# PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG *(VLOG)* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 190 JAKARTA BARAT

**TUGAS AKHIR**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Diploma III Gizi


Oleh :
RIDA GITA DAHLIA PURBA
Nomor Induk Mahasiswa: P2.13.41.11.80.51



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**
**JURUSAN GIZI**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN JAKARTA II**
**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I**
**JAKARTA**


**2021**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rida Gita Dahlia Purba

NIM : P2.13.41.1.18.051

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir berjudul: "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog *(Vlog)* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat" berdasarkan hasil penelitian saya. Pemikiran dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik untuk naskah Tugas Akhir maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari tugas akhir ini. Jika terdapat karya orang lain, penulis telah mencantumkan sumber secara jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku.

Jakarta, 6 Juli 2021
Yang membuat pernyataan

Rida Gita Dahlia Purba
NIM : P2.13.41.1.18.051

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir dengan judul: "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog *(Vlog)* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat"
disusun oleh: Rida Gita Dahlia Purba /NIM: P2.13.41.1.18.051
Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II dalam rangka Ujian Akhir Program untuk memenuhi sebagian syarat guna menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi dan telah mendapat pengesahan.

Jakarta, 6 Juli 2021

| Pembimbing Utama, | Pembimbing Pendamping, |
|---|---|
| (Dra. Rosmida M. Marbun, M.Kes) | (Sa'diah Multi Karina, SKM., M.Kes) |

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II
Ketua Jurusan Gizi,

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II

Titus Priyo Harjatmo, SKM., M.Kes
NIP. 196109141986031004

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul: "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog *(Vlog)* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat"
disusun oleh: Rida Gita Dahlia Purba /NIM: P2.13.41.1.18.051
Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II dalam rangka Ujian Akhir Program untuk memenuhi sebagian syarat guna menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi dan telah mendapat persetujuan.
Ujian Akhir Program telah dilaksanakan pada tanggal: 6 Juli 2021

Tim Penguji :

1. Dra. Rosmida M. Marbun, M.Kes _____
   Ketua
2. Dr. Syarief Darmawan, SST, M.Kes _____
   Anggota
3. Sa'diah Multi Karina, SKM, M.Kes _____
   Anggota

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II
Ketua Jurusan Gizi,

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II

Titus Priyo Harjatmo, SKM., M.Kes
NIP. 196109141986031004

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

| | |
|---|---|
| Nama | : Rida Gita Dahlia Purba |
| Nomor Induk Mahasiswa | : P2.13.41.1.18.051 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Tempat, Tgl lahir | : Jakarta, 15 Maret 2000 |
| Agama | : Kristen |
| Alamat | : Jl. Kp Belakang 04/05 No. 39, Kel. Kamal, Kec. Kalideres, Jakarta Barat, DKI Jakarta |
| Nomor Hp | : 0895800249088 |
| E-mail | : ridagita15@gmail.com |
| Riwayat Pendidikan | : |
| (2005 - 2006) | TK Nusa Indah |
| (2006 - 2012) | SDN Kamal 07 Pagi |
| (2012 – 2015) | SMP Negeri 190 Jakarta Barat |
| (2015 – 2018) | SMA Negeri 95 Jakarta |

Jakarta, 6 Juli 2021
Yang menyatakan

Rida Gita Dahlia Purba
P2.13.41.1.18.051

# ABSTRAK

JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II
TUGAS AKHIR, 6 JULI 2021

RIDA GITA DAHLIA PURBA

"PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG *(VLOG)* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 190 JAKARTA BARAT"

xiv, V BAB, 101 halaman, 18 tabel, 10 lampiran

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi *(triple burden)* yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi tersebut adalah remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap terntang isi piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video blog *(vlog*) kepada siswa kelas VIII-C di SMP Negeri 190 Jakarta Barat. Responden pada penelitian ini berjumlah 32 orang siswa. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data yang di kumpulkan adalah jumlah jawaban yang benar pada responden saat pre-test dan post-test. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan dengan uji *Paired Sample t-test*. Hasil dari penelitian menunjukan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa terhadap isi piringku setelah dilakukan intervensi penyuluhan menggunakan media vlog yaitu nilai p = 0,000 (p <0,05 ). Media video blog *(vlog)* dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk remaja saat ini.

Kata kunci : Isi Piringku, Tingkat Pengetahuan, Sikap, Remaja, Media Vlog.
Kepustakaan : 37 (2003-2020)

## ABSTRACT

NUTRITION DEPARTEMENT HEALTHY POLYTECHNIC JAKARTA II
SCIENTIFIC PAPER, 6th JULY 2021

RIDA GITA DAHLIA PURBA

"DIFFERENCES IN KNOWLEDGE LEVELS AND ATTITUDES ABOUT THE CONTENTS OF ISI PIRINGKU BEFORE AND AFTER GIVING COUNSELING WITH VIDEO BLOG (VLOG) TO CLASS VIII STUDENTS AT SMP NEGERI 190 WEST JAKARTA"

xiv, V Chapter, 101 Pages, 18 Tables, 10 Appendices

Indonesia currently has three burdens of nutritional problems (triple burden), namely stunting, wasting and obesity as well as micronutrient deficiencies. One of the groups that are vulnerable to nutritional problems are teenagers. This study aims to determine the differences in the level of knowledge and attitudes related to the contents of isi piringku before and after being given counseling on the contents of my plate using a video blog (vlog) to grade VIII-C students at SMP Negeri 190 West Jakarta. Respondents in this study amounted to 32 students. The design used in this study is The One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using total sampling. The data collected is the number of correct answers to the respondents during the pre-test and post-test. To find out the difference in the average level of knowledge and attitudes of respondents before and after the counseling, the Paired Sample t-test was used. The results of the study showed that there was a significant difference in the level of knowledge and attitudes of students towards the contents of my plate after the counseling intervention using the vlog media was the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Video blog (vlogs) can be used as learning media for today's youth.



Keywords : Isi Piringku, Knowledge Level, Attitude, Youth, Vlog Media.
Refrences : 37 (2003-2020)

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya dengan Rahmat dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog *(Vlog)* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat". Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Rosmida M. Marbun, M.Kes. selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing proses pembuatan tugas akhir ini.
2. Ibu Sa'diah Multi Karina, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing teknis.
3. Bapak Dr. Syarief Darmawan, SST, M.Kes selaku dosen penguji.
4. Bapak Titus Priyo Harjatmo, SKM., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II.
5. Ibu Nur'aini Susilo Rochani, SKM, M.Sc. selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II.
6. Bapak Drs. Mokh Fakhturi Makrus, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 190 Jakarta Barat.
7. Bapak Prely S.Pd selaku wali kelas VIII-C SMP Negeri 190 Jakarta Barat.
8. Mama, Bang Niko, Ka Novrita, Bang Krisna, Bang Ramses dan Yosef yang selalu memberikan do'a dan semangat pantang menyerah kepada peneliti.
9. Cladyzza, Manzilah, Anita, Ayu, Kristina, Dewi, yang selalu memberi semangat kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu adanya saran dan kritik yang positif dan bersifat membangun, akan peneliti terima dengan segala keterbukaan. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang membutuhkan.

Jakarta, 6 Juli 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

BAB Halaman


**LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN……..….ii**

**LEMBAR PENGESAHAN……..…..iii**

**LEMBAR PERSETUJUAN……..….iv**

**RIWAYAT HIDUP PENULIS……v**

**ABSTRAK……vi**

**KATA PENGANTAR……...…....viii**

**DAFTAR ISI……..……..ix**

**DAFTAR TABEL……...….xi**

**DAFTAR GAMBAR…….....xiii**

**DAFTAR LAMPIRAN……....…xiv**

**I PENDAHULUAN……1**

A. Latar Belakang ……...……..…1

B. Rumusan Masalah…….....……...3

C. Tujuan Penelitian……..……....3

D. Manfaat Penelitian……..…….....4

**II TINJAUAN PUSTAKA……...5**

A. Dasar Teori……...…….....5

1. Pedoman Gizi Seimbang……...…….....5
2. Isi Piringku……...…….....13
3. Gizi Remaja…….....……...….....17
4. Remaja……...…….....23
5. Pengetahuan……..…….....25
6. Sikap……...……....27
7. Umur……...…….....29
8. Penyuluhan...…….....30
9. Video Blog (Vlog)……...……...33
10. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Untuk Remaja…….37

B. Kerangka Konsep……....39
C. Definisi Operasional…….....…….....40
**III METODE PENELITIAN……..42**
A. Ruang Lingkup…….....…….....42
B. Rancangan Penelitian…….....…….....42
C. Populasi dan Sampel…….....…….....43
D. Instrumen Pengumpulan Data…….....43
E. Cara Pengumpulan Data…….....44
F. Pengolahan Data…….....…...50
G. Analisis Data……...……....51
**IV HASIL DAN PEMBAHASAN……..53**
A. Keterbatasan Penelitian……...…....53
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian…...……....53
C. Analisis Univariat…….....…….54
D. Analisis Bivariat……...…….....61
**V KESIMPULAN DAN SARAN……..66**
A. Kesimpulan……..…….....…….....66
B. Saran……...66
**DAFTAR PUSTAKA…….67**

## DAFTAR TABEL


| TABEL | | Halaman |
|---|---|---|
| 1 | ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) REMAJA | 23 |
| 2 | DEFINISI OPERASIONAL | 40 |
| 3 | KOMPONEN UJI COBA MEDIA | 46 |
| 4 | KRITERIA KELAYAKAN MEDIA | 47 |
| 5 | HASIL UJI COBA MEDIA | 55 |
| 6 | KOMPONEN UJI COBA KUESIONER | 48 |
| 7 | KRITERIA KELAYAKAN KUESIONER | 48 |
| 8 | HASIL UJI COBA KUESIONER | 49 |
| 9 | DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN (UMUR) | 54 |
| 10 | DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN | 55 |
| 11 | DISTRIBUSI FREKUENSI JAWABAN RESPONDEN TENTANG PENGETAHUAN ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 56 |
| 12 | DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 58 |
| 13 | DISTRIBUSI FREKUENSI JAWABAN RESPONDEN TENTANG SIKAP ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 59 |
| 14 | DISTRIBUSI FREKUENSI SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 60 |
| 15 | PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 61 |
| 16 | PERBEDAAN SIKAP SISWA TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) | 62 |

17 TINGKAT PENGETAHUAN RESPONDEN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN .....64

18 SIKAP RESPONDEN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....65

# DAFTAR GAMBAR

GAMBAR Halaman

1 ISI PIRINGKU MENURUT KEMENKES.....14

2 KERANGKA KONSEP .....39

3 RANCANGAN ONE GROUP PRE-TEST POST-TEST……..……..42

## DAFTAR LAMPIRAN


LAMPIRAN Halaman

1 KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU .....71

2 KUESIONER SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU .....76

3 NASKAH PENJELASAN.....78

4 PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP).....80

5 DATA RESPONDEN.....81

6 PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN .....82

7 SURAT IZIN PENELITIAN di SMP NEGERI 190 JAKARTA BARAT 83

8 MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) ISI PIRINGKU BAGI REMAJA .....84

9 DOKUMENTASI KUESIONER PRE-TEST DAN POST-TEST.....85

10 BIMBINGAN PENYUSUNAN TUGAS AKHIR…….87

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi *(triple burden)* yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi tersebut adalah remaja.(1)

Remaja merupakan masa peralihan dari anak- anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat diantaranya pertumbuhan yang sangat cepat diantaranya pertumbuhan fisik yang dikenal dengan istilah *growth spurt*, serta pertumbuhan lain seperti kognitif dan psikososial. (2)

Hasil data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. (1)

Dari persentase diatas, dapat dilihat bahwa remaja yang memiliki status gizi pendek, kurus dan obesitas yang ketiganya memiliki persentase yang sama tinggi dan data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Salah satu penyebabnya adalah dikarenakan pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia sebesar 93,5%. Sedangkan menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Indonesia sebesar 95,5%.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.(3)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Shely Rosita Dewi tahun 2013 tentang Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta, menyatakan pengetahuan gizi sangat memberikan pengaruh dan bekal pada remaja tentang bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan sikap terhadap gizi yang baik, maka remaja akan mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya.(4)

Gizi remaja merupakan cerminan masalah gizi pada usia dini dan banyak remaja memasuki tahap perkembangan yang penting ini dalam kondisi menderita stunting, anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya. Pada saat yang sama, kebutuhan mereka akan energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan dan banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan. Semua intervensi pada remaja sering dikatakan sebagai intervensi yang memiliki tiga manfaat sekaligus, karena manfaatnya akan dirasakan oleh remaja tersebut saat ini, remaja di masa yang akan datang (dewasa) dan keturunan mereka nantinya. (5)

Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. (6)

Salah satu cara agar memudahkan penyampaian pesan dan membantu keefektifan proses pembelajaran yang dapat digunakan untuk remaja adalah video blog (vlog). *Vlog* adalah salah satu media audio visual yang dibawakan oleh seorang pembuat vlog *(vlogger*).

Berdasarkan survey yang telah saya lakukan di SMP Negeri 190 Jakarta Barat, dengan jumlah responden sebanyak 33 orang didapatkan hasil bahwa sebanyak 60,6 % siswa belum mengetahui tentang isi piringku dan hasil pengetahuan tentang isi piringku hanya sebesar 6,7% siswa saja yang benar dalam menjawab pertanyaan- pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Hasil survey juga menunjukkan bahwa 100% siswa mau diberikan penyuluhan tentang isi piringku dan sebanyak 84,8% siswa memilih video blog (vlog) sebagai media dalam penyuluhan yang akan diberikan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat".

