

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI  
DI SMAN 4 BANJARBARU**

**GINA NUR INAYAH  
19S10298**



**PROGRAM STUDI GIZI  
STIKES HUSADA BORNEO  
BANJARBARU  
2022**

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI  
DI SMAN 4 BANJARBARU**

Proposal Penelitian  
Diajukan Untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah Sebagai Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

**GINA NUR INAYAH  
19S10298**



**PROGRAM STUDI GIZI  
STIKES HUSADA BORNEO  
BANJARBARU  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Gina Nur Inayah  
NIM : 19S10298

Proposal Penelitian ini telah disetujui untuk diseminarkan

Banjarbaru, Jumat 12 Agustus 2022

Pembimbing Utama,



Ainun Nisa, SKM., MKM.  
NIDN: 1101089401

Pembimbing Pendamping,



Yulianti, S.Si.T.  
NIK: 113071 912092

## LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Gina Nur Inayah

NIM : 19S10298

Proposal Penelitian ini telah diseminarkan dan disetujui

Pada tanggal : Senin 15 Agustus 2022

Banjarbaru, Selasa 30 Agustus 2022

Pembimbing Utama,



Ainun Nisa, SKM., MKM.  
NIDN: 1101089401

Pembimbing Pendamping,



Yulianti, S.Si.T.  
NIK: 113071 912092

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru”. Proposal penelitian ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Gizi STIKes Husada Borneo, Banjarbaru.

Proposal ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada Ibu Ainun Nisa, SKM., MKM. selaku pembimbing utama, Ibu Yulianti, S.Si.T. selaku pembimbing pendamping dan Ibu Nurul Hekmah, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal ini, tanpa adanya bantuan dari pembimbing dan penguji proposal ini tidak dapat terselesaikan dengan baik serta tidak lupa juga dalam kesempatan kali ini saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Hj. Nor Wahidah, S.Si.T., M.Kes selaku Pembina Yayasan Husada Borneo;
2. Ibu dr. Niken Febriharsari, Sp.PD selaku Ketua Yayasan Husada Borneo;
3. Ibu Faizah Wardhina, S.Si.T., M.Kes selaku Ketua Stikes Husada Borneo Banjarbaru yang memberikan izin untuk melakukan penelitian;
4. Ibu Nany Suryani, S.Gz., M.Biomed selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Stikes Husada Borneo Banjarbaru yang banyak memberikan saya ilmu pengetahuan dan pengalaman di kampus Stikes Husada Borneo Banjarbaru;
5. Bapak dan Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan materi kuliah kepada saya dan teman-teman serta membantu saya dalam pembuatan proposal ini;
6. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan motivasi baik moril maupun materil dengan tulus ikhlas dan mencurahkan segala kasih sayang, doa dan semangat yang tiada hentinya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian ini tepat pada waktunya;
7. Bapak dan Ibu pegawai Stikes Husada Borneo Banjarbaru yang telah membantu dalam pembuatan surat izin penelitian proposal ini;

8. Teman - teman mahasiswa/i Stikes Husada Borneo Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan saran untuk kelancaran penulisan tugas akhir ini;
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa Proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan karya ilmiah. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga kedepannya penulis berharap penelitian ini dapat membantu banyak kalangan dalam mempelajari Ilmu Gizi dan bisa dikembangkan lebih lanjut. Aamiin.

Banjarbaru, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat penelitian .....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tinjauan Teori .....	6
2.2 Kerangka Konsep.....	28
2.3 Hipotesis .....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Rancangan Penelitian .....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
3.3 Subjek Penelitian.....	30
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	34
3.8 Prosedur Penelitian .....	38
3.9 <i>Ethical Clearance</i> .....	40
3.10 Biaya dan Jadwal Penelitian.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 AKG Energi dan Zat Gizi Makro Bagi Remaja.....	12
Tabel 3.1 Populasi, Distribusi dan Sampel.....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	32
Tabel 3.3 Rencana Anggaran Kegiatan .....	41
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan.....	41



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	16
Gambar 2.2 Isi Piringku.....	16
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Alur Pengajuan <i>Ethical Clearance</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	48
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 3 Lembar Persetujuan .....	50
Lampiran 4 <i>Ethical Clearance</i> .....	51
Lampiran 5 Kuesioner.....	52
Lampiran 6 <i>Leaflet</i> .....	56
Lampiran 7 Data SMAN 4 Banjarbaru.....	58

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Masa remaja merupakan masa yang penting bagi semua individu. Selama masa remaja, berbagai perubahan terjadi mencolok seperti perubahan fisik, perubahan pribadi atau psikologis dan berbagai transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Untuk masa transisi ini, remaja membutuhkan banyak zat gizi dari makanan bergizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah sangatlah penting (Almatsier, 2011). Kebutuhan gizi sangat berhubungan dengan masa pertumbuhan remaja, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan menjadi optimal (Maryusman dkk, 2020). Remaja putri perlu memperhatikan asupan gizi, namun permasalahan pada remaja putri yaitu masih menerapkan pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang seperti kebiasaan makan yang tidak baik, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan terhadap makanan tertentu.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi menderita anemia. Mereka adalah calon pemimpin di masa datang, calon tenaga kerja tulang punggung produktivitas nasional, serta yang paling penting adalah sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Remaja putri perlu mendapat perhatian yang serius dan dipersiapkan untuk menjadi calon ibu yang sehat. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia (Shara dkk, 2017).

Rata-rata usia siswa SMA di Indonesia sekitar 15-18 tahun. Berdasarkan ketentuan dan syarat PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru) SMA tahun 2021/2022 bahwa usia maksimal ialah 21 tahun. Menurut hasil Susenas Tahun 2020, persentase perempuan 49,22%. Menurut kelompok generasi, mayoritas atau 28,32% penduduk Kalimantan Selatan merupakan generasi Z yang lahir pada 1997-2012. Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 95.5% penduduk Indonesia mengonsumsi sayur atau buah kurang dari anjuran, yaitu sebanyak 5 porsi dalam sehari dan menunjukkan

bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun serta 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 dan sebanyak 98,2% masyarakat Kalimantan Selatan kurang dalam hal mengkonsumsi sayur dan buah serta menunjukkan bahwa masyarakat Banjarbaru mengkonsumsi sebanyak 5 porsi dalam sehari yaitu 7,46%. Penyebabnya antara lain kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan gizi makro yang masih rendah. Apabila kebutuhan remaja tidak terpenuhi, pada masa depan akan muncul gangguan pertumbuhan fisik, penyakit kronis seperti diabetes, jantung, kanker, terhambatnya maturasi seksual, hingga *osteoporosis*. Menurut Kemenkes 2014 Remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah-buahan 400-600g per orang, Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 28 Juli 2022 peneliti menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan kepada 10 remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru dimana 3 orang yang dapat menjawab kuesioner dengan kategori baik, 5 orang yang dapat menjawab kuesioner dengan kategori cukup dan 2 orang yang dapat menjawab dengan kategori kurang serta status gizi siswi dapat dikategorikan 1 orang obesitas, 3 orang Normal, 6 orang dengan kategori kurus dan 6 orang dari responden untuk lingkaran lengan atas (LiLA) dikategorikan kurang dari 23,5 cm.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, Pengetahuan tentang gizi juga dapat mempengaruhi konsumsi seseorang dimana Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan tepat, bervariasi, seimbang dan tidak menyebabkan penyakit. Hal ini menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan apa yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak memiliki cukup pengetahuan zat gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indera dan bukan memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Di sisi lain, seseorang yang semakin banyak pengetahuan tentang gizi, semakin banyak penggunaan penilaian pemikiran dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan (Dewi, 2013). Pengetahuan gizi seimbang sangat penting untuk mencapai pola hidup sehat

kekurangan dan kelebihan gizi berhubungan dengan lambatnya produktivitas, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko terjadinya morbiditas dan mortalitas. (Ervina dkk, 2014). Media edukasi yang digunakan adalah media *leaflet*, Media *leaflet* mudah dijadikan media penyampaian materi edukasi dengan cara yang menarik, sehingga siswi tidak jenuh dengan materi edukasi yang disampaikan, sekaligus dapat meningkatkan pengetahuan siswi terkait gizi seimbang.

Satu upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja putri melalui edukasi gizi, Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebiasaan makan dan pilihan makanan yang sesuai kebutuhantubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal, selain itu edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Melihat hal tersebut perlu adanya upaya untuk menyebarluaskan informasi dalam pesan gizi seimbang (Ningsih, 2018). Pedoman gizi seimbang adalah satu pedoman yang mensyaratkan bahwa konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur.

Pesan gizi seimbang menggunakan panduan isi piringku yang menekankan pada porsi makanan yang ideal dengan perumpaan sajian dalam satu piring. Isi piringku merupakan panduan bagimasyarakat agar memahami pentingnya makan sehat dengan gizi seimbang. Hal ini pentingnya mengedukasi masyarakat dalam meningkatkan kebiasaan makan dan pemilihan makanan bagi remaja putri yang berisiko memiliki masalah gizi seperti KEK, anemia, dan obesitas. Menurut Kemenkes (2014), keanekaragaman pangan pada saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah (Auliya, 2020).

Adapun sikap yang baik ternyata belum tentu perilaku yang dimiliki juga akan baik, ada banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja yang baik tanpa didasari dengan sikap yang baik. Salah satunya ialah remaja meniru kebiasaan orang tua maupun teman sebayanya, yang dapat mempengaruhi perilaku maupun sikap remaja dalam memilih makanan (Aisyah, 2015). Setiap orang, terutama remaja usia sekolah, perlunya sikap paham tentang gizi seimbang. Pendidikan gizi merupakan salah satu pendekatan untuk melakukan hal tersebut.

Pendidikan gizi untuk remaja usia dini merupakan cara yang sangat baik untuk mengubah pengetahuan dan sikap tentang makanan. Dibandingkan dengan orang dewasa, lebih mudah bagi remaja untuk mengubah sikap mereka di sekolah. Pendidikan gizi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang standar gizi seimbang di sekolah. Sikap dan praktik diet seimbang dalam kehidupan sehari-hari akan dipengaruhi oleh pengetahuan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pendidikan gizi pada remaja sekolah yang disebut dengan pendidikan gizi adalah kurang tepat.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya ke dalam penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri SMAN 4 Banjarbaru”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri SMAN 4 Banjarbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri terhadap gizi seimbang sebelum diberikan edukasi;
2. Mengidentifikasi sikap remaja putri terhadap gizi seimbang sebelum diberikan edukasi;
3. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri terhadap gizi seimbang sesudah diberikan edukasi;
4. Mengidentifikasi sikap remaja putri terhadap gizi seimbang sesudah diberikan edukasi;
5. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan media *Leaflet* terhadap pengetahuan remaja putri;
6. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan media *Leaflet* terhadap sikap remaja putri.

## 1.4 Manfaat penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang gizi masyarakat terutama dalam pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a) Bagi Responden dan Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri di SMA.

#### b) Bagi Peneliti

Sebagai tambahan referensi tentang gambaran pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri.

#### c) Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi STIKes Husada Borneo khususnya program studi S1 Ilmu Gizi dengan menitik beratkan tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri di SMA.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti (tahun)	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Tengku Hartias Silawati Ningsih (2018)	Pengaruh Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus	Variabel penelitian: pengetahuan, sikap	-Penelitian dilaksanakan pada remaja SMP (Ningsih, 2018) -Penelitian ini dilaksanakan pada remaja SMA
2.	Eza Tama Puspita (2021)	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021	Variabel penelitian: pengetahuan, sikap	-Penelitian dilaksanakan pada remaja SMP (Puspita, 2021) -Penelitian ini dilaksanakan pada remaja SMA
3.	Hamdani Daiman (2019)	Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun.	Variabel penelitian: pengetahuan	-Penelitian dilaksanakan pada remaja SLTP (Daiman, 2019) -Penelitian ini dilaksanakan pada remaja SMA

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Teori**

##### **2.1.1 Remaja**

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan dan kelebihan gizi karena beberapa faktor. Faktor pertama, karena meningkatnya kebutuhan zat gizi dan kalori karena peningkatan permintaan, pertumbuhan dan paling kritis untuk tahap selanjutnya. Pembangunan fisik dalam waktu yang relatif singkat. Faktor kedua, karena gaya yang berubah hidup dari kebiasaan makan yang akan mempengaruhi asupan kebutuhan makanan.

##### **1. Karakteristik Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak hingga dewasa, berusia antara 10-24 tahun. Secara *etiologi*, remaja berarti "tumbuh". Pengertian remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengacu pada pemuda untuk usia 15-24 tahun. Ada tiga tahapan masa remaja, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja pertengahan (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Kemenkes, 2017). Karena perkembangan fisik dan mental yang pesat, remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gizi. Orang dewasa membutuhkan lebih banyak zat gizi daripada anak-anak.

