi.

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

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Protein merupakan zat gizi utama yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Protein penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan menjaga imunitas tubuh. Dianjurkan konsumsi protein hewani (ikan, ayam, telur, daging) secara bergantian atau bersamaan.

4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok seperti nasi, jagung, ubi, kentang, roti merupakan sumber utama energy tubuh. Variasikan sumber karbohidrat agar tidak bergantung hanya pada satu jenis makanan (misalnya nasi). Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai sumber energy utama bagi tubuh, terutama untuk otak dan sistem saraf, serta membantu menghemat protein, mendukung metabolisme lemak, dan menjaga fungsi fisiologi tubuh. Karbohidrat terbagi menjadi 2 yaitu: karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks tersusun dari rantai gula yang panjang, sehingga dicerna dan diserap lebih lambat oleh tubuh, memberikan energi lebih stabil dan rasa kenyang lebih lama, serta kaya akan serat, vitamin, dan mineral (nasi, ubi, singkong, kentang, jagung, sagu, roti gandum, dan pisang). Karbohidrat sederhana terdiri dari rantai gula pendek yang cepat diserap tubuh, sehingga cepat meningkatkan kadar gula darah, jika dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan lonjakan gula darah (gula pasir, madu, sirup, permen, minuman manis).

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Terlalu banyak konsumsi gula, garam, dan lemak dapat menyebabkan penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Gunakan gula, garam, dan minyak sesuai anjuran yaitu: gula maksimal 50 gram/hari (4 sdm), garam maksimal 5 gram/hari (1 sdt), dan lemak maksimal 67 gram/hari (5 sdm minyak). Akibat konsumsi minyak dan lemak secara berlebihan akan mengakibatkan kebutuhan zat gizi lain tidak terpenuhi, meskipun total energi tercukupi atau bahkan berlebih.

6. Biasakan sarapan (15-30% memenuhi kebutuhan gizi)

Sarapan memberikan energy dan konsentrasi untuk beraktivitas sejak pagi. Melewatkhan sarapan dapat menyebabkan kelelahan, sulit fokus, dan resiko makan berlebihan pada waktu berikutnya. Sarapan yang sehat bukan hanya

Hak Cipta Dilindungi 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.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengenyangkan, tetapi harus mengandung zat gizi lengkap dan seimbang agar tubuh mendapat energy serta zat gizi untuk beraktivitas dan belajar. Sarapan yang sehat terdiri dari: 1) sumber karbohidrat (nasi, roti gandum, jagung, ubi, singkong, kentang, atau oatmeal), 2) sumber protein (telur, ikan, ayam, tahu, tempe, atau kacang-kacangan), 3) sayur dan buah. Idealnya setiap sarapan disertai minimal 1 porsi sayur dan buah, 4) minuman sehat seperti air putih, susu rendah lemak, atau jus buah tanpa tambahan gula, dan hindari minuman manis seperti the kemasan, kopi bergula, atau minuman bersoda. Contoh menu sarapan yang sehat (nasi + telur dadar + sayur bayam + papaya + air putih).

Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian yaitu sebanyak 15-30% kebutuhan energi total harian yang bertujuan untuk memberikan energy beraktivitas di pagi hari, menjaga kadar gula darah, serta meningkatkan konsentrasi belajar dan produktivitas. Sarapan dilakukan paling lambat 2 jam setelah bangun tidur.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air penting untuk menjaga keseimbangan cairan, mengatur suhu tubuh, dan membantu metabolisme. Dianjurkan minum sekitar 8 gelas (2 liter) air putih per hari, lebih banyak jika beraktivitas berat atau cuaca panas. Kekurangan cairan pada tubuh akan mengakibatkan penurunan konsentrasi, gangguan pencernaan, kulit kering, dan gangguan fungsi ginjal.

8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan

Membaca label makanan membantu seseorang untuk mengetahui kandungan gizi, bahan tambahan, tanggal kadaluwarsa, dan informasi alergi. Dengan demikian, seseorang bisa memilih makanan yang lebih sehat dan aman dikonsumsi.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Cuci tangan sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah beraktivitas penting untuk mencegah masuknya kuman penyebab penyakit pencernaan seperti diare atau tifus.

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

Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, atau olahraga membantu menjaga kebugaran, membakar kalori, serta mencegah penyakit tidak menular.

**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.

Keseimbangan antara asupan energy dan pengeluaran energy penting untuk mempertahankan berat badan ideal. Anjuran aktivitas fisik dalam sehari yaitu selama 30 – 60 menit dalam sehari.

4. Empat Pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup sehat
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2014)

Lampiran 9. Kuesioner Pengetahuan

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMAN 19 PEKANBARU

Pretest	Posttest
---------	----------

I. Identitas Responden

Nama :
Tempat/Tanggal Lahir :
Jenis Kelamin :
Umur :
Kelas :
Agama :
Suku :
Alamat :

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?
a. 10 pesan
b. 13 pesan
c. 14 pesan
d. tidak tahu

2. Ada berapa pilar gizi seimbang?
a. 2 pilar
b. 4 pilar
c. 3 pilar
d. tidak tahu

3. Pedoman menu seimbang berbentuk?
a. Kerucut
b. Persegi
c. lingkaran
d. tidak tahu

4. Makanan beraneka ragam terdiri atas?
a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
d. Tidak tahu

5. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah?
a. Biasakan sarapan
b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
c. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
d. Tidak tahu



UN 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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

6. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari?
 - a. 1-3x/hari
 - b. 5-10x/hari
 - c. 2-7x/hari
 - d. tidak tahu
7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah?
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. lemak
 - d. tidak tahu
8. Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan?
 - a. Badan yang langsing
 - b. Berat badan normal
 - c. badan yang gemuk
 - d. tidak tahu
9. Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu?
 - a. Nasi, roti, mie, singkong
 - b. Roti, nasi, daging, sayur
 - c. Singkong, telur, buah
 - d. tidak tahu
10. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan?
 - a. Stamina meningkat
 - b. Berat badan berlebih
 - c. kurang gizi
 - d. tidak tahu
11. Fungsi utama karbohidrat adalah?
 - a. Sumber energi bagi tubuh
 - b. Menjaga kesehatan
 - c. Pembentuk sel darah merah
 - d. tidak tahu
12. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah?
 - a. Sagu, pisang, madu
 - b. Ubi, pisang, nasi
 - c. nasi, kentang, gula
 - d. tidak tahu
13. Anjuran konsumsi gula sehari-hari sebanyak?
 - a. 5-6 sendok makan
 - b. 7-8 sendok makan
 - c. 3-4 sendok makan
 - d. tidak tahu
14. Konsumsi garam sehari-hari sebaiknya tidak lebih dari?
 - a. $\frac{1}{2}$ sdt
 - b. $1\frac{1}{2}$ sdt
 - c. 1 sdt
 - d. tidak tahu
15. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan?
 - a. Kebutuhan gizi yang lain tidak berpengaruh
 - b. Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi
 - c. Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
 - d. Tidak tahu

- Hak Cipta Bilidung! 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.

Sumber: Nuryani, 2019



Kunci Jawaban

No	Jawaban
1.	A
2.	B
3.	A
4.	A
5.	C
6.	C
7.	B
8.	B
9.	A
10.	B

No	Jawaban
11.	A
12.	B
13.	C
14.	C
15.	B
16.	B
17.	B
18.	B
19.	C
20.	A
21.	B

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

Lampiran 10. Dokumentasi 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.



Mengerjakan *Pre-test*



Pembagian *Leaflet*



Edukasi gizi media *leaflet*