

## ABSTRAK

ASTRILIA MIRA SUWARYA. 19S10292

### **PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN PROTEIN, DAN ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 4 BANJARBARU**

Skripsi. Program Studi S1 GIZI. 2019  
(xvi + 102)

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena selain berfungsi sebagai sumber energi dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Zat besi merupakan unsur penting yang ada dalam tubuh dan dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, asupan protein, dan zat besi pada remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan *eksperimental* dengan menggunakan *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Banjarbaru, penelitian ini dilaksanakan bulan Januari-April 2023. Jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 52 siswi kelas XI MIPA dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik pada beberapa variabel dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk data tidak berdistribusi normal menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan  $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$ , edukasi gizi seimbang terbukti berpengaruh terhadap asupan zat besi  $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$ , dan edukasi gizi seimbang terbukti berpengaruh terhadap asupan protein  $p\text{-value} = 0,034 (<0,05)$ . Bagi responden diharapkan memperluas wawasan terkait pentingnya gizi seimbang, bagi Instansi Kesehatan diharapkan mengadakan edukasi terkait asupan gizi yang baik dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memberikan pendidikan menggunakan media lainnya seperti *booklet*, video animasi, dan buku saku.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi, Pengetahuan, Protein, Zat Besi.

## **ABSTRACT**

ASTRILIA MIRA SUWARYA. 19S10292

### **THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION ON KNOWLEDGE, PROTEIN INTAKE, AND IRON IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 4 BANJARBARU**

*Undergraduate thesis. Bachelor of Nutrition Study Program. 2019  
(xvi + 102)*

*Knowledge is one of the factors that can bring up intrinsic motivation. Protein is a very important nutrient for the body because in addition to functioning as a source of energy in the body it also functions as a builder and regulator. Iron is an important element in the body and is needed to form red blood cells (hemoglobin). Nutrition education is needed to increase school children's nutritional knowledge, form positive attitudes towards food in order to form good eating habits. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education on knowledge, protein intake, and iron in female adolescents at SMAN 4 Banjarbaru. This study used an experimental one group pre-test and post-test design. This research was conducted at SMAN 4 Banjarbaru, this research was carried out from January to April 2023. The number of samples in the study were 52 students of class XI MIPA and the sampling technique used purposive sampling. Based on the results of statistical tests on several variables using the Wilcoxon test for non-normally distributed data, it showed that balanced nutrition education had an effect on knowledge of  $p\text{-value} = 0.001 (<0.05)$ , balanced nutrition education had an effect on iron intake  $p\text{-value} = 0.001 (<0.05)$ , and balanced nutrition education has been shown to have an effect on protein intake  $p\text{-value} = 0.034 (<0.05)$ . Respondents are expected to broaden their horizons regarding the importance of balanced nutrition, Health Agencies are expected to provide education regarding good nutritional intake and future researchers are expected to provide education using other media such as booklets, animated videos, and pocket books.*

*Keywords: Education, Nutrition, Knowledge, Protein, Iron.*