Anak-anak, terutama remaja, memiliki kecenderungan untuk melakukan pola makan yang buruk, seperti konsumsi zat gizi yang kurang. Asupan gizi, status gizi, dan kesehatan muda semuanya dapat dipengaruhi oleh kondisi di kamp-kamp pengungsi, seperti kurangnya perumahan yang memadai, kekurangan pangan, krisis air minum, sanitasi, dan kesehatan lingkungan yang buruk (Telisa dkk. 2020).



## 2. Remaja Putri

Mengingat bahwa subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri, maka perlu juga diketahui dengan jelas bagaimana karakteristik remaja putri itu sendiri. Hal-hal yang akan diuraikan dalam bahasan ini terbatas hanya pada remaja putri usia tersebut. Karakteristik yang terdapat pada remaja putri membedakan mereka dari remaja putra. Berikut ini akan dijelaskan beberapa karakteristik dari remaja putri:

- 1) Fisik Masa remaja seringkali disebut sebagai masa puber dimana kematangan karakteristik seksual mulai nampak. Salah satu ciri khas dari anak perempuan yang mulai memasuki masa ini adalah menstruasi (Suryadi dan Damayanti, 2003). Selain itu perubahan-perubahan juga terjadi pada tubuh dan organ seksual mereka. Remaja harus bisa menerima kenyataan fisiknya serta menggunakan seefektif-efektifnya. Tujuan dari tugas perkembangan ini ialah bangga, toleran dengan keadaan tubuhnya.
- 2) Suryadi dan Damayanti (2001) berpendapat bahwa moralitas bagi perempuan tidak hanya sekedar hukum dan keadilan belaka, melainkan lebih kepada suatu tanggung jawab untuk menunjukkan perhatian dan usaha menghindari kekerasan. Penelitian tentang moral (Suryadi dan Damayanti, 2001) pada sejumlah remaja putri menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung lebih mementingkan persahabatan dan berusaha untuk tidak melukai orang lain, sedangkan anak laki-laki lebih terfokus pada bagaimana mereka menghindari masalah. Mengembangkan diri menjadi seorang dewasa yang bertanggung jawab dalam kehidupan masyarakat dan bangsa yang selalu memperhitungkan nilai-nilai sosial dalam tingkah lakunya secara pribadi.
- 3) Pembentukan identitas diri Kekhasan remaja putri dalam membentuk identitas diri menurut Suryadi dan Damayanti (2001) terletak pada kecenderungan mereka untuk bersikap perseptif terhadap suatu hubungan serta asertif dalam mengekspresikan perasaan. Suryadi dan Damayanti (2001) juga menambahkan bahwa pencapaian identitas perempuan dilakukan melalui kerjasama, sedangkan pada laki-laki identitas diri dicapai melalui persaingan. Mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan. Mereka belajar melihat bahwa wanita adalah wanita dan laki-laki adalah laki-laki dan harus berkembang menjadi wanita dewasa

atau laki-laki dewasa. Mereka harus dapat bekerja sama dengan teman sebaya sejenis dan teman sebaya dari lawan jenisnya.

- 4) Kepribadian menurut Suryadi dan Damayanti (2001) menyatakan bahwa anak perempuan lebih cepat mencapai kematangan kepribadian daripada anak laki-laki. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Suryadi dan Damayanti (2001) dengan membandingkan remaja putri dan remaja putra pada usia yang sama. Hasilnya adalah ketika remaja putra masih bersifat *egosentris*, remaja putri sudah beralih kepada *konformitas* sosial. Selanjutnya ketika remaja putra mulai memasuki masa *konformitas*, maka remaja putri sudah mulai memiliki kesadaran diri (*selfawareness*). Hal ini menjadi karakteristik tersendiri dalam perkembangan kepribadian remaja putri antara remaja putri dengan remaja putra terdapat banyak perbedaan yang cukup signifikan, sehingga perlakuan yang diberikan juga tidak bisa disamakan. Remaja putri yang pada umumnya berkembang lebih cepat dibandingkan remaja putra.

### **2.1.2 Gizi Seimbang**

#### **1. Gizi**

Zat gizi merupakan zat gizi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Pola makan seimbang adalah pola makan sehari-hari yang mencakup jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, usia, dan status kesehatan. Gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi di dalam diri kita organisme hidup yang padat dan cair kembali dan dari mana mereka diproses makanan yang dibutuhkan untuk mempertahankan hidup, pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan menghasilkan energi (Pritasari dkk, 2017).

Zat gizi pada masa remaja meningkat. Kebutuhan zat gizi yang meningkat pada masa remaja adalah energi, protein, kalsium, zat besi dan seng. Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan jika dikonsumsi tidak mencukupi, menyebabkan semua unit fungsional remaja menderita, termasuk tingkat metabolisme, tingkat aktivitas, penampilan fisik, dan kematangan organ reproduksi (Sya`Bani dan Sumarmi, 2016).

## 2. Masalah Gizi pada Remaja

### a. Makan Tidak Teratur

*Gastritis* disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, makan terlambat, konsumsi makanan pedas dan asam yang berlebihan dapat merangsang peningkatan keasaman lambung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mulas dan sakit perut, disertai mual dan muntah. Sedangkan gizi yang baik untuk remaja adalah pola makan gizi yang baik, jenis makanan yang dimakan harus bervariasi dan bergizi, termasuk jenis makanan yang mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, ukuran porsi yang memadai dan frekuensi makan yang teratur.

Gizi adalah gambaran tentang perilaku seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan tersebut meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan ukuran porsi. Beberapa makanan atau minuman yang dapat menyebabkan *gastritis* adalah konsumsi makanan atau minuman cepat saji (*junk food*), minuman beralkohol atau berkarbonasi, dan makanan pedas dan asam. Bila dimakan dalam jumlah banyak dapat menyebabkan iritasi lambung dan memicu *gastritis* (Tussakinah dkk, 2018).

### b. Anoreksia

Remaja putri yang tidak menerima dirinya percaya bahwa menurunkan berat badan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekitar mereka. Cara ini dia akan mencoba untuk mendukung dirinya sendiri, meskipun dengan cara yang cukup memadai ekstrim dan berpotensi membahayakan kesehatan, dan lebih parah lagi dapat mengarah pada kecenderungan *anoreksia nervosa*.

Menurut *American Psychiatric Association* (2015), *anoreksia* adalah neurosis salah memikirkan bentuk atau berat badan yang dimiliki. Seseorang dengan gangguan ini menampilkan rasa takut yang berlebihan terhadap kenaikan berat badan, sehingga menurut perhitungan, orang tersebut cenderung menolak berat badan yang normal.

Indeks massa tubuh (IMT). *Anorexia nervosa* (AN) sendiri merupakan gangguan makan atau biasa disebut dengan *eating disorder*. Jenis lainnya termasuk bulimia nervosa (BN), gangguan makan berlebihan (BED), dan

gangguan makan yang tidak ditentukan (EDNOS), pica, dan perenungan (*American Psychiatric Association, 2015*).

Kecenderungan *anoreksia nervosa* adalah gejala kekhawatiran tentang berat badan, bentuk tubuh, dan kebiasaan makan yang erat kaitannya dengan suasana hati berupa sikap, perasaan, dan perilaku yang berhubungan dengan gangguan makan dan makan. *Anoreksia nervosa* juga ditandai dengan bentuk penyakit yang muncul pada orang yang menolak untuk mempertahankan berat badan minimal normal, salah memahami tubuh dan bentuknya, dan sangat takut bertambah berat badan (Pritasari, 2017).

aspek kerentanan terhadap *anoreksia nervosa* meliputi:

a) Fokus pada makanan (cenderung makan)

Keadaan menjadi lebih perhatian makanan. Juga penuh dengan ide tentang makanan. Individu Mereka yang mengalami gejala tersebut akan merasa bahwa makanan telah mengendalikannya.

b) Citra tubuh untuk kurus (*self image* menjadi kurus)

Individu memiliki pemikiran tentang pentingnya citra tubuh memiliki tubuh yang kurus. Selain itu, individu mengalami kecemasan yang berlebihan ketika berat badan bertambah.

c) Muntah dan penyalahgunaan obat Pencahar

Individu akan melakukan hal yang berbeda untuk menjaga berat badan mereka konstan naik. Cara yang dicoba adalah penggunaan obat pencahar atau makanan muntah.

d) Pola makan (diet)

Individu membuat pembatasan-pembatasan masuk dan seni makanan yang dimakan. Makanan yang dibatasi adalah makanan yang memiliki banyak gula. Orang yang memiliki kecenderungan Mereka akan lebih memilih makanan yang memiliki kalori lebih sedikit (Makanan diet).

c. *Obesitas* (Gizi Lebih)

Pada masa remaja, kejadian *obesitas* adalah masalah serius. Berlanjut hingga dewasa (Mokolensang dkk,2016). *Obesitas* adalah suatu kondisi Kegemukan karena penimbunan lemak. Faktor penyebab *obesitas* pada masa remaja *Multifaktorial* termasuk asupan zat gizi *makro* berlebihan, frekuensi makan *fast food* Sering, kurang olahraga, diet Ketidakseimbangan, mengalami

riwayat orang tua Obesitas dan tidak sarapan (Kurdanti dkk,2015; Gozali dan Saraswati, 2017).

Aktivitas fisik Kunci keseimbangan energi berkontribusi pada konsumsi energi. *Obesitas* berkembang ketika jumlah energi yang dikonsumsi melebihi jumlah energi yang dikonsumsi. Karbohidrat adalah zat gizi *makro* yang terdapat dalam makanan. Sumber energi utama tubuh. konsumsi karbohidrat dan protein Faktor risiko *obesitas* pada anak. Pada keadaan *obesitas* dan diet tinggi karbohidrat menyebabkan *glukosa* disimpan sebagai *glikogen adiposit* mengandung *trigliserida*. konsumsi protein hal ini menghasilkan permintaan yang lebih tinggi dari pasokan *adiposit* adalah sel lemak yang menyimpan protein. asam lemak diserap oleh tubuh manusia. *Trigliserida* adalah jenis lemak yang bebas dan disimpan. jaringan terdiri dari *adiposit obesitas* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan Kelebihan jaringan adiposa yang harus disalahkan (Pritasari dkk, 2017).

#### d. Gizi Kurang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang terjadi antara usia 13 dan 20 tahun (Pujiati dkk, 2015). Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena remaja mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang pesat, sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Remaja, khususnya, terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih besar daripada kelompok usia lainnya.

#### e. Anemia

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, dimana terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil, wanita dan laki-laki dewasa. Secara umum anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal. Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Intake zat besi yang rendah pada remaja putri lebih berisiko terkena anemia karena menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt* (Pritasari dkk, 2017).

#### f. Kurang Energi Kronis

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu keadaan malnutrisi, dimana terjadi kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Apabila

ukuran lingkaran lengan atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm artinya wanita tersebut berisiko KEK, dan diperkirakan akan melahirkan bayi berat lahir rendah. Remaja yang kurus atau kurang energi kronis bisa disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan psikososial seperti misalnya penampilan. Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk di kesehatan.

Beberapa variabel dapat mempengaruhi perkembangan gizi buruk, antara lain masalah ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, atau kemampuan rumah tangga dalam menerima pangan bagi seluruh anggota keluarga. Keluarga berpenghasilan rendah, khususnya, lebih cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanan mereka untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Pritasari dkk, 2017).

### 3. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Angka kecukupan gizi bagi masyarakat Indonesia yang disingkat AKG adalah angka yang mewakili rata-rata kebutuhan gizi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu, seperti umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan keadaan fisiologis sehari-hari. Untuk hidup sehat AKG mengacu pada jumlah energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral yang dikonsumsi pada waktu tertentu.

Tabel 2.1. AKG Energi dan Zat Gizi Makro Bagi Remaja

Jenis kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	E (kkal)	P (g)	Lemak (g)			KH (g)	S (g)	A (ml)
						Total	n-3	n-6			
Laki-laki	13-15	50	163	2400	70	80	1,6	16	350	34	2100
	16-18	60	168	2650	75	85	1,6	16	400	37	2300
	19-29	60	168	2650	65	75	1,6	17	430	37	2500
Perempuan	13-15	48	156	2050	65	70	1,1	11	300	29	2100
	16-18	52	159	2100	65	70	1,1	11	300	29	2150
	19-29	55	159	2250	60	65	1,1	12	300	32	2350

Sumber : AKG, 2019

### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

#### 1) Faktor Langsung

##### a. Konsumsi Pangan

Penilaian konsumsi merupakan metode pengamatan langsung yang dapat digunakan untuk menggambarkan perilaku konsumsi penduduk menurut wilayah, kategori sosial ekonomi, dan sosial budaya. Asupan makanan merupakan pendekatan yang lebih umum digunakan untuk meningkatkan status gizi (Rahayu dan Fitriana, 2020).

#### b. Infeksi

Ada hubungan simbiosis antara gizi buruk dan penyakit. *Malnutrisi* dapat disebabkan oleh infeksi karena mekanismenya. Dampak langsung dari infeksi adalah yang paling signifikan. Kehilangan *nitrogen* disebabkan oleh kerusakan jaringan sistemik. Sekalipun kehilangan nitrogen disebabkan oleh penyakit ringan (Nurwijayanti dkk, 2019).