## B. Rumusan Masalah

Bagaimana perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap tentang isi piringku sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media video blog *(vlog)* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat?

## C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

   Mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap tentang isi piringku sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media video blog (vlog) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur.
   b. Menilai pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan *(pre-test)* tentang isi piringku responden dengan menggunakan kuesioner *google form.*
   c. Menilai pengetahuan sesudah pemberian penyuluhan *(post-test)* tentang isi piringku responden dengan menggunakan kuesioner *google form.*
   d. Menilai sikap sebelum pemberian penyuluhan *(pre-test)* tentang isi piringku responden dengan menggunakan kuesioner *google form.*
   e. Menilai sikap sesudah pemberian penyuluhan *(post-test)* tentang isi piringku responden dengan menggunakan kuesioner *google form.*
   f. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap tentang isi piringku sebelum pemberian penyuluhan berdasarkan jenis kelamin responden.

## D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Sebagai sarana untuk mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian dan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh peneliti dalam perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

   Dapat digunakan sebagai informasi mengenai gambaran pengetahuan dan sikap tentang isi piringku pada siswa dan pihak sekolah dapat menggunakan media video blog *(vlog)* sebagai media pembelajaran yang lebih edukatif dan kreatif tentang isi piringku dalam bidang gizi untuk siswa di sekolah.

# BAB II
# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Dasar Teori

1. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (3)

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi.

a. Prinsip

Prinsip gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar gizi seimbang yaitu:(3)

1. Mengonsumsi Makanan Beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contohnya adalah nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi rendah vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi rendah kalori dan protein, ikan merupakan sumber utama protein tetapi rendah kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi

kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas.

Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya adalah sebagai berikut:

1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typus dan disentri.

2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Mempertahankan Dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

b. Pesan Umum Gizi Seimbang

Pesan ini berlaku untuk masyarakat dari berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat yaitu:(3)

1. Syukuri dan Nikmati Anekaragaman Makanan

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

   Untuk menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makanan.

2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

   Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh

seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) atau setara dengan 3-4 porsi sayur dan buah perharinya. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur .

3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk Yang Mengandung Protein Tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa, dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek, dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahnya. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahnya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Untuk itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-

4 porsi (setara dengan 70- 140 gr / 2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr /2-4 potong ikan ukuran sedang) sehari dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari ( setara dengan 100-200 gr/ 4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/ 4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedele dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

4. Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. Di lain pihak para pengusaha pangan olahan diwajibkan mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan agar masyarakat dapat memilih makanan sehat sesuai kebutuhan setiap anggota keluarganya. Label dan iklan pangan harus mengikuti Peraturan Pemerintah RI, nomor 69 tahun 1999.

6. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir,

bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

7. Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua pertiga dari berat tubuh kita adalah air.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media tranportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

8. Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama

keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9. Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Bersih Mengalir

   Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diarebisa dicegah dengan mencuci tangan. Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

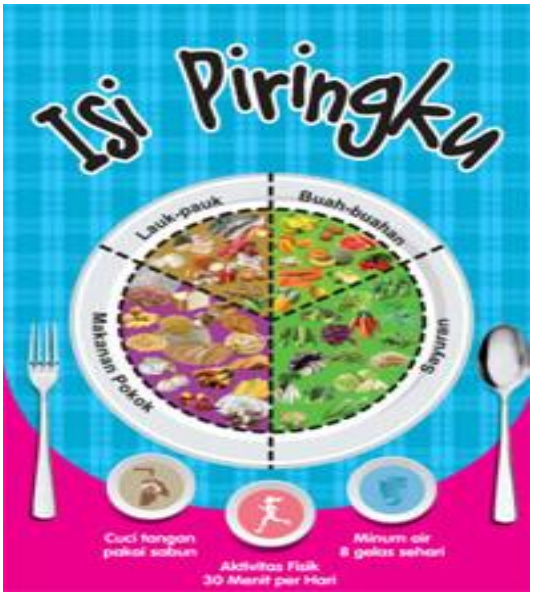
10. Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

    Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

2. Isi Piringku

Isi piringku adalah sajian sekali makan dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah sebanyak 2/3 dari 50% dan buah sebanyak 1/3 dari 50% , sedangkan separuh (50%) lagi adalah

makanan pokok dan lauk pauk yaitu makanan pokok sebanyak 2/3 dari 50% dan lauk pauk sebesar 1/3 dari 50%. Berikut ini adalah contoh makan siang (700 kalori) sesuai isi piringku: makanan pokoknya yaitu nasi sebanyak 3 centong (setara dengan 150 g), lauk hewani yaitu 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 g), lauk nabatinya yaitu 2 potong sedang tempe (50 g), sayurannya yaitu 1 mangkok sedang sayur bayam dan buah papaya 1 piring sedang (setara 150 g).




GAMBAR 1 ISI PIRINGKU MENURUT KEMENKES

Pesan- pesan isi piringku menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai berikut: (7)

a. Makanan pokok (Sumber Karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh makanan pokok yaitu: nasi, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll). Makanan pokok dalam isi piringku adalah sebanyak 2/3

dari ½ piring yang setara dengan 3 centong nasi (150 g) , 3 buah sedang kentang (300 g) dan 1 ½ gelas mie kering (75 g).

b. Lauk Pauk (Sumber Protein)

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Lauk pauk hewani diantaranya: daging (sapi, kambing, rusa, dan lain-lain), unggas (ayam, bebek, dan lain-lain), ikan, udang termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, dan lain-lain)

Lauk pauk dalam isi pirigku adalah sebanyak 1/3 dari ½ piring yang setara dengan lauk hewaninya adalah ikan kembung (75 g), sedangkan lauk nabati setara dengan tahu (100 g).

c. Sayur- sayuran (Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dikukus, direbus, dan ditumis. Contoh sayurannya adalah ketimun, labu siam, wortel, kol, bayam, kangkung, daun singkong, tomat dan lain sebagainya. Dalam isi piringku sekali makan, posi sayuran dalam satu hari adalah 3-4 porsi atau setara dengan 1 mangkok sedang (150 g) dalam sekali makan.

d. Buah- buahan (Sumber Vitamin dan Mineral)

Buah- buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C) mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral, yang terkandung dalam buah-buahan yaitu berperan sebagai antioksidan. Contoh buah-buahan adalah jeruk, pisang, semangka, melon, papaya, anggur, nanas, dan lain sebagainya.

Dalam anjuran isi piringku sekali makan, buah-buahan dianjurkan dikonsumsi sebanyak 1/3 dari setengah piring, atau setara dengan 2

potong buah papaya (150 g), 2 buah jeruk sedang (110 g) dan 1 buah kecil pisang ambon (50 g).

e. Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir

Kebersihan tangan harus selalu di jaga, tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, dan lain sebagianya. Sebelum makan, kita harus mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir agar kebersihan tangan kita tetap terjaga dan kita terhindar dari kuman penyakit. Cuci tangan harus menggunakan sabun dengan air mengalir, karena dengan menggunakan sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

f. Aktivitas Fisik

Setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energy adalah aktivitas fisik. Ada dua jenis aktivitas fisik, diantaranya: aktivitas fisik ringan, contohnya adalah: berjalan santai, membaca, menulis, melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci piring, memasak, menyapu dan lain sebagainya. Jenis aktivitas fisik yang lainnya dalah aktivitas fisik sedang yaitu berjalan cepat, menanam pohon, mencuci mobil, memotong rumput, dan lain sebagainya. Kita dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya, agar kebugaran tubuh kita tetap terjaga.

g. Minum Air 8 Gelas Sehari

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60%-70% dari berat tubuh. Kekurangan air dapat membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak akan berbahaya karna dibutuhkan tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Banyak sekali manfaat jika kita mengonsumsi air putih minimal 8 gelas sehari, diantaranya, dapat

memelihara fungsi ginjal, menghindari depresi, memperlancar pencernaan dan lain sebagainya.

h. Memantau Berat Badan Setiap Bulan

Jika kita dapat mempertahankan berat badan normal maka dapat mencegah penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

3. Gizi Remaja

a. Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang dan Malam) Bersama Keluarga

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan atau mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga (5).

Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus.

Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat

kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi. Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi.

Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediaakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah. Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah.

Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dan lain-lain) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makanan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif

dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

b. Biasakan Mengonsumsi Ikan dan Sumber Protein Lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi.

Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula.

Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging. Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahnya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging.Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik. Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek,burung puyuh, burung dara) merupakan sumber

protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan.(8) Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

c. Perbanyak Mengonsumsi Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan,63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan.

Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner dan mencegah sembelit.

Banyak keuntungan apabila konsusmsi sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah.

Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan.(9)

Kalau ingin hidup lebih sehat, lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

d. Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih Dari Rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin.

Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orangtua.

e. Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan Dan Makanan Selingan Yang Manis, Asin dan Berlemak.

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus,tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

f. Biasakan Menyikat Gigi Sekurang-Kurangnya Dua Kali Sehari Setelah Makan Pagi dan Sebelum Tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebutakan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

g. Hindari Merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paruparu terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran

rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

TABEL 1
ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) BAGI REMAJA

| **Jenis Kelamin** | **Umur (tahun)** | **Energi (kkal)** | **Protein (gr)** | **Lemak (gr)** | **KH (gr)** |
|---|---|---|---|---|---|
| Laki-laki | 13-15 | 2400 | 70 | 80 | 350 |
| Perempuan | 13-15 | 2000 | 63 | 68 | 292 |
| Laki-laki | 16-18 | 2650 | 75 | 85 | 400 |
| Perempuan | 16-18 | 2100 | 65 | 70 | 300 |

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019

4. Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam siklus kehidupan yang dilewati untuk menuju tahap kedewasaan. Pada masa ini merupakan perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan fisiologis, perubahan sosial.(10) Masa remaja dimulai dari umur 10-18 tahun dan terjadi peningkatan pertumbuhan yang disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. (11)

Aspek perubahan pada remaja dibagi menjadi dua yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik terjadi ketika remaja sudah mulai memasuki masa pubertas yaitu masa pertumbuhan yang sangat cepat yang ditandai dengan perubahan fisik yang dapat diamati dengan perubahan tinggi badan dan berat badan serta kematangan seksual sebagai hasil dari perubahan hormonal. Kematangan seksual antara remaja putra dan putri

berbeda. Pada umumnya remaja putri lebih cepat mengalami kematangan seksual dibandingkan remaja putra.(10)

Perubahan psikologis terjadi karena masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang akan berdampak pada perubahan hormon di dalam tubuh sehingga pada remaja sering terjadi letusan emosi dalam bentuk marah dan sensitif.(10)

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab diantaranya remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan didalam tubuhnya sebagai bekal memasuki usia dewasa. Selain itu perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan dipengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya. (11)

Saat seseorang memasuki masa remaja, hal-hal yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja sangat banyak diantaranya meningkatnya kemandirian, partisipasi dalam kehidupan sosial padatnya jadeal aktivitas pada umumnya berdampak pada apa yang dimakan oleh remaja.(11)

Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja telah menginjak tahap independensi. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi semata tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Pada remaja pengaruh kelompok atau rekan sebaya lebih menonjol dibandingkan dengan keluarganya sendiri.(12)

Hal ini menjadi perhatian khusus karena pemilihan makanan yang tidak tepat, kebiasaan makan yang salah serta dalam jumlah banyak selama usia remaja akan berpengaruh terhadap status gizi remaja tersebut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan pertambahan berat badan. Sehingga muncul obesitas sebagai pemicu terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dan penyakit kardiovaskular.(11)

5. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya, pengetahuan adalah hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah di alami baik secara sengaja ataupun tidak sengaja dan terjadi setelah melakukan kontak atau pengamatan terhadap objek tertentu.(13)

Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu:(14)

1. Kesadaran *(awarness),* dimana seseorang menyadari dalam arti mengetahui dahulu terhadap stimulus.
2. Merasa tertarik *(interest),* terhadap stimulasi atau objek tertentu.
3. Evaluasi (evaluation), menimbang- nimbang baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. Mencoba *(trial),* subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikendaki oleh stimulus.
5. Adopsi *(adaption*), subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

b. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut W. Mubarak (2007), faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:(13)

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi dan banyak pengetahuan yang dimiliki dan sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan mengahambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan.

2. Umur

Bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan aspek fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, diantaranya adalah perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan yang terakhir adalah timbulnya ciri-ciri yang baru. Keempat perubahan tersebut terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berpikir seseorang akan semakin matang dan dewasa.

3. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan ligkungannya. Apabila pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan, maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan dan akhirnya akan dapat membentuk siakp positif di dalam kehidupannya.

4. Kebudayaan Lingkungan Sekitar

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap seseorang.

5. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat emmbantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

c. Pengukuran Pengetahuan

Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa, pengetahuan dapat diukur dengan cara melakukan tes wawancara serta angket kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang ingin diukur dari subjek penelitian. Pengukuran tingkat pengetahuan bertujuan untuk mengetahui status pengetahuan seseorang dan dirangkum dalam tabel distribusi frekuensi.(14)

Kriteria penilaian pengetahuan menurut Budiman, 2013 yaitu antara lain:(15)

1. Tingkat pengetahuan dikatakan baik, jika responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebesar ≥75% dari seluruh pertanyaan.
2. Tingkat pengetahuan dikatakan cukup, jika responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 56-74% dari seluruh pertanyaan.
3. Tingkat pengetahuan dikatakan kurang, jika responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebesar <55% dari seluruh pertanyaan.