#### c. Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu perilaku yang baik untuk mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan masyarakat harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang jika terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi. Gizi yang ada di kelompok umur remaja akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan kecerdasan. Gizi yang baik akan menjaga ideal berat badan, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas meningkat, dan terlindung penyakit kronis dan kematian dini (Utama dan Yunita, 2019).

#### 2) Faktor Tidak Langsung

##### a. Tingkat Pendapatan (Uang Saku)

Tingkat pendapatan menentukan makanan yang dibeli, dalam hal ini uang jajan yang diberikan orang tua kepada remaja.

##### b. Pengetahuan Gizi

Tingkat pendapatan menentukan makanan yang dibeli, dalam hal ini uang jajan yang diberikan orang tua kepada remaja. Pengetahuan zat gizi yang tidak memadai, kurangnya pemahaman tentang kebiasaan makan yang sehat, dan kurangnya pemahaman tentang kontribusi zat gizi dari berbagai makanan semuanya berkontribusi pada masalah kecerdasan dan produktivitas. Program pendidikan gizi yang ditawarkan oleh pemerintah dapat membantu masyarakat belajar lebih banyak tentang gizi. Inisiatif pendidikan gizi dapat bermanfaat . Hal ini berdampak pada pengetahuan dan sikap tentang kebiasaan makan (Tambunan dan Lestari, 2022).

##### c. Pendidikan Orang Tua

Dari bayi dalam kandungan hingga bayi yang lahir di dunia, pendidikan parenting yang efektif dan pengetahuan gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua dengan latar belakang pendidikan yang baik dan pemahaman yang baik tentang gizi pasti

akan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak-anak karena mereka menginginkannya. Tumbuh kembang anak bisa maksimal atau tidak karena kekurangan gizi akut. Saat hamil, seorang ibu harus memperhatikan apa yang dikonsumsi karena akan berdampak signifikan pada perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam diri. Demikian pula pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Juliantara dan Nugroho, 2021).

## **5. Gizi Seimbang**

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pola makan seimbang adalah pola makan sehari-hari yang memasukkan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). pesan gizi seimbang ada 4 pilar dan 10 pesan gizi seimbang (Rachmi dkk, 2019).

Empat dasar dari diet seimbang adalah sebagai berikut:

Pilar 1 (makan berbagai makanan)

Tidak ada satu makanan pun yang memasok semua jenis zat gizi pada saat yang bersamaan, sangat penting untuk mengonsumsi berbagai makanan untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal ini juga karena adanya interaksi antar zat gizi dalam tubuh yang saling membutuhkan, seperti zat gizi yang membutuhkan zat gizi lain untuk diedarkan atau dicerna.

Pilar 2 (Biasakan hidup di lingkungan yang bersih)

Hidup bersih, setidaknya, meminimalkan kemungkinan berkembangnya penyakit menular, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan gizi. Saat kita sakit, zat gizi sangat membantu dalam melawan penyakit dalam tubuh, namun perkembangan dan pertumbuhan tubuh kita tidak optimal. Menjaga kuku tetap pendek dan bersih, menutupi makanan, memakai sepatu, dan mencuci tangan adalah contoh kebiasaan hidup yang baik.

Pilar 3 (aktif secara fisik)

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran dan fungsi jantung, paru-paru, dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Aktivitas fisik dinilai tidak



hanya dari seberapa banyak orang berolahraga, tetapi juga seberapa banyak mereka bermain.

Pilar 4 (untuk melacak berat badan Anda secara teratur)

Keseimbangan zat gizi dalam tubuh ditunjukkan dengan berat badan normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah rasio berat badan terhadap tinggi badan yang menunjukkan berat badan sebagai fungsi dari tinggi badan. Status gizi anak sekolah dan remaja ditentukan oleh IMTnya yang bervariasi berdasarkan usianya. Dengan menimbang diri sendiri ketika berat badan kita menyimpang secara berlebihan, kita mengambil langkah pencegahan atau mencari pengobatan (Rachmi dkk, 2019).

Berikut ini adalah sepuluh pesan diet seimbang:

- 1) Bersyukur dan makan makanan yang bervariasi;
- 2) Perbanyak konsumsi sayur dan buah;
- 3) Biasakan makan lauk berprotein tinggi;
- 4) Biasakan makan berbagai macam makanan pokok;
- 5) Konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak dalam jumlah sedang;
- 6) Biasakan untuk sarapan setiap hari;
- 7) Biasakan minum air bersih yang cukup;
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan makanan;
- 9) Gunakan sabun dan air bersih yang mengalir untuk mencuci tangan;
- 10) Berolahragalah yang cukup dan jaga berat badan.

## **6. Tumpeng Gizi Seimbang**

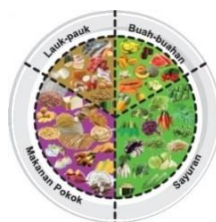
Gizi Seimbang Tumpeng dirancang untuk menggambarkan dan menjelaskan prinsip sederhana tentang porsi (ukuran) makanan dan minuman, serta aktivitas fisik sehari-hari, seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan dan pemantauan berat badan. Setelah mendapat masukan dari banyak pihak, termasuk uji coba lapangan yang melibatkan tenaga kesehatan dan kader dan peserta Posyandu dan Kesehatan non-Kecamatan (Kemenkes, 2014), Tumpeng Gizi Seimbang yang baru merupakan penyempurnaan dari Tumpeng Gizi Seimbang yang lama.



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang  
(Sumber: Kemenkes, 2014)

Dari bawah ke atas Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), ada empat tingkatan yang semakin mengecil saat mendekati puncak. Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar, yang meliputi diet yang beragam, aktivitas fisik, kebersihan pribadi dan lingkungan, dan pengendalian berat badan. Semakin besar kerucut, semakin baik. Semakin kecil jumlahnya, semakin sedikit makanan di lapisan atas, seperti gula, garam, dan lemak, yang diperlukan atau harus dibatasi. Jumlah porsi yang direkomendasikan untuk setiap kategori makanan dinyatakan untuk setiap kelompok makanan. Misalnya, kelompok sayuran merekomendasikan 3-4 porsi per hari, yang berarti 3-4 mangkuk sayuran per hari untuk remaja dan dewasa. Karena semangkuk sayuran memiliki berat sekitar 75g, 300g sayuran harus dikonsumsi setiap hari. Simbol *plus* (+) muncul di sebelah kanan kerucut, diikuti dengan 8 gelas air putih dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa setiap remaja atau orang dewasa harus minum air putih minimal 8 gelas per hari (Suhaimi, 2019).

Selain makanan dan minuman, *grafik* TGS memuat pesan tentang cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang diwakili oleh gambar tangan dicuci dengan air mengalir, serta berbagai siluet aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan konsumsi energi dan membakar. Aktivitas fisik dapat mendorong pertumbuhan yang optimal dengan cara merangsang perkembangan otot (BPOM RI, 2013).



Gambar 2.2 Isi Piringku  
(Sumber: Kemenkes, 2018)

Ada juga panduan yang menunjukkan cara menyajikan makanan dan minuman untuk setiap sarapan, makan siang, dan makan malam, dan itu disebut *MY DINING PLAT: ONE FOOD*. Gambar tersebut didefenisikan sebagai anjuran pola makan sehat, dengan separuh dari total zat gizi terdiri dari sayur dan buah dan separuh lainnya terdiri dari zat gizi dasar dan protein. Gambar tersebut juga menunjukkan bahwa porsi sayur lebih besar daripada porsi buah, dan porsi suplemen gizi lebih besar dari porsi protein (Kemenkes, 2018). Makanan dan minuman, serta tangan dan peralatan makan bekas harus bersih. Agar Piring Makan Saya mematuhi pola makan yang sehat, seperti pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan (Kemenkes, 2018).

## **7. Perbedaan Empat Sehat Lima Sempurna dengan Gizi Seimbang**

### a) Penekanan Pesan

Seperti kita ketahui konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” menekankan pada konsumsi nasi, lauk pauk, sayur, buah dan memandang susu sebagai bahan pangan yang menyempurnakan.

Sementara konsep “Gizi Seimbang” dimaknai sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, PGS memperhatikan 4 prinsip, yaitu: Membiasakan makan makanan yang beraneka ragam, Menjaga pola hidup bersih, Pentingnya pola hidup aktif dan olah raga, dan pantau berat badan.

### b) Susu Bukan Penyempurna

Di dalam konsep “Empat Sehat Lima Sempurna”, susu menjadi makanan/minuman yang dikelompokkan tersendiri dan dianggap sebagai penyempurna. Sedangkan di dalam konsep PGS, susu termasuk kedalam kelompok lauk-pauk dan bukan makanan penyempurna dan dapat digantikan dengan jenis makanan lainnya yang sama nilai gizinya.

Kandungan gizi dalam susu adalah protein dan beragam mineral (Kalsium, Fosfor, Zat Besi). Sementara dalam PGS, jika sudah cukup dan beragam konsumsi sumber protein seperti telur dan daging, daging dan ikan, susu sebagai pelengkap.

### c) Penjelasan Mengenai Porsi

Dalam konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” tidak menyertakan informasi jumlah yang harus dikonsumsi dalam sehari. Sedangkan konsep PGS tidak

hanya ada atau tidak, juga memasukkan penjelasan tentang kuantitas atau jumlah (porsi) yang harus dimakan setiap hari untuk setiap kelompok makanan.

Seperti diketahui, setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas.

Dalam PGS jika pola makan kita tinggi karbohidrat, tinggi lemak, sedikit protein, sedikit sayur dan buah, maka pola tersebut tidak bisa dikatakan sehat. Berbeda pada 4 sehat 5 sempurna, pola makan tersebut dihitung meski protein, sayur dan buah porsinya sedikit.

#### d) Pentingnya Minum Air Mineral

Konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” tidak menggambarkan bahwa tubuh perlu minum air mineral secara cukup, aman, dan bersih. Sementara konsep PGS sudah menjelaskan pentingnya mencukupi kebutuhan minum air mineral minimal 2 liter, atau lebih kurang 8 gelas per hari (Izwardi, 2016).

### 2.1.3 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan sumber utama peradaban bangsa, maju atau tidaknya, dan diawali dengan perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan berbagai peradaban dunia yang telah menjadikan negara ini semakin beradab, berdasarkan pemikiran-pemikiran kepribadian pada saat itu. Oleh karena itu, pengetahuan sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Pengetahuan meningkatkan sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Gizi seimbang perilaku diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja, dan hal ini akan terlihat di pola makan remaja sehari-hari (Octaviana dan Ramadhani, 2021).

Jenis-jenis pengetahuan ditinjau dari sudut pandang bagaimana pengetahuan itu diperoleh, bukan dalam pembahasan nilai (*value*) dari pengetahuan tersebut antara lain:

#### a) Pengetahuan Biasa (akal sehat)

Pengetahuan biasa adalah pengetahuan digunakan terutama untuk kehidupan setiap hari, tanpa mengetahui seluk beluknya dalam dan luas. Seseorang yang sebelumnya tidak tahu bagaimana mempelajari sesuatu dan setelah melaluinya proses seseorang mengetahui tentang sesuatu itu, maka orang itu disebut memiliki pengetahuan umum. Dalam Bahasa yang lain disebut

sebagai pengetahuan yang dimiliki dengan tingkat sekedar tahu. Memenuhi faktor ketidaktahuan seseorang.

b) Pengetahuan Ilmiah atau Sains

Pengetahuan ilmiah atau *Science* merupakan pengetahuan yang diperoleh melalui khusus, tidak hanya untuk digunakan tapi ingin tahu lebih dalam dan luas tahu yang sebenarnya, tapi tetap saja berkisar pada pengalaman. Pengetahuan Ilmiah atau *Science* (Ilmu Pengetahuan) pada dasarnya adalah upaya untuk mengatur dan mensistematisasikan akal sehat, pengetahuan sehari-hari dilanjutkan dengan pemikiran yang cermat dan hati-hati dengan menggunakan berbagai metode. Beberapa mendefinisikan pengetahuan sebagai ilmu. Pengetahuan adalah metode berpikir tujuan yang bertujuan untuk jelaskan dan beri arti gejala dan fakta melalui observasi, eksperimen dan klasifikasi. Sains harus objektif, karena dimulai dari fakta, mengesampingkan keegoisan, mengutamakan berpikir logis dan netral (Ridwan dkk, 2021).