Peningkatan pengetahuan dikarenakan adanya kemauan dalam diri untuk mengetahui perlunya isi piringku bagi remaja. Selain itu, media pembelajaran yang digunakan memberikan motivasi dan pengaruh psikologis untuk responden. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). (16)

Menurut (Ariani, 2014), pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh factor internal dan factor eksternal, salah satu fakrtor internal adalah jenis kelamin. Pada umumnya perempuan memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi daripada laki-laki baik secara formal maupun informal. (17)

6. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan auatu perilaku. Selain itu, sikap juga bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk

bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.(18)

b. Tingkatan Sikap

Menurut Sandi (2016) adalah sama seperti pengetahuan, sikap juga memiliki beberapa tingkatan, yaitu antara lain:(18)

1. Menerima *(receiving)*

   Yang diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya adalah ketika sikap seseorang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

2. Merespon *(responding)*

   Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan baik benar ataupun salah merupakan indikasi subjek menerima ide tersebut.

3. Menghargai *(valuing)*

   Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah indikasi sikap tingkat mengahrgai.

4. Bertanggung jawab *(responsible)*

   Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Menurut Notoatmodjo (2014), sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam penentuan sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran dan keyakinan serta emosi turut memegang peranan sehingga pengetahuan yang sebelumnya sudah ada dapat muncul sebagai rasa untuk berpikir. Komponen emosi atau evaluasi terhadap suatu objek dan keyakinan ikut bekerja sehingga muncu niat atau motivasi (kecenderungan untuk bertindak).(19)

Menurut Azwar (2005) dalam Afrianto (2014), Pernyataan sikap dapat berisi hal- hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan *favourable*. Sebaliknya, pernyataan sikap juga dapat berisi hah – hal yang negatif mengenai objek sikap dan bersikap tidak mendukung atau kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut pernyataan tidak *favourable*. Suatu skala sikap sebisa mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favourable* dan tidak *favourable* dalam jumlah yang sembang. Dengan demikian, pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negatif yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali. (20)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syifaruni Nada tentang Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Edukatif Puzzle Isi Piringku Pada Kelas 5 SDN 015 Pagi Tebet Tahun 2020, bahwa hasil penelitian menunjukan sebanyak 53,3% responden mengalami perubahan sikap dari negatif menuju positif. (21)

7. Umur
   a. Pengertian Umur

      Umur juga merupakan waktu lama hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan ). (22)

   b. Klasifikasi Umur

      Pada Tahun 2009, Departemen Kesehatan RI mengkategorikan usia atau umur dibagi menjadi: (23)

      1. Berumur 0 - 5 tahun merupakan masa balita
      2. Umur 5 – 11 tahun merupakan masa kanak-kanak
      3. Umur 12 – 16 tahun merupakan masa remaja awal

4. Umur 17 – 25 tahun merupakan masa remaja akhir
5. Umur 26 – 35 tahun merupakan masa dewasa awal
6. Umur 36 – 45 tahun merupakan masa dewasa akhir
7. Umur 46 – 55 tahun merupakan masa lansia awal
8. Umur 56 – 65 tahun merupakan masa lansia akhir
9. Umur lebih dari 65 tahun merupakan masa manula

Menurut Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Jahja (2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki- laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk umurnya dibandingkan dengan perempuan. Namun ada status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.(24)

Batasan umur remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun.(25)

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa umur remaja pada perempuan relatif lebih muda dibandingkan dengan umur remaja pada laki-laki. Hal ini menjadikan perempuan memiliki masa remaja yang lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki.

8. Penyuluhan

a. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematik, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat

untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya setempat. Selanjutnya, penyuluhan gizi dapat diartikan sebagai suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan derajat kesehatan dan mempertahankan gizi baik. (26)

b. Prinsip-Prinsip Penyuluhan

Prinsip penyuluhan kesehatan adalah bekerja bersama sasaran bukan bekerja untuk sasaran (Valera, et.al 1987 dalam Waryana, 2016). Terdapat beberapa prinsip dalam penyuluhan partisipatif diantaranya yaitu menolong diri sendiri, partisipasi, demokrasi, keterbukaan, kemandirian, membangun pengetahuan dan adanya kerjasama serta koordinasi terhadap pihak-pihak terkait. Penyuluhan kesehatan akan efektif apabila mengacu pada minat dan kebutuhan masyarakat. Penyuluh kesehatan harus mengetahui kebutuhan apa saja yang dapat dipenuhi dengan ketersediaan sumberdaya yang ada.(27)

c. Tujuan Penyuluhan

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan yaitu mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau keterampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat.(27)

d. Media Penyuluhan

Media Penyuluhan Menurut Notoatmodjo (2005), penyuluhan tidak dapat lepas dari media karena melalui media pesan disampaikan dengan mudah untuk dipahami. Media dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, dan mempermudah pengertian. Media promosi kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu promosi kesehatan. Dengan demikian, sasaran dapat mempelajari pesan-pesan kesehatan dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan.(28)

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan, media dibagi menjadi 3 yakni:(29)

1. Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yaitu:
   1) Flip chart (lembar balik) ialah media penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk lembar balik, dimana tiap lembar berisi gambar peragaan dan dibaliknya berisi informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
   2) Booklet ialah pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
   3) Poster ialah lembaran kertas dengan kata-kata dan gambar atau simbol untuk menyampaikan pesan/ informasi kesehatan.
   4) Leaflet ialah penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk kalimat, gambar ataupun kombinasi melalui lembaran yang dilipat.
   5) Flyer (selebaran) seperti leaflet tapi tidak dalam bentuk lipatan.
   6) Rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah mengenai bahasan suatu masalah kesehatan.
   7) Foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.
2. Media elektronik sebagai saluran untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan memiliki jenis yang berbeda, antara lain:
   1) Televisi: penyampaian informasi kesehatan dapat dalam bentuk sandiwara, diskusi, kuis, cerdas cermat seputar masalah kesehatan.
   2) Radio: penyampaian pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tanya jawab, sandiwara radio, ceramah tentang kesehatan.
   3) Video: penyampaian informasi kesehatan dengan pemutaran video yang berhubungan dengan kesehatan.
   *4) Slide* dan *Film strip*
3. Media papan *(Bill Board)* yang dipasang di tempat umum dapat diisi dengan pesan kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan

kesehatan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum

Menurut Vaus dalam Arimurti (2012) Pemberian jarak antara pre-test, intervensi, dan post-test sebaiknya tidak terlalu lama hal ini dilakukan untuk meminimalisasi adanya pengaruh dari luar sebelum intervensi. Akan tetapi, jarak yang terlalu dekat antara pre-test dan post-test juga dapat memengaruhi tingkat sensitifitas ingatan responden terhadap intervensi yang akan diberikan. Oleh karena itu, peneliti memilih jarak antara pre-test dan post-test yaitu 8 hari.(30)

9. Video Blog *(Vlog)*

a. Pengertian Video Blog *(Vlog)*

Edgecom dalam Fariz menyebutkan *" vlog is a web that uses video as its primary mode of content delivery, rather than text or image* " Video bloger adalah video diary online yang berbasis blog. Miles dalam Fairuz menyatakan *vlogging (video blogging)* adalah sebuah blog yang ditampilkan atau disajikan dalam bentuk video. Walaupun beberapa tampilan *vlog* juga termasuk teks untuk menyampaikan konteks dari video, fokus utama yang ditampilkan adalah videonya.(31)

Penggunaan video dapat memberikan kebiasaan lebih untuk *vlogger* dalam memberikan opini dan berinteraksi kepada penonton dengan lebih terarah dan lebih interaktif. Dengan *video blogging* seseorang dapat mengkomunikasikan interaktif, mengkomunikasikan dan mengekspresikan ide atau kebenaran serta dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama pada vlogging (video blogging) yang telah dibuat oleh *vlogger*.

b. Kelebihan dan Kelemahan Video Blog (Vlog)

Menurut Kamaru dalam Devina (2017), *vlogging (video blogging)* adalah sebuah konten kreatif yang dibuat oleh seseorang untuk

membagikan diary kehidupannya dalam bentuk video yang sengaja ditayangkan kepada banyak orang secara gratis (Kamaru 2014:1). Menurut Kamaru (2014:1) menyatakan bahwa kelebihan dari *vlogging (video blogging)* adalah sebagai berikut:(32)

1. *Vlogging (video blogging)* ditampilkan dengan menarik yang berisi tentang gambar, audio, teks yang dikombinasi dalam kesatuan yang utuh.
2. Dengan membuat *vlogging (video blogging),* seseorang dapat bebas berkarya. Misalnya membuat *vlog tutorial make up,* vlog perjalanan, vlog kegiatan sehari hari dan lain-lain.
3. Melakukan kegiatan *vlogging (video blogging)* adalah sebuah cara mudah dalam bekerja untuk mendapatkan uang dari internet.

Adapun kelemahan dari *vlogging (video blogging)* adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan peralatan penunjang seperti: kamera DSLR dan mikrofon yang mendukung untuk membuat *vlogging (video blogging)* dengan kualitas gambar dan suara yang bagus.
2. Memproduksi sebuah *vlogging (video blogging)* dibutuhkan waktu yang cukup banyak. Karna memang proses yang panjang yang harus dilalui diantaranya adalah mencari dan menemukan ide, pengambilan gambar hingga proses *editting video.*
3. Ketika ingin mengupload dan mengakses *vlogging (video blogging)* diperlukan konseksi internet yang memadai.

c. Syarat membuat *Vlogging (Video Blogging)*

Menurut Kamaru dalam Devina (2014:1) sebutan untuk orang yang membuat *vlogging (video blogging)* adalah *vlogger*. Sebagai seprang vlogger yang mandiri, seseorang dituntut untuk memiliki kemampuan dalam membuat *vlogging (video blogging)*. Berikut ini adalah syarat-syarat dalam membuat *vlogging (video blogging)*:(32)

1. Memiliki kepercayaan diri dan keterampilan berbicara yang baik.

   Seorang *vlogger* dituntut memiliki keterampilan berbicara di depan kamera. Hal ini sama halnya dengan keterampi lan berbicara didepan umum. Bedanya bahasa yang digunakan dalam *video blog* umumnya adalah bahasa sehari-haridan tentu saja sebisa mungkin tetap sopan. Untuk melatih keterampilan berbicara dapat dilakukan dengan cara berbicara di depan cermin atau berbicara langsung didepan kamera kemudian merekamnya. Hal ini dilakukan supaya kita bisa menemukan bagaimana gaya atau karakter yang cocok untuk berbicara didepan kamera. Selain itu cara sederhana ini adalah sebuah proses yang melatih diri untuk terbiasa berbicara didepan kamera.

2. Memiliki kemampuan dan tanggap dalam memanfaatkan kamera yang dimiliki.

   Sudah semestinya seseorang *vlogger* harus mempersiapkan alat-alat untuk membuat *vlogging (video blogging),* misalnya adalah kamera yang dipakai tidak perlu kamera yang mahal, bahkan kamera yang ada di *handphone* pun dapat digunakan untuk merekam video. Apalagi pada saat ini, handphone seperti *smartphone* dan *iphone* pun usdah banyak menyediakan fasilitas yang cukup menumpuni untuk merekam video bahkan diatas rata-rata dan sudah cukup berkualitas. Semuanya tinggal dimanfaatkan dengan baik. Untuk membuat *vlogging (video blogging)* kita perlu menyediakan beberapa hal yang menjadi pendukung, antara lain:

   1) Lighting atau pencahayaan untuk merekam video di dalam ruangan.
   2) Mikrofon yang berguna untuk merekam suara.
   3) Tripod atau monopod untuk stabilizer kamera, agar pengambilan gambar dan video tidak goyang dan tetap stabil.

Setelah memiliki itu semua, ada hal yang perlu dipelajari, terutama

mengenai pengaturan cahaya dan sudut pengambilan gambar. Hal inı perlu dipelajari agar gambar yang kita hasilkan nanti akan menjadi lebih baik.

3. Memiliki keahlian dan bisa menggunakan salah satu *software editing video*.

   Dalam tahap ini, ketika seorang *vlogger* membuat *vlogging (video blogging)* secara mandiri, seseorang harus memiliki kemampuan atau bisa menggunakan salah satu software atau aplikasi *editing video* apapun itu. Beberapa hal utama yang perlu dipelajari, yaitu diantaranya:

   1) Teknik memotong dan menggabungkan video.
   2) Teknik menambah backsound dalam video.
   3) Teknik menggabungkan audio dan video (menyinkronkan audio dan video) apabila melakukan rekaman terpisah antara suara dan video.
   4) Teknik tambah teks dalam video.
   *5)* Cara merender atau menyimpan video. Untuk menghasilkan tampilan *vlogging (video blogging)* yang menarik anda bisa melihat *vlogging (video blogging).*

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Lulu Ilmaknun tentang Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Kelas VI SD Tahun 2020, bahwa hasil penelitian menunjukan tingkat pengetahuan tentang isi piringku yang baik meningkat dari 8,3% menjadi 70%. (33)

Jhonson *et al,* (1985) dalam Emilia (2009) menyebutkan bahwa pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk megadakan perubahan

pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Handri yang dilakukan pada tahun 2019 pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. Setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode video gizi seimbang didapatkan hasil bahwa sebanyak 68% responden mengalami perubahan sikap dari negative menuju positif setelah diberikan intervensi dengan media video gizi seimbang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa media video blog (vlog) isi piringku efektif sebagai media pemberi stimulus untuk mengubah sikap terhadap isi piringku. (34)

10. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Untuk Remaja

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat telah dilakukan dengan berbagai upaya, promosi telah dilakukan di seluruh lapisan masyarakat tidak terkecuali juga pada kelompok umur remaja, pada tahun peringatan Hari Gizi Nasional pada tahun 2020 baru-baru ini tema Hari Gizi Nasional (HGN) ke 60 tema yang diusung adalah “Gizi Optimal Untuk Generasi Milenial”, dimana isi piringku lebih dikenalkan kepada remaja sebagai generasi milenial.