### 1. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Usia

Semakin dewasa tingkat kedewasaan dan kekuatan seseorang akan semakin matang dalam berpikir dan bekerja dalam hal kepercayaan masyarakat, semakin dewasa orang akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup dewasa. Hal ini sebagian dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

Al Amin (2017) menulis bahwa klasifikasi usia menurut Kementerian Kesehatan sebagai berikut:

- a) Usia Balita: 0–5 Tahun;
- b) Masa Kecil: 5–11 Tahun;
- c) Waktu Masa Remaja Awal: 12–16 Tahun;
- d) Masa remaja Akhir: 17–25 Tahun;
- e) Masa Dewasa Awal: 26–35 Tahun;
- f) Masa Dewasa Akhir: 36–45 Tahun;
- g) Usia Tua Awal: 46–55 Tahun;
- h) Usia Tua Akhir: 56–65 Tahun; dan
- i) Masa Lansia: > 65 Tahun.

## 2) Pengalaman

Pengalaman adalah guru terbaik (*experience is the best teacher*) Pepatah dapat diartikan sebagai pengalaman adalah sumber segalanya Pengetahuan atau pengalaman adalah cara untuk memperoleh sesuatu pengetahuan tentang kebenaran. Jadi pengalaman pribadi juga bisa digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Ini melalui Mengulangi pengetahuan yang diperoleh dalam pemecahan masalah ditemukan di masa lalu (Notoatmodjo, 2010).

## 3) Pendidikan

Berdasarkan penelitian Dharmawati dan Wirata (2016) bahwa keberadaan hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan, semakin tinggi, Tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi ilmu yang dimilikinya.

## 4) Jenis Kelamin

Istilah gender merupakan sifat yang melekat pada laki-laki dan perempuan yang dikonstruksi secara sosial dan budaya. Berdasarkan penelitian Wisdyana dan Setiowati (2015) bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Remaja laki-laki dan perempuan masing-masing memiliki perbedaan dalam mengatasi masalah.

### b. Faktor Eksternal

#### 1) Informasi

Tingkat pengetahuan dan Sikap anak dipengaruhi oleh beberapa Salah satu faktornya adalah sumbernya informasi. Memberikan informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap (Sirait, 2013). Sumber informasi bisa berupa diperoleh dari ibu, guru, saudara, tetangga atau media sosial.

#### 2) Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil pengamatan yang terjadi di lapangan (masyarakat) perilaku seseorang yang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, dimulai dari pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).

#### 3) Sosial Budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat pendidikan dan status sosial seseorang tingkat pengetahuan juga akan lebih tinggi.

#### 4) Tingkat Ekonomi keluarga

Juga pengaruh status ekonomi berkontribusi pada konsumsi buah dan sayuran pada remaja. Penghasilan yang tinggi cenderung diikuti oleh jumlah yang tinggi dan jenis makanan yang dimakan. melangkah mencerminkan pendapatan Kemungkinan untuk membeli bahan makanan. Konsumsi makanan baik dalam jumlah maupun Kualitas dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga ,Sedangkan dengan penghasilan rendah Dikhawatirkan daya beli dari jumlah dan jenisnya Asupan makanan juga rendah dapat mempengaruhi secara langsung status gizi awet muda (Sanna, 2013).

#### 5) Uang saku

Situasi keuangan keluarga mempengaruhi berapa banyak uang saku yang dimiliki anak-anak. Meski dengan uang saku yang banyak. anak terutama pada masa remaja awal sering punya banyak uang jajan pilihan dari berbagai camilan lezat menurut kemauan sendiri tidak apakah itu dianggap bermanfaat bagi kesehatan atau tidak. Banyak faktor yang dapat mempengaruhinya Konsumsi buah dan sayur selain jumlahnya Kantong, seperti ketersediaan buah dan sayuran lingkungan sekolah. pasokan buah dan Sayuran di lingkungan sekolah masih kurang hasilnya Pendapat dari tiga kafetaria sekolah Tidak ada buah dan sayuran untuk dibeli Sepertinya banyak siswa yang sedang makan Makanan siap saji seperti pasta (Sholehah dkk, 2016).

#### 6) Teman Sebaya

Remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk teman dan kegiatan kelompok lain daripada untuk keluarga. Oleh karena itu, selama pertengahan pubertas, teman sebaya menjadi lebih berpengaruh. Selain itu, remaja cenderung memilih makanan yang disetujui oleh kelompoknya. Pemuda dengan aktivitas sosial yang tinggi Semakin menunjukkan peran teman sebaya gergaji. Pada masa remaja, perilaku sering dipengaruhi oleh teman sebaya Kebiasaan makan. Berdasarkan hasil penelitian Hubungan penting antara pengaruh teman Konsumsi buah dan sayuran yang sama. Ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teman Konsumsi buah dan sayuran yang sama. Pewawancara Orang-orang yang dipengaruhi oleh teman sebaya yang positif 4.182 kali lebih banyak peluang Dibandingkan dengan mereka yang mengkonsumsi buah dan sayur Efek buruk dari teman (Hafsah, 2012).

#### 7) Jumlah Anggota Keluarga

Banyaknya anggota keluarga adalah jumlah anggota keluarga bertempat tinggal di rumah tangga. jumlah anggota keluarga yang dicurigai melakukan kesalahan elemen perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil Uji statistik bivariat menunjukkan bahwa bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah anggota keluarga dan perilaku konsumsi buah dan sayur. menurut penelitian Pratiwi (2012) dan Wulansari (2010) ai menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan penting antara keluarga kecil dan besar terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.

#### 8) Dukungan tenaga Kesehatan

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang tenaga kesehatan, tenaga medis adalah semua orang yang mengabdikan diri pada profesi kesehatan dan memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kedokteran, untuk beberapa jenis diperlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Tenaga kesehatan mempunyai peran penting dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang maksimal bagi masyarakat sehingga masyarakat dapat meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat untuk mencapai derajat kesehatan yang sehat. kesehatan tertinggi sebagai investasi dalam pengembangan sumber daya manusia produksi ekonomi dan sosial dan sebagai unsur kesejahteraan umum.

#### 9) Media Massa/ Iklan

Media *massa* sebagai alat komunikasi memiliki pengaruh yang besar membentuk pendapat dan keyakinan mereka sendiri. Saat pengiriman Informasi, media massa membawa pesan dan saran yang membimbing pendapat seseorang (Mukromin, 2019).

#### **2.1.4 Sikap**

Karena berfokus pada perilaku sadar, sikap adalah gagasan penting dalam kaitannya dengan masalah psikosial. Respons mandiri individu terhadap stimulus atau item tertentu, yang meliputi opini dan aspek emosional yang menyertainya, disebut sebagai sikap (Notoatmodjo, 2014).

Sikap mencerminkan penilaian, perasaan, dan tindakan terhadap suatu objek. Sikap yang berbeda muncul sebagai akibat dari pemahaman, pengalaman, dan penalaran seseorang tentang suatu objek. Dengan demikian, hasil dari suatu



sikap terhadap suatu objek adalah positif (penerimaan) dan negatif (tidak menerima).

### **1. Faktor yang Mempengaruhi Sikap**

Faktor internal antara lain sebagai berikut: Kepribadian, kecerdasan, bakat, minat, dan emosi, serta kebutuhan dan motivasi pribadi, merupakan contoh unsur internal. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan, pendidikan, pendidikan, ekonomi, dan politik. Berbagai unsur, termasuk pengalaman sendiri, budaya asing, media massa, lembaga pendidikan, kelompok agama, dan perasaan pribadi, semuanya mempengaruhi pembentukan sikap (Notoatmodjo, 2010).

### **2. Fungsi Sikap**

Menurut Katz dalam Syaifuddin Azwar (1995:53), sikap memiliki empat fungsi, yaitu: Pertama, fungsi instrumental; suatu sikap memungkinkan seseorang untuk memperoleh atau memaksimalkan penghargaan, atau kesepakatan meminimalkan hukuman, dengan kata lain sikap dapat bertindak sebagai moderator sosial. kedua, Fungsi pengetahuan; Sikap membantu memahami lingkungan dengan mengisi rangkuman penilaian terhadap objek dan kelompok objek atau apapun yang ditemui. Ketiga, Fungsi pernyataan nilai; Sikap menyampaikan nilai dan identitas seseorang terhadap orang lain. Keempat, pertahanan diri; perlindungan diri dalam membela diri, menutupi kesalahan, agresivitas, dll.

### **3. Sikap Gizi Seimbang**

Menurut Suhardjo (2003:26), sejak kecil sikap manusia terhadap makanan sangat dipengaruhi oleh pengalamannya sendiri dan reaksi orang lain terhadap makanan. Pengalaman ini mendorong orang untuk mengekspresikan suka dan tidak suka tentang makanan.

#### **2.1.5 Edukasi**

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi sangat penting diperlukan untuk masyarakat dan bermanfaat bagi peningkatan perilaku gizi seimbang (Perdana dkk, 2017). Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta

meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2013).

Bentuk dari kegiatan edukasi gizi salah satunya adalah penyuluhan. Langkah-langkah dalam melakukan penyuluhan menurut (Maulana, 2009) adalah:

- a. Mengenali masalah, masyarakat dan wilayah;
- b. Menentukan prioritas penyuluhan;
- c. Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis (dapat dicapai) dan dapat diukur;
- d. Menentukan sasaran penyuluhan;
- e. Menentukan isi penyuluhan;
- f. Menentukan metode penyuluhan yang akan digunakan;
- g. Memilih alat peraga atau media penyuluhan;
- h. Menyusun rencana penilaian (evaluasi);
- i. Menyusun rencana kerja atau rencana pelaksanaan;
- j. Pelaksanaan penyuluhan;
- k. Penilaian hasil penyuluhan;
- l. Tindak lanjut dari penyuluhan.

### **1. Tujuan Edukasi Kesehatan**

Pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2014), memiliki tujuan berdasarkan tiga faktor berikut:

- 1) *Predisposisi* dalam hal ini edukasi atau promosi kesehatan ditunjukkan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik dirinya sendiri, keluarganya, maupun masyarakat.
- 2) *Enabling* Faktor pemungkin berupa fasilitas atau prasarana kesehatan, maka bentuk edukasi kesehatan adalah memberdayakan masyarakat agar mereka mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan bagi mereka.
- 3) *Reinforcing* dalam faktor ini menyangkut sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan tokoh agama, serta petugas, termasuk petugas kesehatan, maka tujuan utama dari edukasi kesehatan ini adalah agar sikap dan perilaku petugas kesehatan dapat menjadi teladan, contoh, atau acuan bagi masyarakat tentang hidup sehat berperilaku hidup sehat.

## 2. Klasifikasi Metode Edukasi Kesehatan

Notoatmodjo (2014), mengelompokkan jenis-jenis metode edukasi kesehatan menjadi tiga, yakni sebagai berikut :

- a. Metode Individual (Perorangan);
  - 1) Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance and Counseling*);
  - 2) Wawancara (*Interview*).
- b. Metode Kelompok (peserta lebih dari 15 orang);
  - 1) Kelompok Besar;
    - a) Ceramah;
    - b) Seminar;
  - 2) Kelompok Kecil (peserta kurang dari 15 orang);
    - a) Diskusi Kelompok;
    - b) Curah Pendapat (*Brain Storming*);
    - c) Bola Salju (*Snow Balling*);
    - d) Kelompok-kelompok Kecil (*Buzz Group*);
    - e) Bermain Peran (*Role Play*);
    - f) Permainan Simulasi (*Simulation Game*);
    - g) Demonstrasi.
  - 3) Metode Massa;
    - a) Ceramah Umum (*Public Speaking*);
    - b) Berbincang-bincang (*Talk Show*);
    - c) Simulasi;
    - d) *Billboard*;
    - e) Artikel.

## 3. Pre test dan Post test

Perbedaan hasil belajar siswi dapat diukur melalui hasil dari nilai *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswi sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Sedangkan *post-test* merupakan tes yang dilakukan setelah siswi mengikuti pembelajaran. Menurut Shadish (2002) untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum sesudah diberikan edukasi maka dilakukannya *pre test-post test* pelaksanaan tersebut berjarak 15-30 hari dengan tujuan untuk menghindari subjek yang masih mengingat atau pernah melakukan hal yang sama pada saat *pre test*.

a) Manfaat *pre test*

Manfaat dari diadakannya *pre test* adalah untuk mengetahui kemampuan awal remaja putri mengenai edukasi yang disampaikan. Dengan mengetahui kemampuan awal remaja putri

b) Manfaat *Post test*

Manfaat dari diadakannya *post test* adalah untuk menguji dan mengetahui apakah remaja putri mengerti dan memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dengan itu, peneliti dapat memperoleh gambaran tentang kemampuan yang dicapai setelah berakhirnya penyampaian edukasi yang menunjukkan efektivitas maupun progres dari remaja putri selama edukasi berlangsung. Data yang diperoleh akan digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menganalisa sejauh mana efektivitas dari edukasi tersebut (Marshall dkk, 2007).

c) Prinsip dasar *pre test* dan *post test*

Ada beberapa prinsip dasar yang harus diketahui:

- Penyusunan soal *pre test* maupun *post test* harus cermat dan benar-benar mampu digunakan untuk memetakan pengetahuan siswi akan sebuah materi atau topik.
- Hasil *pre test* dan *post test* harus dianalisa.
- Siswi yang memiliki hasil *pre test* jelek, bisa saja hasil *post test* kemudian bagus dikarenakan daya serap materi dari siswi tersebut.