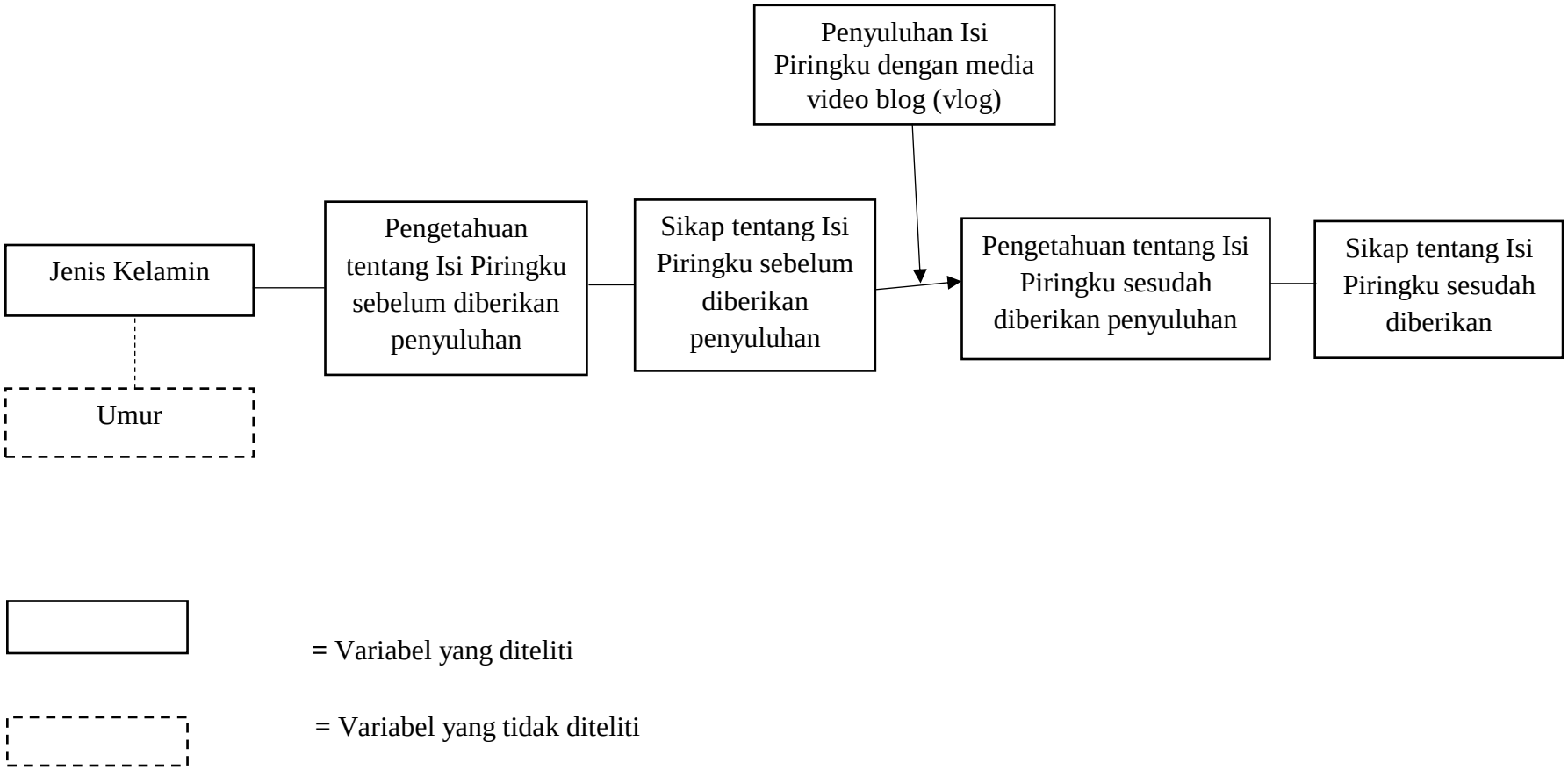
Sejak tahun 2014 Kementerian Kesehatan memperkenalkan Piring Makanku, Contoh sajian sekali makan (Permenkes No. 41 Tahun 2014

Tentang Pedoman Gizi Seimbang). Isi piringku dibuat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktikkan gizi seimbang dalam setiap kali makan.

Diperlukannya remaja dalam promosi kesehatan GERMAS ini karena seirin proses awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonalnya, remaja menghadapi berbagai masalah yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian mempengaruhi kesehatannya salah satunya kurang gizi karena kurangnya asupan sayur dan buah. Dalam membantu terciptanya GERMAS bagi remaja agar dapat mengonsumsi sayur dan buah, dibuatlah program Isi Piringku. Isi Piringku merupakan alternatif agar masyarakat dapat dengan mudah memvisualisasikan porsi yang dikonsumsi dalam sekali makan. Pada media isi piringku, konsumsi karbohidrat sebanyak 2/3 dari ½ piring, lauk pauk sebanyak 1/3 dari ½ piring, sayur sebanyak 2/3 dari ½ piring sedangkan untuk konsumsi buah sebanyak 1/3 dari ½ piring.

.

## B. Kerangka Konsep




GAMBAR 2 KERANGKA KONSEP

## C. Definisi Operasional

TABEL 2
DEFINISI OPERASIONAL

| No. | Variabel | Definisi Operasional | Cara Pengukuran | Alat Ukur | Hasil | Skala |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Umur | Lama hidup sejak responden lahir sampai waktu penelitian dihitung berdasarkan ulang tahun terakhir dalam satuan satuan tahun penuh | Pengisian kuesioner | *Google Form* Kuesioner | 14-15 tahun | Rasio |
| 2. | Jenis kelamin | Perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara biologis sejak lahir. | Pengisian kuesioner di *google form Pre-test* dan *Post- test* | *Google Form* Kuesioner | 1. laki-laki<br>2. perempuan | Nominal |
| 3. | Pengetahuan | Penilaian pemahaman pengetahuan responden terhadap pesan gizi seimbang melalui isi piringku yang meliputi anjuran makan sesuai isi piringku, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari dan memantau berat badan setiap bulan. | Pengisian kuesioner di *google form Pre-test* dan *Post- test* | *Google Form* Kuesioner | Kategori:<br>1. Baik jika skor benar ≥75%<br>2. Sedang jika skor benar 56-74%<br>3. Kurang bila skor benar <55% (Arikunto, 2006) | Ordinal |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Sikap | Penilaian sikap responden terhadap pesan gizi seimbang melalui isi piringku yang meliputi anjuran makan sesuai isi piringku, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari dan memantau berat badan setiap bulan. | Pengisian Kuesioner di *google form Pre-test* dan *Post- test*<br>Menggunakan skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu:<br>4= Sangat setuju<br>3= Setuju<br>2= Tidak setuju<br>1= Sangat tidak setuju,<br>(pada pernyataan positif) dan<br>4= Sangat tidak setuju<br>3= Tidak setuju<br>2= Setuju<br>1=Sangat setuju,<br>(pada pernyataan negatif) | Kuesioner *Pre-test* dan *Post- test* | 1. Sikap positif jika nilai skor ≥ nilai rata-rata kelompok<br>2. Negatif jika nilai skor < nilai rata-rata kelompok<br>(Azwar, 2011) | Ordinal |

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## A. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap tentang isi piringku sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media video blog (vlog) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan februari dimulai dengan persiapan mengurus izin, pembuatan media video blog (vlog), kuesioner dan media hingga pengambilan data dilakukan 18 Juni 202. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-tes.* Pengambilan data akan dilakukan secara dalam jaringan (daring) yaitu dengan *google form*.

## B. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pra Eksperiment one group pre-test-post-test*, dimana penelitian ini dilakukan dengan observasi pertama *(pre-test)* lalu melakukan intervensi setelah itu dilakukan observasi kedua *(post-test*). Bentuk rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:(35)

| | | |
|---|---|---|
| **01** | **X** | **02** |
| ***Pre-test*** | **Perlakuan** | ***Post-test*** |

Gambar 3 Rancangan One Group Pre-test Post-test
(Sumber: Notoatmodjo, 2012)

*Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden. Arimurti (2012) menyatakan bahwa pemberian jarak antara *pre-test* serta *post-test* dan intervensi sebaiknya tidak terlalu lama.(30) Hal ini dilakukan untuk meminimalisasi adanya pengaruh dari luar sebelum intervensi. Akan tetapi,

jarak yang terlalu dekat antara pre-testdan post-test dan intervensi juga dapat mempengaruhi tingkat sensitifitas ingatan kelompok perlakuan terhadap intervensi yang akan diberikan.

## C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat yang berjumlah 214 orang.

2. Sampel

   Sampel dalam penelitian adalah total siswa dari kelas VII-C SMP Negeri 190 Jakarta Barat yang berjumlah 34 orang, tetapi yang mengikuti penelitian secara penuh sebanyak 32 siswa. Karena 2 orang yang lainya sedang mengalami kendala kesehatan. Kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

   a. Kriteria Inklusi
      1. Siswa kelas VIII-C SMP Negeri 190 Jakarta Barat.
      2. Siswa yang bersedia menjadi responden.
      3. Siswa yang hadir pada saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*

   b. Kriteria Eksklusi
      1. Siswa kelas VIII-C SMP Negeri 190 Jakarta Barat yang sedang sakit pada saat penelitian berlangsung.

## D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kuesioner penelitian

   Kuesioner pengetahuan dibuat menjadi 20 pertanyaan yang meliputi pengertian isi piringku, susunan makanan isi piringku dan sumber zat gizi, bagaimana porsi anjuran dalam sekali makan sesuai isi piringku, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari, memantau berat badan dan gizi remaja serta manfaat melakukan isi piringku.

Sedangkan kuesioner sikap dibuat menjadi 10 pernyataan yang meliputi konsumsi isi piringku, porsi anjuran sumber karbohidrat, porsi anjuran lauk pauk, gizi remaja dan tentang isi piringku. Pada kuesioner sikap pernyataan positif terletak pada nomor 2, 4, 6, 8, 9 dan utuk pernyataan negatif yaitu nomor 1,3,5,7, 10.

2. Media Video Blog (Vlog) Isi Piringku

   Video blog (Vlog) ini diisi dengan materi pengertian isi piringku, susunan makanan isi piringku dan sumber zat gizi, bagaimana porsi anjuran dalam sekali makan sesuai isi piringku, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari, memantau berat badan dan gizi remaja serta manfaat melakukan isi piringku

## E. Cara Pengumpulan Data

1. Data primer adalah data karakteristik sampel yang terdiri dari nama, jenis kelamin dan umur. Selain itu data primer juga memuat tentang tingkat pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan isi piringku dengan media video blog (vlog).
2. Data sekunder yang dikumpulkan dalam peneitian ini yaitu gambaran umum profil sekolah dan fasilitas kesehatan yang ada di SMP Negeri 190 Jakarta Barat.

## F. Langkah Proses Penelitian

1. Pembuatan Media Video Blog (Vlog)
   a. Video blog (vlog) ini dibuat sendiri oleh peneliti, mulai dari konsep tempat, konsep video, isi materi, dubbing, pembuatan *subtitle* sampai proses pengeditan dan pengunggahan ke *Youtube*. Video blog (vlog) ini membahas tentang isi piringku bagi remaja, gizi remaja, serta manfaat jika remaja melakukan isi piringku. Video ini berdurasi menit.

b. Membuat skenario yang berisi tentang:
    1. Peneliti memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, asal institusi, dan tujuan membuat video blog (vlog).
    2. Peneliti memberikan edukasi pertama, yaitu tentang:
        1) Menjelaskan tentang pengertian pedoman gizi seimbang.
        2) Menjelaskan pesan gizi seimbang untuk remaja.
    3. Peneliti memberikan edukasi yang kedua, yaitu tentang:
        1) Menjelaskan tentang pengertian isi piringku.
        2) Menjelaskan susunan makanan sesuai isi piringku.
        3) Menjelaskan porsi makan sesuai isi piringku.
    4. Peneliti memberikan edukasi yang ketiga, yaitu tentang:
        1) Menjelaskan perbedaan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan.
        2) Menjelaskan perbedaan porsi makan sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan jenis kelamin dan umur.
        3) Menjelaskan manfaat dari penerapan anjuran makan sesuai isi piringku bagi remaja.
    5. Peneliti memberikan motivasi dan semangat serta anjuran untuk menonton video blog (vlog) ini dan di sebarkan ke teman-teman penonton agar menjadikan media edukasi ini semakin bermanfaat. Dan yang terakhir adalah penutupan salam dalam video blog (vlog).
    6. Lalu video- video tersebut diedit yaitu dengan menggunakan aplikasi edit video yaitu *filmora,* proses yang pertama adalah memotong bagian video, lalu memasukkan teks video, lalu memasukkan suara (*dubbing)*. Setelah itu melanjutkan proses editing ke aplikasi kedua, yaitu VN. Pada aplikasi ini, video ditambahkan foto atau sticker yang sesuai dengan konten vlog isi piringku bagi remaja, lalu disesuaikan resolusi dan disimpan.
    7. Proses yang terakhir adalah mengunggah video blog (vlog) yang sudah jadi ke *Youtube.*

Uji coba media dilakukan pada tanggal 16 Juni 2020 pada siswa kelas VIII yang buakn menjadi responden dalam penelitian ini. Uji coba media ini digunakan untuk melihat apakah media yang dibuat dapat digunakan dalam penelitianatau tidak. Uji coba dilakukan selama 20 menit. Siswa diminta untuk mengisi google form untuk menilai media video blog (vlog).