## 2.1.6 Media

### 1. Media *Leaflet*

*Leaflet* adalah selebaran kertas cetak yang berlipat 2-3 halaman, Jumlah lipatan yang ada pada suatu leaflet sangat beragam, namun yang paling umum adalah menggunakan lipatan dua (*half-fold* atau *single fold*) atau lipatan tiga (*tri-fold*). Bentuk paling umum dari leaflet adalah adanya lipatan pada selebaran kertas tersebut, yang dilipat menggunakan teknik rel sehingga kertas tidak retak dan pecah pada bagian lipatannya (yang biasa terjadi apabila kita lipatan secara manual). *Leaflet* merupakan media penyampai informasi dan himbuan. Penggunaan gambar, warna, *layout*, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam *leaflet* (Fitriah, 2018).

*Leaflet* merupakan bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. *Leaflet* berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum. *Leaflet* juga merupakan suatu informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. *Leaflet* juga dapat menjadi sebuah media pembelajaran didalam dunia pendidikan.

Penggunaan *leaflet* sebagai media pembelajaran diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami materi pelajaran. *Leaflet* disusun dari berbagai sumber belajar, dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti siswa, serta ditambahkan ilustrasi yang mendukung materi pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran siswa dapat tertarik untuk membacanya. Siswa diharapkan akan termotivasi untuk belajar dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Kawuriansari dkk, 2010).

## **2. Ciri-ciri Leaflet**

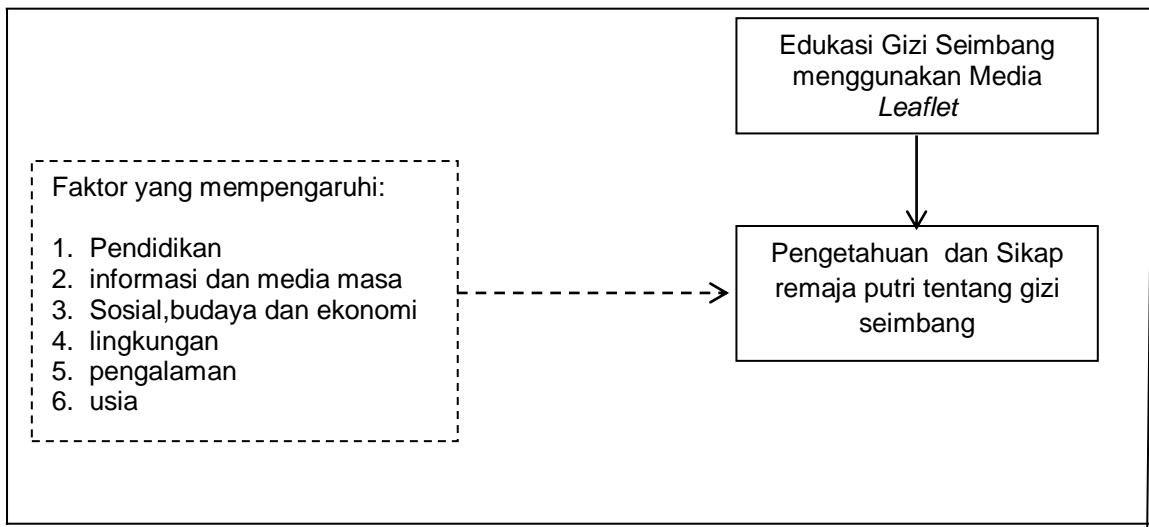
- a. Dilihat dari bentuk *Leaflet*
  - Lembaran kertas berukuran kecil yang dicetak.
  - Dilipat maupun tidak dilipat.
  - Tulisan terdiri dari 200 ± 400 huruf dengan diselingi gambar- gambar.
  - Ukuran biasanya 20 ± 30 cm
- b. Dilihat dari isi pesan
  - Pesan sebagai informasi yang mengandung peristiwa.
  - Bertujuan untuk promosi.
  - Isi leaflet harus dapat dibaca sekali pandang.

## **3. Kelebihan dan Kekurangan Leaflet**

Kelebihan *leaflet* adalah sederhana dan sangat murah, mudah dibawa karena bentuknya kecil dan ringan, dapat disimpan lama dan digunakan berulang-ulang, dapat dipelajari dan dibaca dimana saja dan kapan saja, dan informasi didalamnya dapat mudah dibaca secara sekilas oleh penggunanya.

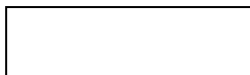
Sedangkan kelemahannya adalah leaflet tidak tahan lama dan mudah hilang, tidak mampu mempresentasikan gerakan dan suara, jika cetakan kurang menarik orang enggan untuk menyimpannya, dapat menjadi kertas percuma kecuali pengajar secara aktif melibatkan siswa dalam membaca dan menggunakan materi (Kawuriansari dkk, 2010).

## 2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

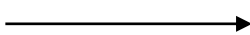
Keterangan:



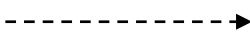
: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Hubungan yang diteliti



: Hubungan yang tidak diteliti

## 2.3 Hipotesis

Hipotesis didalam penelitian ini diantaranya yaitu:

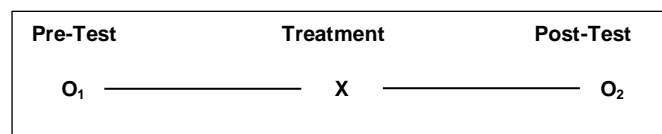
1.  $H_0$  : Edukasi gizi seimbang tidak berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.  
 $H_1$  : Edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.
2.  $H_0$  : Edukasi gizi seimbang tidak berpengaruh terhadap sikap remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.  
 $H_1$  : Edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap sikap remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.

## BAB 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimen Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini mengandung paradigma bahwa terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya, akan tetapi sebelum diberi perlakuan terhadap *pre test* untuk mengetahui kondisi awal. Dengan demikian hasil perlakuan akan lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perilaku. Alur dari penelitian yang digunakan yaitu kelas penelitian diberikan *pre test* ( $O_1$ ) kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan ( $X$ ) yaitu pemberian edukasi gizi seimbang setelah itu diberikan *post test* ( $O_2$ ).

*One-Group Pretest- Posttest Design*



(Sumber: Sugiono, 2013:75)

Keterangan:

- $O_1$  : *Pre test* atau pengambilan data awal mengenai pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi dengan media *Leaflet* di SMAN 4 Banjarbaru.
- X : Perlakuan yaitu pemberian edukasi gizi seimbang pada remaja putri dengan media *Leaflet* di SMAN 4 Banjarbaru.
- $O_2$  : *Post test* atau pengambilan data akhir mengenai pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi dengan media *Leaflet* di SMAN 4 Banjarbaru.

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Tempat penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dalam rangka mencari informasi dan data penelitian adalah di SMAN 4 Banjarbaru yang beralamat di Jalan Jenderal Ahmad Yani, Km. 21,600, Kelurahan Landasan Ulin Utara, Kecamatan Liang Anggang, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan.

### 3.2.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak pencarian dan penentuan judul pada bulan Juni hingga pembuatan proposal penelitian pada bulan Juli dan penelitian akan dilaksanakan bulan Oktober 2022 di SMAN 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

### 3.3 Subjek Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 107 remaja putri kelas XI MIPA di SMAN 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan tahun 2022/2023

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* dengan Mengisi kuesioner penelitian yang disediakan secara langsung. Berdasarkan kriteria yang peneliti buat, dalam mencari dan menentukan sampel penelitian.

##### a. Kriteria *Inklusi*

- 1) Responden Merupakan Remaja Putri Kelas XI MIPA di SMAN 4 Banjarbaru;
- 2) Siswi yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner sampai akhir.

##### b. Kriteria *Eksklusi*

- 1) Murid bukan remaja putri;
- 2) Murid kelas X dan XII remaja putri;
- 3) Murid kelas XI bukan MIPA.

Untuk lebih jelasnya populasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Populasi, distribusi dan sampel di SMAN 4 Banjarbaru

No.	Kelas	Populasi
1.	XI MIPA 1	22
2.	XI MIPA 2	19
3.	XI MIPA 3	22
4.	XI MIPA 4	24
5.	XI MIPA 5	20
<b>Total</b>		<b>107</b>

Sumber : Data Sekunder, 2022



Untuk menentukan banyak sampel yang digunakan dalam penelitian ini digunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

keterangan:

n = ukuran sampel/ jumlah respon

N = adalah jumlah populasi

e = presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e= 0,1

Untuk menentukan ukuran sampel yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 107 remaja putri. Tingkat presisi yang ditetapkan adalah 10% karena jumlah populasi kurang dari 1000. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, sebagai berikut :

$$n = \frac{107}{1 + (107 \times 0,1^2)}$$

$$n = \frac{107}{2,07}$$

$$n = 51,69 \approx 52$$

Dengan rumus tersebut hasil besar sampel siswi SMA adalah sebanyak 52 siswi.

### **3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **3.4.1 Variabel Penelitian**

Variabel- variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Variabel Terikat (*Dependen*) adalah yang dipengaruhi oleh variabel bebas

Variabel terikat dalam penelitian ini meliputi pengetahuan dan sikap.

b. Variabel Bebas (*Independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab dari variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah edukasi.

#### **3.4.2 Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi dari variabel yang diberikan memberi arti atau makna. Definisi operasional adalah untuk menetapkan atau menentukan arti dari variabel, menentukan tindakan atau implementasi atau operasi yang mengukur, mengkategorikan atau memanipulasi variabel. Definisi operasional memberi tahu pembaca apa yang dibutuhkan penelitian relasional untuk menjawab pertanyaan atau menguji hipotesis. Definisi operasional variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat dan cara mengukur	Hasil	Skala
<b>Variabel <i>Dependent</i></b>					
1.	Pengetahuan	Pengetahuan yang berhubungan dengan status gizi seseorang yang didapat dari jalur pendidikan maupun berdasarkan pengalaman atau melalui lingkungan disekitar	<i>Pre test</i> dan <i>post test</i>  Melalui kuesioner yang terdiri dari 18 pertanyaan.  pernyataan: Benar : 1 Salah : 0  (Arikunto, 2010)	1. Baik 76% - 100% 2. Cukup 56-75% 3. Kurang <56%  (Arikunto, 2010)	Ordinal
2.	Sikap	Sikap pada remaja terhadap pertanyaan tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi seimbang	Melalui Kuesioner yang terdiri dari 12 pertanyaan positif: 4: sangat setuju 3: setuju 2: tidak setuju 1: sangat tidak setuju  Pertanyaan negatif: 1: sangat setuju 2: setuju 3: tidak setuju 4: sangat tidak setuju (Notoadmodjo, 2014)	Skor sikap sebelum dan sesudah edukasi.  1. Sikap positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$ 2. Sikap negatif jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$  (Notoadmodjo, 2014)	Rasio
<b>Variabel <i>Independent</i></b>					
3.	Edukasi	Kegiatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan tentang sikap gizi seimbang	<i>Leaflet</i>	Pelaksanaan Edukasi	-

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang akan digunakan untuk memperoleh data penelitian yaitu dengan cara pengumpulan data adalah kuesioner yang memuat daftar pertanyaan terstruktur yang digunakan untuk mengumpulkan data identitas remaja, umur remaja, pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang

dengan status gizi. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitasnya.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.6.1 Jenis Data Penelitian**

##### a) Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diambil meliputi data tentang sikap, pengetahuan serta karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin dan pendidikan. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dari variabel bebas dan variabel terikat terhadap sampel penelitian serta berdasarkan observasi.

##### b) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari data siswi di SMAN 4 Banjarbaru, yaitu berupa jumlah siswi di setiap kelas XI MIPA.

#### **3.6.2 Metode Angket (Kuesioner)**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti Kuesioner didistribusikan secara langsung untuk mengumpulkan dan analisis data awal. Kuesioner adalah cara untuk mengirimkan beberapa pertanyaan atau penjelasan tertulis kepada orang yang diwawancarai. Masalah dan Pernyataan-pernyataan dalam kuesioner harus mengacu pada rumusan masalah kemudian penelitian serta indikator- indikator yang termasuk kedalam konsep operasional.

Siswi mengisi kuesioner *pre-test* yang berisi pertanyaan terkait pengetahuan dan sikap siswi terhadap gizi seimbang, kemudian dilakukannya edukasi gizi seimbang setelah itu siswi mengisi *post-test* agar mengetahui seberapa pengetahuan siswi meningkat setelah dilakukan edukasi.

Selain menggunakan kuesioner secara langsung, peneliti mengumpulkan data dengan teknik pengumpulan data yaitu mengumpulkan dan menganalisis dokumen, baik tertulis, gambar dan elektronik.

#### **3.6.3 Cara Pengumpulan Data**

- Tahap pertama pengumpulan data responden untuk mengumpulkan responden yang memenuhi kriteria, meliputi nama, tanggal lahir, usia, dan jenis kelamin yang diperoleh melalui data di sekolah SMAN 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

- Tahap Kedua Pengolahan data *screening* yang sudah dikumpulkan untuk menentukan sampel yang sesuai.
- Tahap Ketiga Setelah pengisian *informed consent*, kemudian dilakukan wawancara pengumpulan data berisi data diri, karakteristik siswa, karakteristik keluarga dan kuesioner pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

### 3.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

#### 3.7.1 Pengolahan Data

Pengolahan data dengan memberikan penilaian dari kuesioner yang diberikan kepada responden. Pengolahan data merupakan bagian dari kegiatan penelitian pasca pengumpulan data. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer untuk mengolah dan menginput data.

##### a. *Editing*

Memeriksa data dengan cara melihat kembali hasil pengumpulan data, baik isi maupun wujud alat pengumpulan data. Data-data yang melalui proses editing adalah data identitas dan kuesioner pengetahuan gizi remaja putri.

##### b. *Coding*

Coding upaya mengklarifikasikan data dengan pemberian kode pada data untuk mempermudah proses selanjutnya yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf, angka atau bilangan. Data yang di *coding* sebagai berikut :

1) Menurut Arikunto (2016) pengetahuan gizi dikategori sebagai berikut:

1. Baik = 76-100%
2. Cukup = 56-75%
3. Kurang = 40-55%

2) Menurut Notoadmodjo (2014) sikap dikategorikan sebagai berikut:

1. Sikap positif jika  $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$
2. Sikap negatif jika  $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$

##### c. *Skoring*

Mengklasifikasikan jawaban-jawaban sampel dengan memberi skor atau nilai. Variabel yang menggunakan skoring adalah pengetahuan dan perubahan pengetahuan.

##### d. *Tabulating*

Tabulating adalah penyusunan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### 3.7.2 Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh kemudian dilakukan pengolahan data, mulai dari membuat *editing, koding, skoring* dan tabulasi. Langkah selanjutnya yakni analisis data. Analisis data pada penelitian ini diolah secara statistik dengan menggunakan bantuan program *computer*, Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini dilakukan uji statistik dengan menggunakan program SPSS versi 23 analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

#### 1. Analisis *Univariat*

##### a. Variabel Pengetahuan

Analisis *univariat* dilakukan pada masing-masing variabel yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik data pada tiap variabel yang diteliti. Variabel yang diteliti antara lain yaitu pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Data hasil analisis ini berupa distribusi data, presentase data, ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran data. Pengukuran pengetahuan berdasarkan kuesioner yang akan diisi oleh siswa. Kuesioner ini berisi 18 pertanyaan dan bersifat tertutup. Skala Guttman digunakan sebagai skala pengukuran. semua lebih awal Jawabannya adalah nomor satu, 1 poin untuk jawaban yang benar, 0 poin untuk jawaban yang benar jawaban yang salah.

Rumus yang di gunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang di dapat dari kuesioner menurut Arikunto (2010), yaitu :

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arikunto (2010) membuat kategori kriteria variabel pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

- a) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya  $\geq 76-100\%$  (dari total jawaban pertanyaan)
- b) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya  $60-75\%$  (dari total jawaban pertanyaan)
- c) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya  $< 60\%$  (dari total jawaban pertanyaan)

### b. Variabel Sikap

Kuesioner sikap gizi seimbang diadopsi dari penelitian Nuryani (2019) Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Remaja. Kuesioner sikap gizi seimbang berupa respon terhadap pernyataan dalam kuesioner yang terdiri dari skor 4 = sangat setuju, skor 3 = setuju, skor 2 = tidak setuju dan skor 1 = sangat tidak setuju.

Hasil ukur sikap menggunakan T-Skor dapat diinterpretasikan sebagai berikut yaitu:

- (1) Sikap positif jika skor  $T > T \text{ mean}$
- (2) Sikap negative jika skor  $T \leq T \text{ mean}$

Skor T dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$T = 50 + 10 \left( \frac{X - \bar{X}}{s} \right)$$

Keterangan:

$X$  = Skor jawaban yang akan diubah dalam bentuk T skor

$\bar{X}$  = Rata-rata skor dari kelompok

$s$  = Deviasi standar skor kelompok

Untuk mencari  $s$  digunakan rumus:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

$s$  = Standar deviasi

$xi$  = Masing-masing data

$\bar{x}$  = Rata-rata skor

$n$  = Jumlah sampel (Riyanto, 2010)

Untuk mengetahui mean T :

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = Mean

$\sum xi$  = Jumlah tiap data

$N$  = Jumlah data (Riyanto, 2011)

## 2. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya pengaruh dan perbedaan. Sebelum dilakukan pengujian data-data, terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* karena sampel pada penelitian ini lebih dari 50. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik (*paired T-test Dependen*) jika data berdistribusi normal. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan Uji *Wilcoxon*. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel edukasi gizi seimbang (variabel independen) dengan variabel pengetahuan dan sikap gizi seimbang (variabel dependen) yang berskala ordinal dan rasio.

- Uji Prasyarat

### 1) Uji Normalitas *Kolmogrov-Smirnov*

Dapat dilihat dari hasil *table Asymp. Sig-2 tailed* (Hipotesis dan *continius*) hitungan yang dibandingkan dengan batas kritis penilaian ( $\alpha = 0,05$ ).

a. Jika nilai *p-value*  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak artinya:

Edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.

b. Jika nilai *p-value*  $\geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima artinya:

Edukasi gizi seimbang tidak berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru.

### 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji persyaratan analisis tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan uji statistik tertentu. Peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS 23 *Statistics For Windows* dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

- Uji *Paired Sample T-test*

*Dependent sample t-test* atau sering diistilahkan dengan *Paired Sampel t-Test*, adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami 2 perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah. Syarat jenis uji ini adalah:

- a. Data berdistribusi normal;
- b. Kedua kelompok data adalah dependen (saling berhubungan/berpasangan);
- c. Jenis data yang digunakan adalah *numeric* dan kategorik (dua kelompok).

Rumus *T-test (Paired Sample T-test)*

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

Keterangan :

d = Rata-rata deviasi/selisih sampel 1 dengan sampel 2

Sd = Standar deviasi dari deviasi/selisih sampel 1 dan sampel 2

n = Jumlah sampel

- Uji *Wilcoxon*

Uji *Wilcoxon* merupakan uji *non parametric* yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Syarat jenis uji ini adalah :

- a. Data sampel tidak berdistribusi normal;
- b. Kedua kelompok data I yang saling berpasangan.

### 3.8 Prosedur Penelitian

Data yang dikumpulkan, dilakukan *editing* yaitu melakukan pemeriksaan kuesioner dan melengkapi kekurangan-kekurangannya bila ada. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah pengumpulan melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Kuesioner yang digunakan termasuk kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Melalui penggunaan angket tertutup tersebut, maka akan memberikan kemudahan kepada responden dalam menjawab pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti. Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa pernyataan yang mengungkapkan tentang pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku gizi seimbang dengan status gizi.

#### 3.8.1. Tahap Persiapan

1. Mengumpulkan data awal yang bertujuan untuk mendapatkan data-data untuk mendukung penulisan proposal penelitian ini;
2. Konsultasi dengan pembimbing untuk rencana pembuatan penelitian;
3. Melakukan pengumpulan data awal jumlah variabel;
4. Pengukuran pengetahuan dan sikap gizi seimbang.

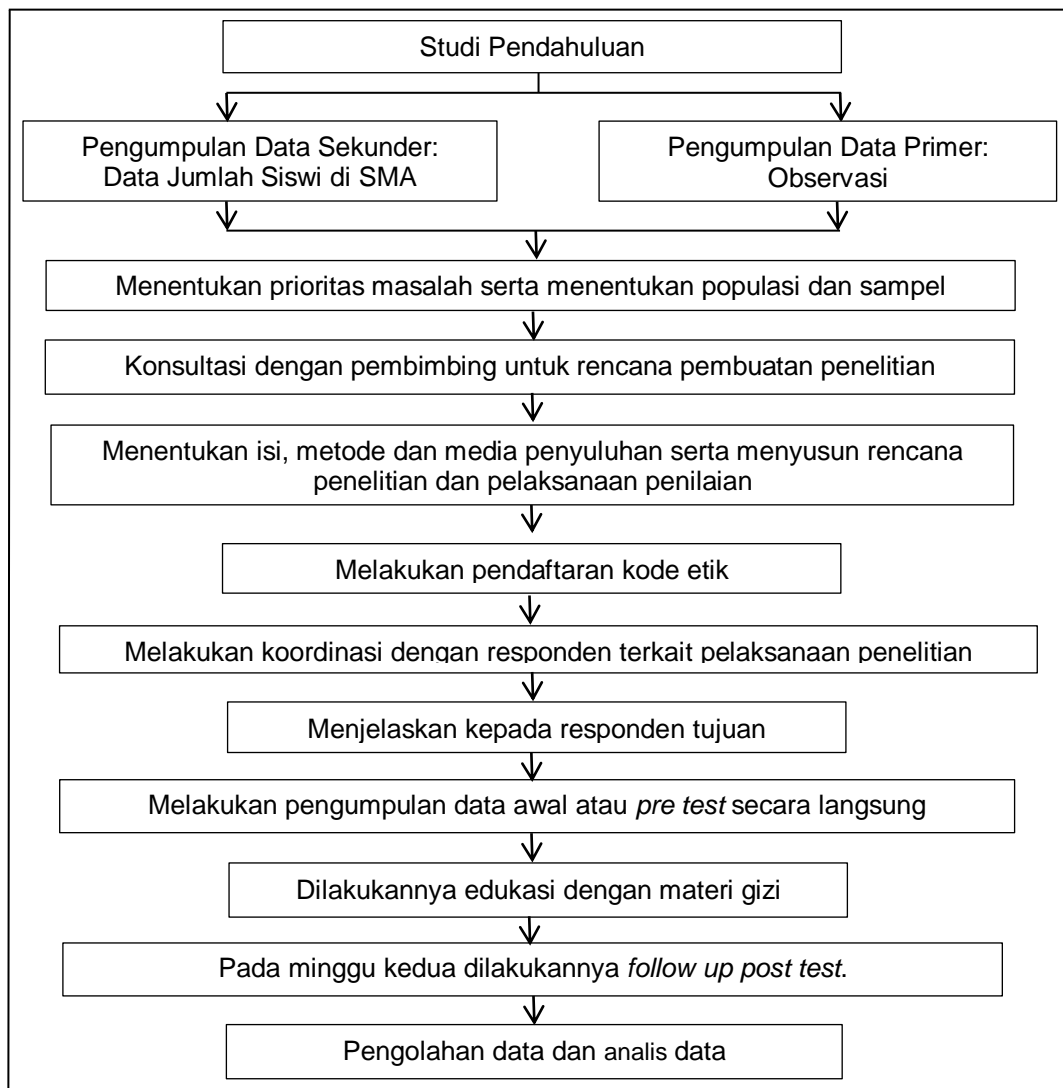


### 3.8.2. Tahap Pelaksanaan

1. Melakukan koordinasi dengan responden terkait pelaksanaan penelitian;
2. Menjelaskan kepada responden tujuan penelitian;
3. Melakukan pengumpulan data awal atau *pre test* secara langsung;
4. Setelah data *pre test* terkumpul, kemudian dilakukannya edukasi dengan materi gizi seimbang pada remaja dengan media *leaflet* kemudian dilakukannya *follow up* pada minggu kedua dilakukan *post test*.