Komponen uji coba media sebagai berikut:

TABEL 3
KOMPONEN UJI COBA MEDIA

| No | Komponen yang dinilai | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Desain dan fitur gambar pada vlog | | | | |
| 2 | Penampilan vlogger | | | | |
| 3 | Cara penyampaian vlogger | | | | |
| 4 | Penggambaran porsi makan “Isi Piringku” untuk remaja | | | | |
| 5 | Tulisan subtitle pada vlog | | | | |
| 6 | Pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan | | | | |

Keterangan :

4 = Sangat baik
3 = Baik
2 = Tidak baik
1 = Sangat tidak baik

Kemudian data dianalisis secara deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung persentase indikator setiap kategori pada media yang digunakan peneliti.

$$Persentase\ skor = \frac{Total\ skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ maksimum}\ x\ 100\%$$

Kemudian hasil perhitungan tersebut diklasifikasikan ke dalam kriteria persentase indikator.

TABEL 4
KRITERIA KELAYAKAN MEDIA

| No. | Skor dalam Persen (%) | Skor |
|---|---|---|
| 1. | < 21% | Sangat tidak layak |
| 2. | 21% - 40% | Tidak layak |
| 3. | 41% - 60% | Cukup layak |
| 4. | 61% - 80% | Layak |
| 5. | 81% - 100% | Sangat layak |

2. Pembuatan Kuesioner

Pembuatan kuesioner terdiri dari 2 kuesioner, yait: kuesioner pengetahuan dan sikap. Untuk kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 pertanyaan sedangkan untuk pembuatan kuesioner sikap terdiri dari 10 pernyataan yang meliputi pengertian isi piringku, susunan makanan isi piringku dan sumber zat gizi, bagaimana porsi anjuran dalam sekali makan sesuai isi piringku, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari, memantau berat badan dan gizi remaja serta manfaat melakukan isi piringku. Komponen uji coba kuesioner sebagai berikut:

TABEL 5
KOMPONEN UJI COBA KUESIONER

| No | Komponen yang dinilai | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bahasa yang digunakan mudah dimengerti | | | | |
| 2 | Terdapat unsur 5W+1H | | | | |
| 3 | Kuesioner berisi materi yang dapat menambah informasi | | | | |
| 4 | Kemampuan menjawab kuesioner | | | | |

Hasil dari komponen uji coba kuesioner yang sudah diisi dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$Persentase\ skor = \frac{Total\ skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ maksimum}\ x\ 100\%$$

Kemudian hasil perhitungan tersebut diklasifikasikan ke dalam kriteria persentase indikator.

TABEL 6
KRITERIA KELAYAKAN KUESIONER

| No | Skor dalam Persen (%) | Skor |
|---|---|---|
| 1. | < 21% | Sangat tidak layak |
| 2. | 21% - 40% | Tidak layak |
| 3. | 41% - 60% | Cukup layak |
| 4. | 61% - 80% | Layak |
| 5. | 81% - 100% | Sangat layak |

3. Hasil Uji Coba Kuesioner

Sebelum melaksanakan penelitian dilakukan uji coba pada pada kuesioner untuk mengetahui apakah kuesioner sudah sesuai. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2020 menggunakan *google form* melibatkan 10 orang siswa dari SMP lain yang bukan sampel.

TABEL 7
HASIL UJI COBA KUESIONER

| Responden | | | | | | | | | | Total | Skor (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 81,25 | 75 | 93,75 | 68,75 | 81,25 | 87,5 | 68,75 | 93,75 | 93,75 | 81,25 | 825 | 82,5% |

Dari hasil uji coba kuesioner di atas, didapatkan hasil skor sebesar 82,5%. Berdasarkan hasil uji kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa uji kelayakan kuesioner tersebut termasuk kedalam kategori kuesioner sangat layak digunakan untuk penelitian ini.

4. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII-C di SMP Negeri 190 Jakarta Barat selama seminggu.
   a. Pengambilan data dilakukan dua kali yaitu pengambilan data pertama (pre-test) dan pengambilan data kedua (post-test) yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2021 dan 22 Juni 2021.
   b. Hari pertama diawali dengan membuat grup Whats App. Kemudian menyampaikan informasi penelitian, tujuan, prosedur dan meminta kesediaan calon responden untuk berpartsisipasi sebagai responden yaitu dengan menggunakan pengisian *Informed Consent* dari *google form*.
   c. Tanggal 18 Juni 2021 dilakukan pertemuan online menggunakan aplikasi *google meet*, lalu dilakukan pemberian pre-test di google form dalam waktu 20 menit, kemudian media video blog (vlog) dikirim ke grup whatsapp.

d. Tanggal 19-21 Juni dilakukan intervensi dengan cara melakukan pertemuan online melalui aplikasi google meet dan peneliti memutar video blog (vlog) isi piringku. Sehingga responden bisa menonton bersama pada pertemuan online tersebut. Setelah itu peneliti melakukan monitoring dengan cara meminta responden untuk menonton video blog (vlog) tersebut dan meangkap layar saat sedang menonton, lalu bukti tersebut di masukkan kedalam *google form* monitoring yang dikirim setiap hari selama proses intervensi berlangsung 3 hari.
e. Tanggal 22 Juni 2021 dilakukan pemberian post-test di *google form* selama 20 menit.

## G. Pengolahan Data

Data yang diperoleh diolah dengan cara sebagai berikut:

1. *Editing*

   Data yang telah dikumpulkan pada penelitian perlu diperiksa dan diperbaiki jika masih terdapat hal-hal yang meragukan. Misalnya ada beberapa tulisan yang masih belum jelas maka tulisan tersebut harus segera diperjelas untuk memudahkan dalam pengolahan data selanjutnya.

2. *Coding*

   Data yang telah di koreksi pada saat editing diberikan kode pada masing-masing jawaban untuk memudahkan dalam pengolahan data, misalnya:

   a. untuk jawaban "benar" diberi kode 1
   b. untuk jawaban "salah" diberi kode 2

3. *Scoring*

   Tahap *scoring* yaitu memberikan nilai terhadap setiap jawaban pada semua kuesioner pengetahuan dan sikap.

   a. Pengetahuan

      Kuesioner pengetahuan dibuat dalam bentuk pilihan ganda yang terdiri dari 20 nomor. Untuk jawaban yang benar diberi skor 1 sedangkan untuk jawaban salah maka akan diberi nilai 0. Perhitungan skor akhir kuesioner

merupakan total jawaban benar dikali 5, dengan nilai sempurna 100. kemudian hasil tersebut diklasifikasikan kedalam beberapa kategori, yaitu:

1. Baik, bila nilai persentase ≥75%
2. Cukup, bila nilai persentase 56-74%
3. Kurang, bila nilai persentase ≤55%

b. Sikap

Kuesioner tentang sikap menggunakan skala likert. Menurut Sugiono, skala likert berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok. Penilaian sikap meliputi sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan yang terdiri dari pernyataan tentang gizi seimbang, isi piringku, anjuran konsumsi yang sesuai dengan isi piringku, susunan makanan, gizi seimbang bagi remaja. Tiap pernyataan diberi nilai berturut-turut 4,3,2,1 untuk pernyataan yang bersifat positif. Sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif diberi nilai berturut-turut 1,2,3 dan 4. Kemudian dihitung total skor dan buat total rata-rata kelompok.(36)

Dari data hasil persentase pada pemaparan data universal, nilai sikap dikategorikan menjadi:

1. Positif, bila nilai skor ≥ nilai rata-rata kelompok.
2. Negatif, bila nilai skor < nilai rata-rata kelompok.

4. Tabulasi

Pada tahap ini semua data disusun kedalam bentuk tabel-tabel tertentu dan menggunakan persen. Tabulasi ini memudahkan dalam proses analisis, baik analisis univariat maupun analisis bivariat khusus dalam mendeskripsikan data.

## H. Analisis Data

1. Analisis Univariat
   a. Data karakteristik responden (jenis kelamin dan umur )
   b. Data pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.
   c. Data sikap sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dan diberikan penyuluhan tentang isi piringku bagi remaja. Untuk membuktikan perbedaan rata-rata dari *pre-test* dan *post-test* yang saling berhubungan dengan sebelum dan sesudah perlakuan, maka digunakan rumus uji T test (*Paired Sample T-Test*). Data dianalisis dengan Uji *Paired Sample T-Test* dengan rumus:

$$t = \frac{d}{sd\sqrt{n}}$$

Keterangan :

t = Nilai statistk hitung

d = Rata-rata deviasi

sd = Standar deviasi dari rata-rata deviasi

n = jumlah sampel

# BAB IV
# HASIL DAN PEMBAHASAN

## A. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Terdapat 2 siswa yang sedang sakit, sehingga hanya ada 32 responden yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.
2. Keterbatasan waktu penelitian karena jadwal UAS dan Remedial dari lokasi penelitian.
3. Pada saat pengisian *google form* terdapat beberapa responden yang memiliki gangguan sinyal sehingga pada saat proses pengumpulan ada beberapa responden yang telat dalam pengumpulan kuesioner.

## B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 190 Jakarta Barat adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang berlokasi di Jl. Prepedan Rt.4/Rw.7, Kamal, Kalideres, Jakarta Barat, DKI Jakarta. Fasilitas yang terdapat di SMP Negeri 2 yaitu Ruang kelas sebanyak 18 ruang, ruang kantor, ruang guru, ruang TU, perpustakaan, UKS, labolatorium sebanyak 1 ruang, musholla, toilet dan kantin. Kepala sekolah yang sedang menjabat saat pengambilan data ialah Bapak Mokh Fatkhuri Makrus. Sekolah SMP Negeri 190 Jakarta Barat memiliki jumlah pengajar sebanyak 28 orang. Siswa-siswi SMP Negeri 190 Jakarta Barat ada 664 siswa. Siswa laki-laki sebanyak 327 siswa sedangkan perempuan sebanyak 337 siswa.

Kegiatan UKS dilakukan oleh anggota ekstrakulikuler PMR. Tetapi sejak pandemic Covid-19 kegiatan di UKS tidak dilaksanakan. Kantin di SMPN 190 menjual banyak jenis makanan, contohnya makanan kemasan ataupun makanan cepat saji. Namun belum ada penjual yang menjual makanan sehat seperti makanan olahan sayur, buah ataupun minuman yang bergizi.

Pihak sekolah mengaku bahwa belum pernah diadakannya penyuluhan terkait gizi di SMP Negeri 190 Jakarta Barat. Selama pandemi Covid-19 keseluruhan metode pembelajaran menggunakan media dalam jaringan. Setiap guru mata pelajaran memiliki grup kelas masing-masing. Guru mata pelajaran akan memberikan bahan pembelajaran dan soal-soal latihan melalui dokumen word atau google form dan dikirimkan ke grup whatsapp, setelah itu murid dapat menjawab di buku tulis.

## C. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden (Umur)

   Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki umur antara 14-15 tahun sehingga masuk kedalam kategori anak usia sekolah menengah pertama. Berikut ini tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan umur:

TABEL 8
DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN (UMUR)

| Karakteristik Responden | N | % |
|---|---|---|
| **Umur** | | |
| 14 tahun | 20 | 62,5 |
| 15 tahun | 12 | 37,5 |
| **Jumlah** | 32 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang berumur 14 tahun sebanyak 20 orang (62,5%) lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden yang berumur 15 tahun sebanyak 12 orang (37,5%).

2. Karakteristik Responden (Jenis Kelamin)

   Siswa yang menjadi responden terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Berikut disajikan tabel 10 distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden:

TABEL 9
DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN
(JENIS KELAMIN)

| Karakteristik Responden | N | % |
|---|---|---|
| **Jenis Kelamin** | | |
| Laki-laki | 13 | 41,0 |
| Perempuan | 19 | 59,0 |
| **Jumlah** | 32 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 13 orang (41,0%) lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 orang (59%).

3. Hasil Uji Coba Media Video Blog

TABEL 10
HASIL UJI COBA MEDIA

| No | Komponen yang dinilai | Skala | | | | Total Skor | Presentase |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | Desain dan fitur gambar pada vlog | 0 | 0 | 4 | 6 | 36 | 90,0% |
| 2 | Penampilan vlogger | 0 | 0 | 7 | 3 | 33 | 82,5% |
| 3 | Cara penyampaian vlogger | 0 | 0 | 3 | 7 | 37 | 92,5% |
| 4 | Penggambaran porsi makan “Isi Piringku” untuk remaja | 0 | 1 | 5 | 4 | 33 | 82,5% |
| 5 | Tulisan subtitle pada vlog | 0 | 0 | 5 | 5 | 35 | 87,5% |
| 6 | Pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan | 0 | 0 | 6 | 4 | 34 | 85,0% |
| Rata-rata | | | | | | | 86,6% |

Dari hasil uji coba media di atas, didapatkan hasil skor sebesar 86,6%. Berdasarkan hasil uji kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa uji kelayakan kuesioner tersebut termasuk kedalam kategori kuesioner sangat layak digunakan untuk penelitian ini.