### 3.8.3. Tahap Akhir

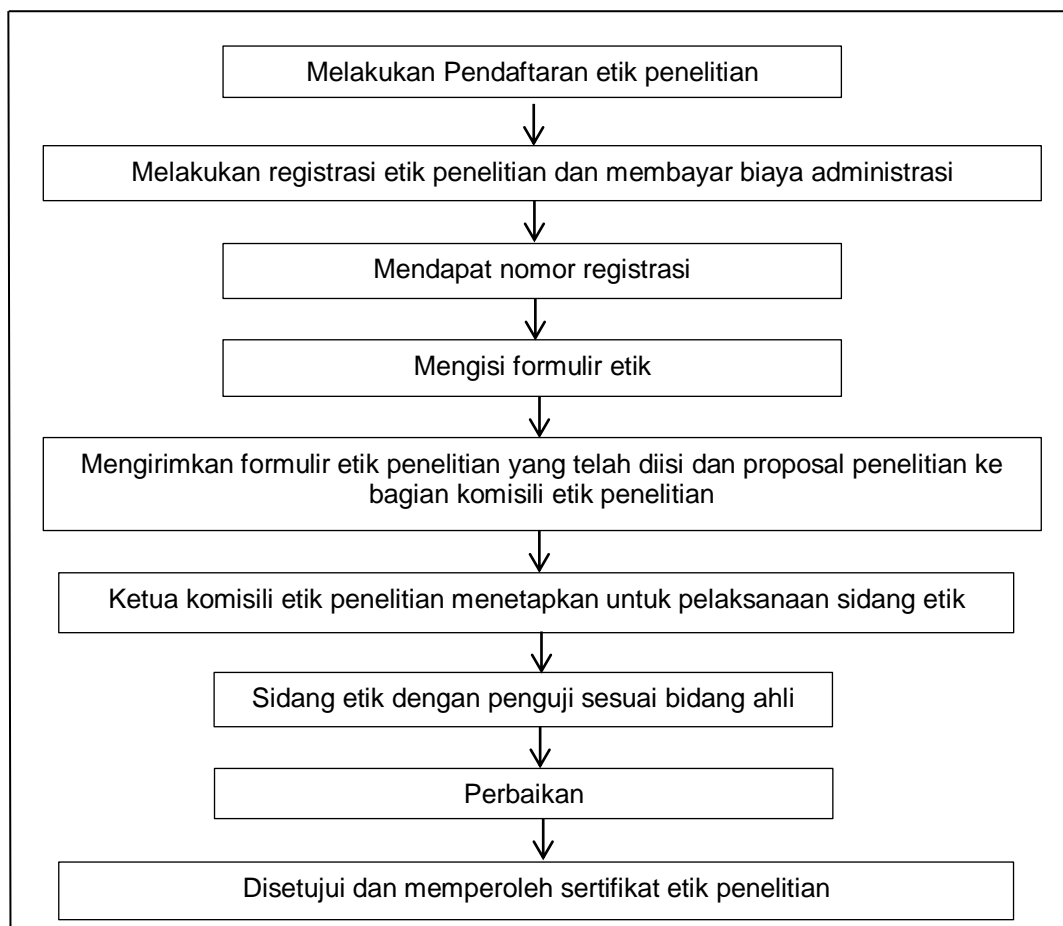
Setelah data terkumpul kemudian peneliti melakukan tahap pengolahan data dan analisis data untuk selanjutnya disajikan dalam bentuk sebuah laporan penelitian.



Gambar 3.1 Alur Penelitian

### 3.9 Ethical Clearance

Peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan ijin penelitian dan menjaga kerahasiaan data. Peneliti harus memperhatikan norma dan etika penelitian, dengan protokol penelitian pada manusia harus ditinjau oleh suatu panitia untuk pertimbangan, tuntunan, dan komentar. Juga harus dicantumkan pada penelitian bahwa telah dilakukan pertimbangan etika dan hasil penelitian tidak boleh dipublikasikan jika tidak ada *ethical clearance*. Data-data dalam penelitian ini melibatkan informasi-informasi penting pasien yang akan dirahasiakan. Hal ini sesuai dengan sumpah profesi tenaga kesehatan untuk menjaga kerahasiaan informasi dan identitas pasien. Identitas pasien dirahasiakan dengan cara anonim, *Ethical clearance* dilaksanakan di Universitas Sari Mulya.



Gambar 3.2 Alur Pengajuan *Ethical Clearance*

### 3.10 Biaya dan Jadwal Penelitian

#### 3.10.1 Biaya

Tabel 3.3 Rencana Anggaran Kegiatan

Justifikasi	Uang harian	hari	jam/kuantitas	Total
Transportasi Kuesioner (Kertas A4)	Rp 100.000	1	1	Rp. 100.000
Tinta Printer	Rp 100.000	2	-	Rp. 120.000
	Rp 100.000	1	1	Rp. 150.000

Material	Justifikasi pembelian	Kuantitas	Harga satuan	Total
ATK	Pulpen	7	Rp. 14.000	Rp. 56.000
Konsumsi Penjilidan Laporan Penjilidan proposal penelitian	Snack Box Biaya penjilidan	52	Rp. 8.000	Rp.416.000
<i>Leaflet Ethical Clearance</i>	Biaya penjilidan Lembar	4	Rp. 20.000	Rp. 80.000
		4	Rp. 20.000	Rp. 80.000
		52	Rp. 1.000	Rp. 52.000
	-	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
<b>Jumlah</b>				<b>Rp 1,304.000</b>

#### 3.10.2 Jadwal Penelitian

Tabel 3.4. Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Bulan										
	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apl	
Pembuatan proposal	■										
Persiapan Pengajuan <i>Ethical Clearance</i>	■	■									
Pelaksanaan Pengolahan data		■	■								
Analisis data			■	■							
Penyusunan Skripsi				■	■						
Perbaikan Penelitian					■	■					
Pengumpulan							■				

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah.2015.*Hubungan Pengetahuan dan Sikap Anak terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan yang Sehat di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta*.Penelitian.Surakarta:Universitas Muhammadiyah Surakarta.2015
- Almatsier., S, Soetardjo S., dan Soekatri M.2011.*Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- American Psychiatric Association.2015. DSM-5 Update. *In Diagnostic and statistical manual of mental disorder fifth edition*. American: American Psychiatric Association. p. 1-26.
- Amin Mal., dan Juniati D. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2017, 2(6), 1–10.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar Saifuddin. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI). 2014. Peraturan Kepala Penawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2014 Tentang Pedoman Uji Klinik Obat Herbal. Jakarta: Kepala Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Dewi K. 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Dharmawati., I G A dan Wirata N. Hubungan Tingkat Pendidikan,Umur, Dan Masa Kerja dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Guru Penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gig*, 4 (1).
- Eza T.P.2021. *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021*.Tugas Akhir. Prodi Ilmu Gizi, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu.2021.
- Ervina., W F, Thaha, A.R., Najamuddin, U., 2014. *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di kota*

- makassar Relationship*. Tugas Akhir. Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. 274–282.
- Fitriah Maria. 2018. *Komunikasi Pemasaran Melalui Desain Visual*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Gozali., Theodorus Onesiforus dan Ratna Saraswati. 2017. *Hubungan Obesitas pada Orang Tua dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Remaja SMA di Kota Denpasar, Provinsi Bali*. Bagian SMF Ilmu Penyakit Dalam, FK Universitas Udayana RSUP Sanglah, Bali. 2017.
- Hafsah. 2012. *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. Penelitian. Universitas Indonesia, Depok. 2012
- Hamdani., D. 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Smp N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung*. Tugas Akhir. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. 2019.
- Hujair., AHS. 2009. *Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Safiria Insania Press, 2009.
- Izwardi., D. 2016. Inilah Perbedaan “4 Sehat 5 Sempurna” Dengan “Gizi Seimbang”. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Juliantara., R dan Nugroho P S. 2021. Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Pekerjaan Orang Tua Terhadap Gizi Kurang pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Student Research*. 2(3), 2031-2037.
- Kawuriansari., R, Fajarsari D dan Maulidah S. 2010. Subjek Efektifitas Leaflet Terhadap Skor Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 1(1), 108-122.
- Kemkes RI. 2017. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

- Kurdanti., W, dkk. 2015. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 2015.
- Marshall., James P, Higginbotham Brian J, Harris Victor W dan Lee Thomas R. 2007. Assessing Program Outcomes: Rationale and Benefits of Posttest-then-Retrospective-Pretest Designs. *Journal of youth development*, 2(1), 1-6.
- Maryusman T, Mawapi Y Puspajati dan Syah MNH.2020. Apakah Citra Tubuh dan Risiko Gangguan Makan Berisiko Anemia. Studi Kasus Pada Siswa Putri. Volume 4 No (1) 22-31.
- Maulana., H. 2009. *Promosi Kesehatan Jakarta* : Penerbit Buku Kedokteran EGC,2009.
- Mokolensang., OG.,Manampiring, AE dan Fatimawali. 2016. Hubungan Pola makan dan Obesitas di Kota Bitung. Manado : *Jurnal e-Biomedik (eBM)* (4) No 1.
- Mukromin W L.2019. Media Sebagai Lembaga Sosial dan Komersial. *Jurnal Al-Nashihah*, 3(2), 135-160.
- Notoatmodjo,S.2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta,2010.
- Notoatmodjo,S.2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta,2014.
- Nurjayanti, Radono P dan Fazrin I.2019. Analisa Pengetahuan, Penyakit Infeksi, Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di Stikes Surya Mitra Husada Kediri. *Jurnal Gizi KH*.1(2),70-75.
- Nursalam.2011. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan, Konsep dan Prantik*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryani. 2019. Validitas dan Reabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2),37-46.
- Octaviana D R dan Ramadhani R A.2021.Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (sains), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu*.5 (2), 143-159.
- Perdana F, Madanijah S, Ekayanti I.2017.Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Android dan Website serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *J. Gizi Pangan*.2017,12(3):169-178.

- Pratiwi, wulan. 2012. *Analisis hubungan pengetahuan gizi, sikap dan preferensi dengan kebiasaan makan sayuran ibu rumah tangga di perkotaan dan pedesaan bogor*. Penelitian. IPB.Bogor.2012.
- Pritasari, Damayanti D dan Lestari N T. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.Kemenkes RI. 105-106
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada remaja putri.*JOM* 2(2),1345-1352.
- Rachmi CN. dkk. 2016 Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors, *PLoS ONE*, 2016, 11(5), 1–17. doi: 10.1371/journal.pone.0154756.
- Rahayu T B dan Fitriana. 2020. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri.*Jurnal Vokasi Kesehatan*. 6(1), 46-51.
- Rahmi Auliya.2020. Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringkupasada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*.Vol. 3 No 2.
- Rianto A.2011.*Metode penelitian kualitatif, kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta
- Ridwan., M, Syukri, A, dan Badarussyamsi B. 2021. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*,2021, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Riyanto, Yatim. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya : Penerbit SIC.
- Rusman.2013. *Metode-Metode Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Sanifah L, Jamilatus.2018.*Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Activities Daily Living (ADL) pada Lansia*. Tugas Akhir. STIKes Insan Cendikia Media, Jombang.
- Sanna, R 2013 *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Daya Beli Makanan dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 2 Banjarbaru*. Penelitian. *Stikes Husada Borneo Banjarbaru*, 2013.
- Shadish., William R, Cook Thomas D, dan Campbell Donald T.2002.*Eksperimental and Quasi-Eksperimental Designs for Generalized Causal Inference*.Boston: New York. Houghton Mifflin Company.
- Shara, F El., Wahid Irza dan Semiarti R.2017. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014.

*Jurnal Kesehatan Andalas*. 6 (1).

- Sirait N A J , Rustina Y dan Waluyanti.2013. Pemberian Informasi Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Orang Tua Dalam Penanganan Demam pada Anak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.16(2), 101-106.
- Supariasa LDN, dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013.
- Suhaimi A.2019.*Pangan, Gizi dan Kesehatan*, Yogyakarta: Penerbit Depublish.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Suryadi, D & Damayanti, C. 2003. Perbedaan Tingkat Kemandirian Remaja Putri yang Ibunya Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi* Vol. 1 No.1. Jakarta. Hal.1-28
- Sya`Bani IRN, Sumarmi S. 2016. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2016,1(1): 8-15.
- Tambunan L N dan Lestari P Y.2022.Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja.*Jurnal Surya Medika (JSM)*.8 (1), 65-69
- Telisa I, Hartati Y dan Haripamilu AD. 2020. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School, 2020, 7(3), 124–131. 217-225.
- Tengku.H.S.N.2018.Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kurus', *Journal Of Midwifery Science*,2(2),pp.9697.Available from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/517/337>.
- Tussakinah, Masrul dan Burhan I R. 2018.Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017.*Jurnal Kesehatan Andalas*, 7 (2),
- Wisdyana SPWP dan Setiowati T. 2015. Hubungan karakteristik remaja dengan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi di kota cimahi. in prosiding industrial research workshop and national seminar, 2015, Vol.6, pp.184-190.
- Utama, L. J. Yunita, L. 2019. Status Gizi, Pola Makan dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*. 3(1): 18- 24.



**LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan



## STIKES HUSADA BORNEO

SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Perakam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/X/2021  
 Alamat : JL.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@ymail.com



Banjarbaru, 26 Juli 2022

Nomor : 160.1/PH-I/KETUA/STIKES-HB/VII/2022  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan izin studi pendahuluan mahasiswa Program Studi S1 Gizi  
 STIKes Husada Borneo

Kepada Yth,  
 Kepala Sekolah SMAN 4 Banjarbaru  
 di\_Tempat

Dengan hormat,

Teriring doa semoga Kepala Sekolah SMAN 4 Banjarbaru beserta Staf senantiasa dalam keadaan sehat. Sehubungan dengan dilaksanakannya penyusunan proposal skripsi bagi mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Husada Borneo Banjarbaru Tahun Akademik 2021/2022, mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin bagi mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan di SMAN 4 Banjarbaru terkait dengan judul penelitiannya. Adapun data mahasiswa kami sebagai berikut:

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19S10290  
 Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru.