4. Jawaban Pertanyaan Pengetahuan Responden Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.

TABEL 11
DISTRIBUSI FREKUENSI JAWABAN RESPONDEN TENTANG PENGETAHUAN ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| No. | Pertanyaan | Pre-Test | | | | Post-Test | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Benar | | Salah | | Benar | | Salah | |
| | | n | % | N | % | n | % | n | % |
| 1. | Pengertian Isi Piringku | 18 | 56.3 | 14 | 43.7 | 29 | 90.6 | 3 | 9.4 |
| 2. | Susunan Makanan | 16 | 50 | 16 | 50 | 28 | 87.5 | 4 | 12.5 |
| 3. | Sumber Karbohidrat | 26 | 81.3 | 6 | 18.7 | 29 | 90.6 | 3 | 9.4 |
| 4. | Porsi Makanan Pokok | 6 | 18.7 | 26 | 81.3 | 21 | 65.6 | 11 | 34.4 |
| 5. | Sumber Hewani | 28 | 87.5 | 4 | 12.5 | 32 | 100 | 0 | 0 |
| 6. | Porsi Lauk Pauk | 17 | 53.1 | 15 | 46.9 | 26 | 81.2 | 6 | 18.8 |
| 7. | Sumber Nabati | 24 | 75 | 8 | 25 | 27 | 84.4 | 5 | 15.6 |
| 8. | Porsi Sayuran | 3 | 9.4 | 29 | 90.6 | 23 | 71.8 | 9 | 28.2 |
| 9. | Makanan Cepat Saji | 23 | 71.8 | 9 | 28.2 | 29 | 90.6 | 3 | 9.4 |
| 10. | SumberVit.&Mineral | 14 | 43.7 | 18 | 56.3 | 28 | 87.5 | 4 | 12.5 |
| 11. | Porsi Buah | 10 | 31.3 | 22 | 68.7 | 24 | 75 | 8 | 25 |
| 12. | Pengertian Buah | 11 | 34.4 | 21 | 65.6 | 28 | 87.5 | 4 | 12.5 |
| 13. | AKG Remaja | 12 | 37.5 | 20 | 62.5 | 26 | 81.2 | 6 | 18.8 |
| 14. | Manfaat Serat | 18 | 56.3 | 14 | 43.7 | 28 | 87.5 | 4 | 12.5 |
| 15. | Porsi Sayuran | 9 | 28.1 | 23 | 71.9 | 24 | 75 | 8 | 25 |
| 16. | Anjuran Air Minum | 26 | 81.3 | 6 | 18.7 | 30 | 93.7 | 2 | 6.3 |
| 17. | Memantau BB | 4 | 12.5 | 28 | 87.5 | 25 | 78.1 | 7 | 21.9 |
| 18. | Aktivitas Fisik | 27 | 84.3 | 5 | 15.7 | 31 | 96.8 | 1 | 3.2 |
| 19. | Hindari Rokok | 30 | 93.7 | 2 | 6.3 | 32 | 100 | 0 | 0 |
| 20. | Fungsi Isi Piringku | 20 | 62.5 | 12 | 37.5 | 26 | 81.3 | 6 | 18.7 |

Berdasarkan tabel 11 dapat dilihat bahwa jawaban responden sebelum penyuluhan yang dijawab dengan benar proporsinya paling banyak pada pertanyaan mengenai hindari merokok dengan presentase sebesar 93,7%, sedangkan pertanyaan yang dijawab dengan salah proporsi paling banyak pada pertanyaan mengenai porsi sayuran dengan presentase sebesar 90,6%.

Setelah diberikan penyuluhan, jawaban responden yang dijawab dengan benar proporsinya paling banyak pada pertanyaan mengenai sumber makanan lauk hewani dan hindari merokok yang masing- masing presentasenya sebesar 100%, sedangkan pertanyaan yang masih belum dipahami atau yang dijawab dengan salah proporsinya diambil dengan presentase diatas 20% dengan pertanyaan mengenai porsi makanan pokok dalam satu piring, porsi sayuran dalam satu hari dan cara mencegah penyakit tidak menular dengan cara memantau berat badan setiap bulan.

5. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Isi Piringku menggunakan Media Video Blog *(Vlog)*.

Tingkat pengetahuan Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada siswa kelas VIII dibagi kedalam 3 kategori, yaitu Baik bila nilai presentase 75-100%, Cukup bila nilai presentase 56-74% dan kurang bila nilai presentase <55%. Pengumpulan data pengetahuan awal dilakukan menggunakan kuesioner pre-test pengetahuan dan pengetahuan akhir menggunakan kuesioner post-test. Kuesioner tersedia dalam bentuk *google form*. Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan Isi Piringku menggunakan media video blog *(vlog)*.

TABEL 12
DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| Kategori | Pre-test | | Post-test | |
|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % |
| **Baik** | 1 | 3,1 | 24 | 75,0 |
| **Cukup** | 8 | 25,0 | 7 | 21,9 |
| **Kurang** | 23 | 71,9 | 1 | 3,1 |
| **Jumlah** | 32 | 100,0 | 32 | 100,0 |
| **Rata-rata nilai** | 49,8 | | 84,3 | |
| **Nilai Min** | 25,0 | | 55,0 | |
| **Nilai Max** | 85,0 | | 100,0 | |

Berdasarkan tabel 12 diatas menunjukkan distribusi frekuensi kategori pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai Isi Piringku, didapatkan hasil bahwa persentase pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan pada kategori baik yakni sebesar 1 responden (3,1%). Sesudah diberikan penyuluhan dengan meda video blog (vlog) terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan kategori baik sebanyak 24 responden (75,0%). Terjadi peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Nilai rata-rata responden sebelum penyuluhan sebesar 49,8 meningkat menjadi 84,3 dengan nilai minimal sebelum penyuluhan sebesar 25,0 dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 55,0. Adapun nilai maksimal sebelum penyuluhan yaitu 85,0 setelah penyuluhan meningkat menjadi 100,0.

Peningkatan pengetahuan dikarenakan adanya kemauan dalam diri untuk mengetahui perlunya isi piringku bagi remaja. Selain itu, media pembelajaran yang digunakan memberikan motivasi dan pengaruh psikologis untuk responden. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). (16)

6. Jawaban Pertanyaan Sikap Responden Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

TABEL 13
DISTRIBUSI FREKUENSI JAWABAN RESPONDEN TENTANG SIKAP ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| No. | Pre-test | | | | Post-test | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | STS | TS | S | SS | STS | TS | S | SS |
| 1. | 20 | 6 | 3 | 3 | 23 | 9 | 0 | 0 |
| 2. | 0 | 2 | 9 | 21 | 0 | 0 | 0 | 32 |
| 3. | 17 | 5 | 7 | 3 | 17 | 14 | 1 | 0 |
| 4. | 0 | 1 | 7 | 24 | 0 | 0 | 0 | 32 |
| 5. | 22 | 5 | 2 | 3 | 32 | 0 | 0 | 0 |
| 6. | 0 | 5 | 17 | 10 | 0 | 1 | 14 | 17 |
| 7. | 25 | 3 | 1 | 3 | 32 | 0 | 0 | 0 |
| 8. | 2 | 4 | 10 | 16 | 0 | 0 | 13 | 19 |
| 9. | 2 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 32 |
| 10. | 30 | 1 | 1 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 |

Pada tabel 13 diatas menunjukkan bahwa terjadi perbedaan pada jawaban responden. Frekuensi sika berdasarkan pernyataan dibagi menjadi dua kategori item favorable dan unfavorable. Untuk unfavorable sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan hasil terbanyak responden yang menjawab setuju dan sangat setuju adalah pernyataan no. 1 tentang responden lebih memilih makanan yang enak dibandingkan dengan makanan yang bergizi seimbang. Sebaiknya remaja mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi dan terhindar dari penyakit.

Lain halnya jika remaja lebih memilih makanan yang hanya enak saja, makanan yang hanya mementingkan rasa biasanya adalah makanan cepat saji dan jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular (PTM).

7. Sikap Responden Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Isi Piringku menggunakan Media Video Blog *(Vlog)*.

Sikap responden dinilai melalui kuesioner sikap yang terdiri dari 10 pertanyaan yang pilihan jawabannya berupa sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penilaian untuk pertanyaan positif diberi skor berturut-turut 4,3,2,1 dan pertanyaan negatif diberi skor berturut-turut 1,2,3,4. Kemudian skor diakumulasikan dan dirata-ratakan. Hasil total skor kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu sikap positif, jika skor diperoleh ≥ nilai rata-rata kelompok dan sikap negatif, jika skor diperoleh < rata-rata kelompok. Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi kategori sikap responden sebelum dan sesudah penyuluhan Isi Piringku menggunakan media video blog (vlog).

TABEL 14
DISTRIBUSI FREKUENSI SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| **Kategori** | **Sebelum** | | **Sesudah** | |
|---|---|---|---|---|
| | **n** | **%** | **n** | **%** |
| **Positif** | 16 | 50,0 | 18 | 56,3 |
| **Negatif** | 16 | 50,0 | 14 | 43,7 |
| **Jumlah** | 32 | 100,0 | 32 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 14 di atas, menunjukkan distribusi frekuensi kategori sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai Isi Piringku, dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang melakukan pretest didapatkan hasil sikap positif sebanyak 16 responden (50,0%) dan yang memiliki sikap neagtif sebanyak 16 responden (50,0%). Sesudah diberikan penyuluhan dengan media video blog (vlog) terdapat peningkatan sikap

responden dengan kategori positif sebanyak 18 responden (56,3%) dan sikap negatif sebanyak 14 responden (43,7%).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifaruni Nada tentang Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Edukatif Puzzle Isi Piringku Pada Kelas 5 SDN 015 Pagi Tebet Tahun 2020, bahwa hasil penelitian menunjukan sebanyak 53,3% responden mengalami perubahan sikap dari negative menuju positif. (21)

## D. Analisis Bivariat

1. Perbedaan Pengetahuan Responden Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Isi Piringku menggunakan Media Video Blog (Vlog)

Penelitian ini di uji menggunakan uji T-Test yang akan melihat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Isi Piringku. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

TABEL 15

PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| Pengetahuan | n | SD | Mean | t-hitung | df | P Value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sebelum** | 32 | 13.469 | 49,84 | -11,517 | 31 | 0.000 |
| **Sesudah** | | 13,545 | 84,37 | | | |

Berdasarkan tabel 15 di atas, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Isi Piringku dengan menggunakan media video blog *(vlog)*. Peningkatan dapat dilihat dari rata-rata pengetahuan pada pre-test sebesar 49,84 meningkat pada

post-test menjadi sebesar 84,37. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa menunjukkan keberhasilan dalam penyuluhan Isi Piringku menggunakan media video blog (Vlog). Hasil penelitian ini dibuktikan dengan perhitungan statistik dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada responden yaitu $p$ = 0,000 *($p<0,05$).*

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lulu Ilmaknun tentang Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Kelas VI SD Tahun 2020, bahwa hasil penelitian menunjukan tingkat pengetahuan tentang isi piringku yang baik meningkat dari 8,3% menjadi 70%. (33) Jhonson *et al,* (1985) dalam Emilia (2009) menyebutkan bahwa pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk megadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan.

2. Perbedaan Sikap Responden Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Isi Piringku menggunakan Media Video Blog (Vlog)

Penelitian ini di uji menggunakan uji T-Test yang akan melihat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Isi Piringku. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

TABEL 16
PERBEDAAN SIKAP SISWA TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO BLOG (VLOG)

| Pengetahuan | n | SD | Mean | t-hitung | df | P Value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sebelum** | 32 | 4,204 | 33,25 | -7,994 | 31 | 0.000 |
| **Sesudah** | | 1,595 | 38,31 | | | |

Berdasarkan tabel 16 di atas, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Isi Piringku dengan menggunakan media video blog (Vlog). Peningkatan dapat dilihat dari rata-rata sikap pada pretest sebesar 33,25 meningkat pada post-test menjadi sebesar 38,31%. Peningkatan nilai rata-rata sikap siswa menunjukkan keberhasilan dalam penyuluhan Isi Piringku menggunakan media video blog (vlog). Hasil penelitian ini dibuktikan dengan perhitungan statistik dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada responden yaitu $p = 0{,}000$ $(p<0{,}05)$.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Handri yang dilakukan pada tahun 2019 pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. Setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode video gizi seimbang didapatkan hasil bahwa sebanyak 68% responden mengalami perubahan sikap dari negative menuju positif setelah diberikan intervensi dengan media video gizi seimbang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa media video blog (vlog) isi piringku efektif sebagai media pemberi stimulus untuk mengubah sikap terhadap isi piringku. (34)

3. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Berdasarkan Karakteristik Responden (Jenis Kelamin)

Tingkat pengetahuan responden tentang isi piringku sebelum dan sesudah penyuluhan berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

TABEL 17
TINGKAT PENGETAHUAN RESPONDEN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

| Jenis kelamin | Tingkat Pengetahuan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | |
| | n | % | n | % | n | % |
| ***Sebelum*** | | | | | | |
| Laki-laki | 0 | 0,0 | 4 | 50,0 | 9 | 39,1 |
| Perempuan | 1 | 100,0 | 4 | 50,0 | 14 | 60,9 |
| Jumlah | 1 | 100,0 | 8 | 100,0 | 23 | 100,0 |
| ***Sesudah*** | | | | | | |
| Laki-laki | 9 | 39,1 | 3 | 37,5 | 1 | 100,0 |
| Perempuan | 14 | 60,9 | 5 | 62,5 | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 23 | 100,0 | 8 | 100,0 | 1 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 17 diatas dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebelum penyuluhan berdasarkan jenis kelamin laki-laki ada sebanyak 0,0%. Setelah dilakukan penyuluhan isi piringku, tingkat pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan jenis kelamin laki-laki meningkat menjadi 39,1%.

Menurut (Ariani, 2014), pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh factor internal dan factor eksternal, salah satu fakrtor internal adalah jenis kelamin. Pada umumnya perempuan memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi darpada laki-laki baik secara formal maupun informal.(17)

4. Sikap Responden Tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Berdasarkan Karakteristik Responden

Sikap responden tentang isi piringku sebelum dan sesudah penyuluhan berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

TABEL 18
SIKAP RESPONDEN TENTANG ISI PIRINGKU SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

| Jenis Kelamin | Tingkat Sikap | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Positif | | Negatif | |
| | n | % | n | % |
| ***Sebelum*** | | | | |
| Laki-laki | 1 | 6,3 | 12 | 75,0 |
| Perempuan | 15 | 93,7 | 4 | 25,0 |
| Jumlah | 16 | 100,0 | 16 | 100,0 |
| ***Sesudah*** | | | | |
| Laki-laki | 4 | 22,2 | 9 | 64,2 |
| Perempuan | 14 | 77,8 | 5 | 35,8 |
| Jumlah | 18 | 100,0 | 16 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 18 diatas dapat dilihat bahwa sikap positif sebelum penyuluhan berdasarkan jenis kelamin laki-laki ada sebanyak 6,3%. Setelah dilakukan penyuluhan isi piringku, sikap positif berdasarkan jenis kelamin laki-laki meningkat menjadi 22,2%.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan juga mengalami peningkatan sikap adalah pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2014), sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam penentuan sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran dan keyakinan serta emosi turut memegang peranan sehingga pengetahuan yang sebelumnya sudah ada dapat muncul sebagai rasa untuk berpikir. Komponen emosi atau evaluasi terhadap suatu objek dan keyakinan ikut bekerja sehingga muncu niat atau motivasi (kecenderungan untuk bertindak).(19)

# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap tentang isi piringku sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media video blog (vlog) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat.
2. Jumlah siswa yang menjadi responden adalah 32 orang. Sebagian besar responden berumur 14 tahun (62,5%) dan jenis kelamin perempuan (59,0%).
3. Rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan adalah 49,8 dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi 84,3.
4. Rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan adalah 33,25 dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi 38,31.
5. Hasil sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden perempuan yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak (100,0%), cukup sebanyak (50,0%) dan rendah (60,9%).
6. Hasil sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden perempuan yang memiliki sikap positif sebanyak (93,7%) dan sikap negatif sebanyak (25%).

## B. Saran

1. Diharapkan untuk responden sebaiknya lebih fokus dan serius dalam memperhatikan video blog *(vlog)* isi piringku, agar mendapatkan hasil perubahan sikap yang lebih signifikan serta dalam penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan jarak waktu yang cukup.
2. Media video blog *(vlog)* dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk remaja saat ini.

# DAFTAR PUSTAKA


1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Gizi Saat Remaja Tentukan Keturunan. Gizi Saat Remaja Tentukan Keturunan [Internet]. 2020; Available from: https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html

2. Wirjatmadi MA dan B. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.

3. Kementrian Kesehatan RI. Pedoman PGSKesehatan,. Pedoman Gizi Seimbang [Internet]. 2014; Available from: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf

4. Dewi SR. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Komsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Univ Negri Yogyakarta. 2013;

5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Panduan Siswa Aksi Bergizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.

6. Mubarak WI, Chayatim N, Rozikin Kh S. Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan Yogyakarta. Graha Ilmu; 2007. 28–30 p.

7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Leaflet Isi Piringku. 2018; Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf

8. Ama A, Madanijah S, Uripi V. Persepsi, konsumsi dan kontribusi lauk hewani pada pasien rawat inap di RSUD Cibinong. J Gizi Indones. 2012;

9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Info Datin Konsusmsi Makanan Penduduk Indonesia. Konsusmsi Makanan Pendud Indones [Internet]. 2018; Available from: https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/18071000002/infodatin-makanan-2018.html

10. Notoatmodjo S. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar. Rineka Cipta. 2010.

11. Almatsier. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Baliwati. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. 2011.

12. Ali K. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. 2003.

13. Mubarak. Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Wordpress. 2007.

14. Notoadmodjo. Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2019.

15. Budiman, Riyanto A. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Salemba Medika. 2013.

16. Retnaningsih R. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. 2016;

17. Ariani. Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kepatuhan Perawat Dalam Melaksanakan Standar Prosedur Operasional Pemasangan Kateter di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II. 2014;

18. Mulat TM. Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2016;

19. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.

20. Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. 2013.

21. Syifaruni N. Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Edukatif Puzzle Isi Piringku Pada Anak SD Kelas 5 Di SDN 015 Pagi Tebet. 2020;

22. Hoetomo. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Mitra Pelajar Swadaya; 2005.

23. Depkes. Klasifikasi Umur Menurut Kategori [Internet]. Depkes RI. 2009. Available from: https://libportal.jica.go.jp/library/Archive/Indonesia/234i.pdf

24. Jahja Y. Psikologi Perkembangan. Prenada Media. Jakarta; 2011.

25. Widyastuti. Kesehatan Reproduksi. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitrimaya; 2009.

26. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara; 2003.

27. Waryana. Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat. Nuha Med. 2016;

28. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. Applied Nursing Research. 2007.

29. S N. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar. In: Rineka Cipta. 2003.

30. Arimurti DI. Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. Skripsi. 2012.

31. Nur FE. Penggunaan Media Video Blogging (Vlogging)Informasi dan Komunikasi. Pengguna Media Video Blogging (Vlogging)Informasi dan Komun [Internet]. 2013; Available from: http://repository.upi.edu/1644/

32. Kamaru W. Pengertian Vlog dan Manfaatnya Bagi Youtuber. Pengertian Vlog dan Manfaatnya Bagi Youtuber [Internet]. 2016; Available from: https://www.matahaya.com/2016/04/pengertian-vlog-jenis-vlog-dan-manfaat-vlog.html

33. Lulu I. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog). 2020;

34. Fadhillah H. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 016 Sanarinda Seberang. 2019;

35. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan Kedua. Rineka Cipta. 2012;

36. Arikunto S. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. 2017. 2002;

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU

Nama :

Kode responden : ☐☐ (Diisi oleh peneliti)

Tempat, Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar:

1. Apa yang dimaksud dengan isi piringku...
   a. Panduan sajian makanan dan minuman yang mewajibkan agar kita mengonsumsi susu setiap harinya.
   b. Panduan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan sesuai dengan makananan kesukaan.
   c. Panduan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan sesuai dengan porsi makan masing- masing.
   **d. Panduan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna.**

2. Berikut ini susunan makanan yang tepat sesuai isi piringku adalah...
   a. Makanan pokok - lauk nabati - sayuran - buah-buahan
   b. Makanan pokok - lauk hewani - sayur- susu - lauk nabati
   c. Makanan pokok - lauk hewani - lauk nabati - sayuran – tempe - susu
   **d. Makanan pokok - lauk hewani - lauk nabati- sayuran – buah-buahan**

3. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat yaitu...
   a. Tahu, telur ikan
   b. Nasi, tempe, ayam

**c. Nasi, jagung, roti**

d. Bayam, kangkung, pepaya

4. Berapa porsi makanan pokok dalam 1 piring...

   a. 1/4 dari 1/2 piring

   b. 1/3 dari 1/2 piring

   **c. 2/3 dari 1/2 piring**

   d. 3/4 dari 1/2 piring

5. Sumber makanan yang mengandung lauk pauk hewani yaitu...

   **a. Daging sapi, ayam, ikan, udang**

   b. Kacang- kacangan, ikan, susu sapi

   c. Udang, jagung, susu, daging, bayam

   d. Ayam, kangkung, wortel, semangka

6. Berapa porsi lauk pauk dalam 1 piring..

   a. 1/4 dari 1/2 piring

   **b. 1/3 dari 1/2 piring**

   c. 2/3 dari 1/2 piring

   d. 3/4 dari 1/2 piring

7. Sumber makanan yang mengandung lauk pauk nabati yaitu...

   a. Daging sapi, ayam, ikan, udang

   **b. Tempe, tahu dan kacang merah**

   c. Udang, jagung, susu, daging, bayam

   d. Ayam, kangkung, wortel, semangka

8. Berapa porsi sayuran yang dianjurkan untuk dikonsumsi remaja setiap hari...

   a. 1-2 porsi

   b. 1-3 porsi

c. 2-4 porsi

**d. 3-4 porsi**

9. Remaja dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji karena...
    a. Makanan cepat saji baik untuk pertumbuhan dan perkembangan
    b. Makanan cepat saji banyak mengandung serat, vitamin dan kalori
    c. Makanan cepat saji mengandung tinggi protein, serat dan karbohidrat
    **d. Makanan cepat saji mengandung tinggi gula, garam dan lemak**

10. Berikut ini makanan yang mengandung sumber vitamin, mineral dan serat adalah...
    a. Daging, pisang, ikan
    b. Jeruk, pepaya, tempe
    c. Wortel, bayam, udang
    **d. Jeruk, pepaya, semangka**

11. Berapa porsi buah-buahan dalam 1 piring..
    a. 1/4 dari 1/2 piring
    **b. 1/3 dari 1/2 piring**
    c. 2/3 dari 1/2 piring
    d. 3/4 dari 1/2 piring

12. Makanan yang mengandung sumber vitamin A, B, B1, B6 dan C adalah...
    a. Makanan Pokok
    b. Lauk hewani
    c. Sayur-sayuran
    **d. Buah-buahan**

13. Sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja perempuan yang berumur 15 tahun dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung energi sebanyak...

**a. 2000 kkal**

b. 1900 kkal

c. 1800 kkal

d. 1700 kkal

14. Makanan yang mengandung serat berguna untuk...

**a. Mencegah sembelit**

b. Mencegah karies gigi

c. Menjaga kesehatan tulang

d. Membantu pertumbuhan tulang

15. Berapa porsi sayur-sayuran dalam 1 piring..

a. 1/4 dari 1/2 piring

b. 1/3 dari 1/2 piring

**c. 2/3 dari 1/2 piring**

d. 3/4 dari 1/2 piring

16. Berapa gelas air minum yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari...

a. 12 gelas

b. 10 gelas

**c. 8 gelas**

d. 6 gelas

17. Remaja sebaiknya memantau berat badan setiap bulan agar ...

**a. Mencegah penyakit tidak menular**

b. Memperlancar pencernaan

c. Memelihara fungsi ginjal

d. Menghindari depresi

18. Berapa menit kita dianjurkan melakukan aktivitas fisik dalam satu hari...

a. minimal 50 menit sehari
b. minimal 40 menit sehari
**c. minimal 30 menit sehari**
d. minimal 20 menit sehari

19. Remaja sebaiknya mengindari rokok, karena...
    a. Rokok tidak membahayakan tubuh dan efeknya membuat kecanduan bagi tubuh
    **b. Rokok berbahaya bagi kesehatan tubuh (paru- paru dan alat reproduksi)**
    c. Rokok baik bagi kesehatan yaitu untuk kesehatan jantung, paru-paru, sel-sel otak.
    d. Rokok tidak mengandung racun sehingga aman dikonsumsi remaja setiap hari.

20. Perhatikan pernyataan dibawah ini:
    - Berat badan menjadi ideal
    - Terhindar dari penyakit
    - Porsi makan teratur

    Pernyataan di atas adalah manfaat jika kita...

    a. Melakukan kebiasaan merokok setiap hari
    b. Melakukan olahraga dan minum susu setiap hari
    **c. Melakukan anjuran makan sesuai isi piringku**
    d. Makan makanan cepat saji yang dikonsumsi setiap hari

LAMPIRAN 2

KUESIONER SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU

| **Sikap tentang Isi Piringku untuk Remaja** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Beri Tanda (√ ) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu** | | | | | |
| No. | Pernyataan | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| 1. | Saya lebih memilih makanan yang enak dibandingkan makanan yang bergizi seimbang. | | | | |
| 2. | Lauk hewani (ayam, sapi dan ikan) baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh saya. | | | | |
| 3. | Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan tidak wajib saya konsumsi dalam satu kali makan. | | | | |
| 4. | Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari dapat menjaga kebugaran tubuh. | | | | |
| 5. | Saya lebih memilih banyak jajan diluar rumah dibandingkan membawa bekal makanan dari rumah | | | | |
| 6. | Makanan pokok, seperti nasi, roti dan kentang dalam sekali makan dikonsumsi sebanyak 2/3 dari 1/2 piring. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Saya tidak perlu menggosok gigi 2x sehari, cukup 1x saja setiap harinya. | | | | |
| 8. | Mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan akan menurunkan risiko kegemukan. | | | | |
| 9. | Saya tidak akan merokok agar paru-paru dan alat reproduksi saya tetap sehat. | | | | |
| 10. | Saya tidak perlu mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebelum makan dan sesudah makan | | | | |

LAMPIRAN 3

NASKAH PENJELASAN

Saya Rida Gita Dahlia Purba sebagai mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II Jurusan Gizi dengan Nomor Pokok Mahasiswa P2.13.41.1.18.051 akan melakukan penelitian tugas akhir di SMP Negeri 190 Jakarta Barat. Penelitian ini berjudul "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat". Secara umum penelitian saya bertujuan untuk melihat adanya Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat.

Pengumpulan data yang saya lakukan yaitu dengan menggunkaan kuesioner pengetahuan dan sikap tentang isi piringku serta intervensi berupa media video blog (vlog). Saya alan mengambil data pada kelas VIII-C. Waktu yang tersita dalam pengumpulan data ini ada 2 hari dalam kurun waktu 5 hari. Adapun manfaat dari penelitian ini siswa dapat mengetahui atau mengenal apa itu isi piringku sehingga siswa dapat mengikuti pola makan sesuai dengan yang dianjurkan dan siswa dapat memberikan informasi kepada teman sebaya atau keluarganya sendiri mengenai pengaturan pola makan yang baik sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tanda terima kasih atas partisipasi maka peneliti akan memberikan bingkisan berupa kotak makan kepada setiap responden.

Data yang saya dapatkan akan digunakan untuk keperluan penelitian dan saya akan jaga kerahasiaannya. Resiko dalam penelitian ini adalah siswa merasa tidak nyaman atau merasa bosan saat berlangsungnya intervensi. Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Bila terjadi hal yang tidak diiginkan terjadi misalnya pusing saat penelitian akan dibawa ke pelayanan kesehatan terdekat dan

menjadi tanggung jawab peneliti. Jika ada hal-hal yang belum jelas, dapat menghubungi peneliti:

Nama : Rida Gita Dahlia Purba
Telepon/ Whatsapp : 0895800249088
Email : Ridagita15@gmail.com
Alamat Kampus : Poltekkes Kemenkes Jakarta II Jurusan Gizi Jl. Hang Jebat III F3 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. 021-7395331

LAMPIRAN 4

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Rida Gita Dahlia Purba dengan judul Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 190 Jakarta Barat. Saya memutuskan **setuju/tidak setuju*)** ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Nama : ……

Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur : …… tahun

Alamat : …….

Jakarta, … 2021

Saksi Yang memberikan persetujuan

(……..) (……..)

Mengetahui,

Pelaksana Penelitian

(……..)

LAMPIRAN 5

DATA RESPONDEN

| No. | Nama | Jenis Kelamin | Umur |
|---|---|---|---|
| 1 | AI | P | 14 |
| 2 | A E P | P | 14 |
| 3 | A P | L | 14 |
| 4 | AM | L | 15 |
| 5 | BSDS | L | 14 |
| 6 | CDP | P | 15 |
| 7 | CR | P | 15 |
| 8 | DP | L | 15 |
| 9 | DA | P | 15 |
| 10 | DS | L | 15 |
| 11 | DA | P | 14 |
| 12 | ERT | P | 14 |
| 13 | FA | P | 14 |
| 14 | GY | P | 14 |
| 15 | GDJ | L | 14 |
| 16 | KAP | P | 14 |
| 17 | K | P | 14 |
| 18 | MN | P | 15 |
| 19 | MAN | L | 14 |
| 20 | MES | L | 14 |
| 21 | MFQ | L | 15 |
| 22 | MKP | L | 15 |
| 23 | NK | P | 15 |
| 24 | NHS | P | 14 |
| 25 | NGS | P | 15 |
| 26 | NR | P | 14 |
| 27 | RNS | P | 14 |
| 28 | RW | P | 14 |
| 29 | RMA | L | 15 |
| 30 | RA | L | 14 |
| 31 | SEA | L | 14 |
| 32 | TLD | P | 14 |

LAMPIRAN 6

PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**
**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**
POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II
Jl. Hang Jebat III/F3 KebayoranBaru Jakarta Selatan 12120 Telp. 021-7397641, 7397643 Fax. 021-7397769
Website : www.poltekkesjkt2.ac.id Email: info@poltekkesjkt2.ac.id dan poltekkesjakarta2@yahoo.com

Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
Untuk Penelitian Kesehatan Yang mengikutsertakan manusia
sebagai Subyek Penelitian

**PERSETUJUAN ETIK (*ETHICAL APPROVAL*)**
LB.02.01/I/KE/31/160/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jakarta I(KEPK-PKJ II), setelah dilaksanakan penelaahan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

**" Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 190 Jakarta Barat"**

Yang mengikutsertakan Manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

**Rida Gita Dahlia Purba**

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jakarta II(KEPK-PKJ II). Jika ada perubahan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Jakarta, 17 Maret 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PoltekkesKemenkes Jakarta II
Ketua,

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES JAKARTA II (KEPK - PKJ2)

Dra. Rosmida M. Marbun, M.Kes
NIP. 196504121987032002

Tembusan Yth.:
1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II

LAMPIRAN 7
SURAT IZIN PENELITIAN di SMP NEGERI 190 JAKARTA BARAT



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**
POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II
Jl. Hang Jebat III/F3 kebayoran Baru Jakarta Selatan 12120 Telp. 021-7397641, 7397643 Fax. 021-7397769
Website : www.poltekkesjkt2.ac.id Email: info@poltekkesjkt2.ac.id dan poltekkes_jakarta2@yahoo.com

Jakarta, 11 Februari 2021

Nomor : PP.08.02.2.122 /2021
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Pengumpulan Data Dan Penelitian Tugas Akhir Program Studi Diploma III Gizi

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMP Negeri 190 Jakarta Barat
Jalan Prepedan Tegal Alur, RT.4/RW.7, Prepedan, Kecamatan Kalideres
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian Tugas Akhir Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II, dengan judul: ***" Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Sebelum Dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 190 Jakarta Barat."***

Mahasiswa yang tersebut di bawah ini mohon izin untuk mengumpulkan data dan informasi tentang : ***Data siswa kelas 9-C dan meminta kontak WhatsApp siswa tersebut untuk masuk ke dalam grup WhatsApp dan mengikuti penelitian selama kurang lebih 1 minggu, dengan mengikuti penyuluhan tentang Isi Piringku melalui media video blog (vlog), mengisi kuesioner surat persetujuan dan mengisi soal pre-test dan post-test.***

Mahasiswa yang akan melakukan pengumpulan data tersebut adalah :

Nama : Rida Gita Dahlia Purba
NPM : P21341118051
Semester : VI (Enam)
Alamat : Jl. AR-Rohman No. 39 RT 004/RW05, Kelurahan Kamal, Kecamatan Kalideres
No.Telp : 0895800249088

Kami Mohon Bapak/Ibu untuk dapat member izin dan bantuan seperlunya dalam pelaksanaan pengumpulan data tersebut diatas.Besar harapan kami bahwa permohonan ini dapat dikabulkan. Atas izin yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II
Ketua Jurusan Gizi,

Titus Privo Harjatmo, SKM, M. Kes.
NIP. 196109141986031004

Dipindai dengan CamScanner

LAMPIRAN 8

MEDIA VIDEO BLOG (VLOG) ISI PIRINGKU BAGI REMAJA



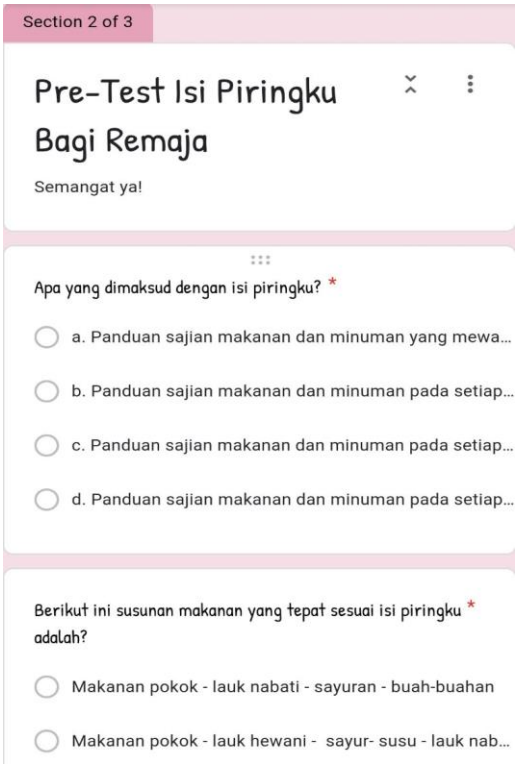






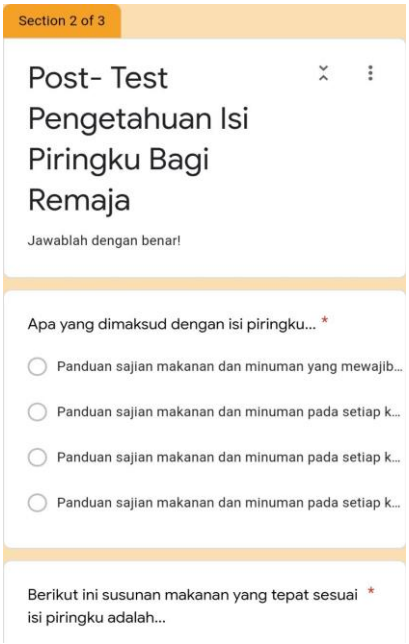



LAMPIRAN 9
DOKUMENTASI KUESIONER PRE-TEST DAN POST-TEST

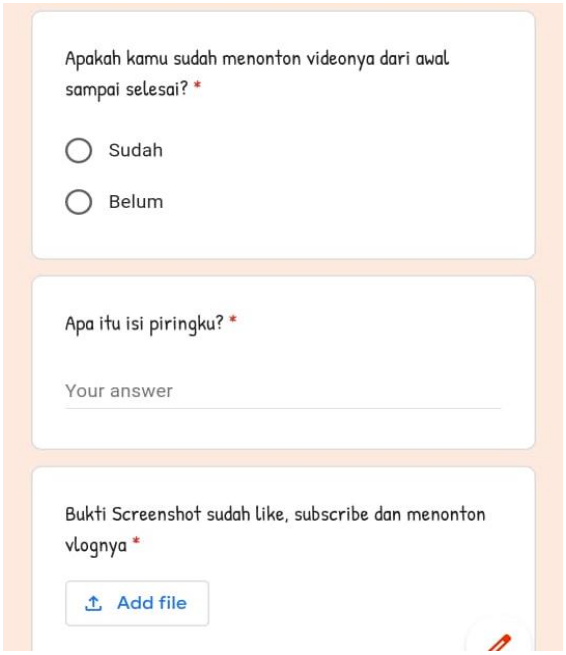


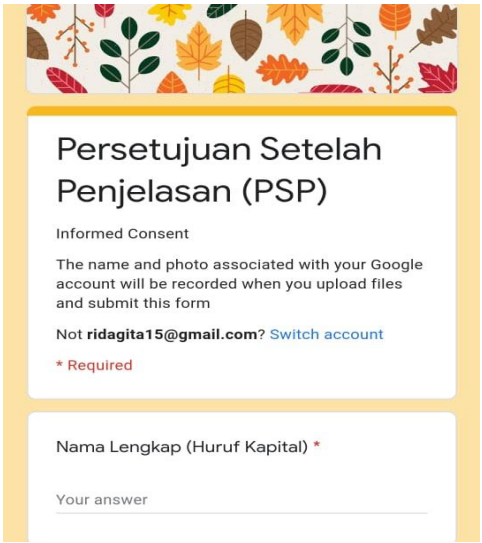


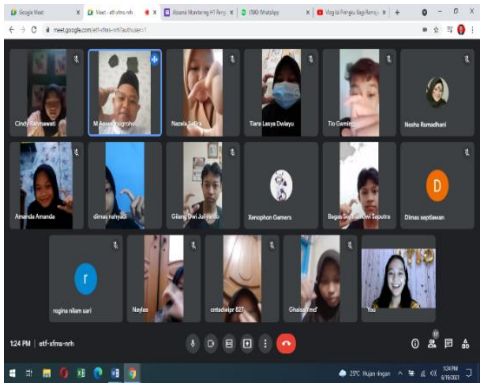


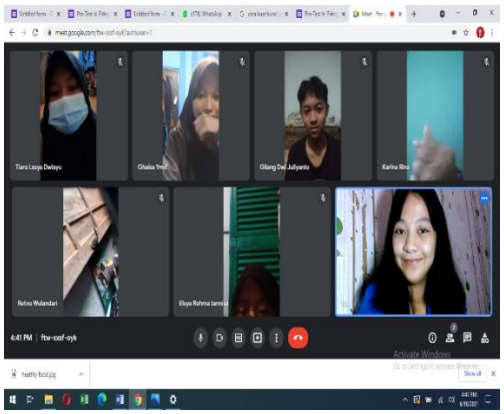






Apakah kamu sudah menonton videonya dari awal sampai selesai? *
Sudah
Belum
Apa itu isi piringku? *
Your answer
Bukti Screenshot sudah like, subscribe dan menonton vlognya *
Add file


Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Informed Consent
The name and photo associated with your Google account will be recorded when you upload files and submit this form
Not ridagita15@gmail.com? Switch account
* Required
Nama Lengkap (Huruf Kapital) *
Your answer





LAMPIRAN 10
BIMBINGAN PENYUSUNAN TUGAS AKHIR

NAMA : Rida Gita Dahlia Purba
NIM : P1341118051

| No | Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan | Metode Bimbingan | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Tahap Muka | Daring Email/WA/SMS |
| 1. | 05 Februari 2021 | Kode Etik | | WA |
| 2. | 16 Juni 2021 | Konsultasi media vlog | | WA |
| 3. | 17 Juni 2021 | Konsultasi media vlog | | WA |
| 5. | 19 Juni 2021 | Diskusi penelitian | | WA |
| 5. | 26 Juni 2021 | Diskusi bab 4 dan revisi | | WA |
| 6. | 27 Juni 2021 | Diskusi bab 4 dan revisi | | Gmeet |
| 7. | 28 Juni 2021 | Diskusi bab 4 dan revisi | | Gmeet |
| 8. | 29 Juni 2021 | Diskusi bab 1-bab 5 | | GMeet |

Jakarta, Juni 2021

Pembimbing Utama,



Dra. Rosmida Magdalena Marbun, M.Kes