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Besar harapan kami permohonan ini dapat diterima guna tercapainya kelancaran kegiatan tersebut. Atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Hormat kami,

STIKes Husada Borneo  
 Ketua

Faizah Wardhina, S.Si.T., M.Kes.  
 NIDN. 1118018701

## Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden

**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gina Nur Inayah

NIM : 19S10298

Adalah Mahasiswa STIKes Husada Borneo Banjarbaru Program Studi S1 Ilmu Gizi yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru” untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan proposal penelitian sebagai persyaratan mencapai derajat S 1 Ilmu Gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudara untuk menjadi responden penelitian dengan memberikan jawaban secara jujur dan tulus atas pernyataan – pernyataan dalam penelitian ini. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Sebagai bukti ketersediaan Saudara menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaan Saudara untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang telah dipersiapkan. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi saudara saya mengucapkan terimakasih.

Banjarbaru,

2022

Gina Nur Inayah  
NIM : 19S10298

## Lampiran 3. Lembar persetujuan

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Gina Nur Inayah mahasiswa S-1 Ilmu Gizi STIKes Husada Borneo Banjarbaru dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru".

Saya memutuskan untuk setuju ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya meningingkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Banjarbaru, \_\_\_\_\_ 2022

Peneliti

Responden

(Gina Nur Inayah)

\_\_\_\_\_

Saksi

\_\_\_\_\_

Lampiran 4. *Ethical Clearance*

**KOMITMEN ETIK**  
**PENELITIAN KESEHATAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	:	Gina Nur Inayah
Instansi	:	STIKes Husada Borneo
Program Studi	:	S1 Gizi
Semester	:	6
NIM	:	19S10298
Judul Penelitian	:	“Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru”

Bersama ini menyatakan :

1. Akan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan
2. Sanggup mematuhi peraturan dan kebijakan yang diterapkan di lokasi penelitian
3. Sanggup mematuhi 7 standar kode etik penelitian kesehatan
4. (Ada/Tidak ada)\* riwayat usulan protokol etik sebelumnya
5. Tidak akan pernah memalsukan data penelitian

Apabila saya melanggar Komitmen Etik Penelitian Kesehatan ini, saya siap dan sanggup menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku, dan penelitian dinyatakan tidak etis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan bersifat mengikat bagi diri saya sendiri demi kebaikan dan kenyamanan semua pihak.

Banjarbaru,.....

Peneliti,

*tanda tangan*

Gina Nur Inayah

## Lampiran 5. Kuesioner

**KUESIONER**  
**PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG**  
**REMAJA PUTRI DI SMAN 4 BANJARBARU**

**A. KUESIONER DATA DIRI**

Nama :  
 Nama Sekolah :  
 Kelas :  
 No. Telp Rumah/  
 HP/Wa :  
 Nama Orang tua :  
     Nama Ayah :  
     Nama Ibu :  
 Alamat Rumah :

**B. KARAKTERISTIK SISWA**

1. Jenis Kelamin :  
 2. Tempat/Tanggal lahir :  
 3. Umur :  
 3. Anak ke- : \_\_\_\_\_ dari \_\_\_\_\_ bersaudara

**C. KARAKTERISTIK KELUARGA**

1. Pekerjaan Orang tua :  
     Pekerjaan Ayah :  
     Pekerjaan Ibu :  
 2. Pendidikan Orang tua :  
     Pendidikan Ayah :  
     Pendidikan Ibu :

---

Petunjuk Pengisian Pilihlah jawaban adalah :

1. Bacalah terlebih dahulu dengan teliti pertanyaan dibawah ini
  2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat saudara seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia.
  3. Berikan tanda ( X ) pada salah satu pilihan yang tertera dibelakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang saudara pilih.
- 

**D. KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

- a) Pernahkah anda mendapatkan informasi tentang gizi seimbang?  
 Pernah  Tidak pernah
- b) Jika pernah dimana?  
 dari orang lain atau tetangga  Petugas kesehatan  
 Media cetak/ majalah atau Koran  TV/ radio

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?
  - a. 10 pesan
  - b. 13 pesan
  - c. 14 pesan
  - d. tidak tahu
2. Ada berapa pilar gizi seimbang?
  - a. 2 pilar
  - b. 3 pilar
  - c. 4 pilar
  - d. tidak tahu
3. Pedoman menu seimbang berbentuk...?
  - a. kerucut
  - b. persegi
  - c. lingkaran
  - d. tidak tahu
4. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari...?
  - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
  - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah – buahan, susu
  - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
  - d. Tidak Tahu
5. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah?
  - a. Biasakan sarapan
  - b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
  - c. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
  - d. Tidak tahu
6. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari?
  - a. 1– 3x/hari
  - b. 2–7x/ hari
  - c. 5–10x/ hari
  - d. Tidak tahu
7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah...?
  - a. Karbohidrat
  - b. Protein
  - c. Lemak
  - d. Tidak tahu
8. Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan...?
  - a. Berat yang langsing
  - b. Berat badan normal
  - c. Berat yang gemuk
  - d. Tidak tahu
9. Tidak tahu konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan...?
  - a. Berat badan berlebih
  - b. Stamina meningkat
  - c. Kurang gizi
  - d. Tidak tahu
10. Fungsi utama karbohidrat adalah
  - a. Sumber energi bagi tubuh
  - b. Menjaga kesehatan
  - c. Pembentuk sel darah merah
  - d. Tidak tahu
11. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah...?
  - a. Sagu, pisang, madu
  - b. Ubi, pisang, nasi
  - c. Nasi, kentang, gula
  - d. Tidak tahu

12. Anjuran konsumsi gula sehari – hari sebanyak...?
- a. 3 – 4 sendok makan  
b. 7 – 8 sendok makan  
c. 5 – 6 sendok makan  
d. Tidak tahu
13. Konsumsi garam sehari – hari sebaiknya tidak lebih dari...?
- a.  $\frac{1}{2}$  sdt  
b. 1  $\frac{1}{2}$  sdt  
c. 1 sdt  
d. Tidak tahu
14. Isi dari PUGS yang berbunyi “Biasakan membaca label pada kemasan pangan” terdapat pada urutan nomor berapa...?
- a. 4  
b. 6  
c. 8  
d. Tidak tahu
15. Isi dari PUGS yang berbunyi “Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir” terdapat pada urutan nomor berapa...?
- a. 3  
b. 6  
c. 9  
d. Tidak tahu
16. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari...?
- a. 20 menit per hari  
b. 30 menit per hari  
c. 40 menit per hari  
d. Tidak tahu
17. Pilihlah makanan yang paling seimbang...?
- a. Ayam + Sedikit minyak + Buah  
b. Ayam + Tempe + Nasi + Buah  
c. Ayam + Kacang-kacangan + Sedikit minyak + Buah  
d. Tidak Tahu
18. Berdasarkan usiamu, berapakah konsumsi ikan yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari ?
- a. 1-3 porsi  
b. 2-4 porsi  
c. 4-6 porsi  
d. Tidak tahu

#### E. KUESIONER SIKAP GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

1. Setiap hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam
- Sangat setuju  
 setuju  
 tidak setuju  
 sangat tidak setuju
2. Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi
- Sangat setuju  
 setuju  
 tidak setuju  
 sangat tidak setuju
3. Setiap hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam
- Sangat setuju  
 setuju  
 tidak setuju  
 sangat tidak setuju
4. Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi
- Sangat setuju  
 setuju



- tidak setuju  sangat tidak setuju
5. Makanan sumber karbohidrat harus dibatasi konsumsinya sekitar 50-60% dari kebutuhan energi  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
6. Konsumsi lemak dan minyak yang berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
7. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
8. Tidak makan pagi akan mengganggu kesehatan saya  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
9. Makan pagi adalah segala jenis makanan atau hidangan yang dikonsumsi antara pukul 05.00 sampai 10.00  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
10. Minum 8 gelas air dalam satu hari penting untuk meningkatkan konsentrasi  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
11. Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak dihinggapi lalat  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
12. Mencuci tangan sebelum makan akan mencegah kontaminasi kuman  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
13. Saya akan selalu membaca label dalam makanan kemasan yang akan saya beli  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju
14. Setiap hari saya akan rajin berolahraga  
 Sangat setuju  tidak setuju  
 setuju  sangat tidak setuju

**Pengertian Gizi Seimbang**

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

**MASALAH GIZI  
PADA REMAJA**

- Defisiensi zat besi, anemia
- Gizi kurang dan perawakan pendek
- Obesitas
- Perilaku dan pola makan remaja

**PRINSIP GIZI SEIMBANG**

**PESAN GIZI SEIMBANG**

- 1 Syukuri & nikmati aneka ragam jenis makanan
- 2 Banyak makan sayuran & cukup buah-buahan
- 3 Konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi
- 4 Konsumsi aneka ragam makanan pokok
- 5 Batasi konsumsi makanan manis, asin & berlemak
- 6 Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas
- 7 Minum air putih pagi sebelum beraktivitas
- 8 Biasakan baca label pada kemasan makanan
- 9 Biasakan cuci tangan dengan sabun & air mengalir
- 10 Berolahraga secara teratur dan jaga berat badan normal

**GIZI SEIMBANG  
UNTUK REMAJA**

PROGRAM STUDI SI GIZI  
STIKES HUSADA BORNEO  
BANJARBARU  
Jl. A. Yani Km 30,5  
Banjarbaru  
Telp/Fax : (0511) 4784900

GINA NUR INAYAH

## ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN

### Buah-buahan (Sumber Vitamin dan Mineral)

Sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C) mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang tergantung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



**Buah**  
150 gr pepaya = 2 potong sedang  
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)  
= 1 buah keci pisang ambon (50 gr)

### Sayur-sayuran (Sumber Vitamin dan Mineral)

Sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor : Terong, ketimun, selada air, rebung, kangkung, kembang kol, buncis, brokoli, daun singkong, kol, wortel, tomat dll.



**Sayuran** = 150 gr = 1 mangkok sedang

Garam : 1 sdt  
Gula : 5-6 sdm

### Lauk- Pauk (Sumber Protein)

Terdiri dari pangan sumber **Protein Hewani dan Protein Nabati.**



**Lauk Pauk**  
a. Lauk Hewani, 75 gr ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (60gr)  
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)  
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)  
b. Lauk Nabati, 100 gr tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)

### Makanan pokok (Sumber Karbohidrat)

Beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya lokal : Beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll).

KH dibatasi 50-60%



**Makanan Pokok** → Nasi dan Penukanya  
150 gr Nasi = 3 centong nasi  
= 3 buah sedang kentang (300 gr)  
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

## AKTIVITAS FISIK

Setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktifitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

**Lakukan minimal 30 menit setiap hari**



## MINUM AIR

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60%-70% dari berat tubuh. Syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung logam berat dan tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya




**MENJAGA KESEHATAN TUBUH DARI DEHIDRASI**

## Lampiran 7. Data SMAN 4 Banjarbaru


No.	XI MIPA 1	XI MIPA 2	XI MIPA 3	XI MIPA 4	XI MIPA 5
1.	AWE	AP	AF	AMF	ARA
2.	ADS	APR	AD	ABP	ATAS
3.	AM	AD	AM	AM	ATZ
4.	AY	ASW	AA	AAR	AML
5.	AA	ASS	AZN	AA	AR
6.	AZIPW	BDS	CR	DR	DAG
7.	DCW	DA	DARS	ERM	ST
8.	DAP	DA	EYH	FSS	ELP
9.	ESK	ESK	FM	FHDD	FGA
10.	F	FR	GG	FA	FA
11.	FNA	FG	GR	GR	FSP
12.	FA	IA	HDS	INF	HS
13.	HAM	JARGG	ISW	IA	IPS
14.	ISK	KSAF	JAAS	JAD	IRS
15.	JSK	MIR	KV	JLI	JDO
16.	MEAS	MEP	MD	KK	LDSP
17.	MR	MM	MVA	MOP	MR
18.	MPA	MMHW	MI	M	MDS
19.	MCH	MDD	MEH	MRC	MASB
20.	MADA	MF	MHASAS	MF	MAIP
21.	MFP	MRZ	MNA	MIJ	MFM
22.	MLAP	MSAH	MRA	MR	MKS
23.	NMS	NFR	MS	MRZ	MRY
24.	NSD	NQR	NMP	MSHY	MRAP
25.	NAZ	NI	NSD	NDA	NMR
26.	NA	NA	NY	NMA	NBFSS
27.	NZNB	N	NAF	NAA	NN
28.	PA	PYRWK	NR	OAR	NN
29.	REF	RAR	PSI	PA	NM
30.	RDP	RS	RLR	PR	PSR
31.	RSN	RC	R	RY	QHYN
32.	SAM	SA	SSW	RSS	RY
33.	SMNA	TA	SPB	SH	RGG
34.	TJZU	YM	TS	SAR	SA
35.	TRM	YAA	VKN	TRP	TBP
36.	YA		YA		TIS
<b>LK</b>	14	16	14	11	16
<b>PR</b>	22	19	22	24	20
<b>Total</b>	36	35	36	35	36

## Lampiran 8. Lembar Konsultasi







# STIKES HUSADA BORNEO


SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Perakam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/XX/2021  
 Alamat : J.L.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@ymail.com



**FORMULIR LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PENYUSUNAN PROPOSAL PENELITIAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA BORNEO BANJARBARU  
PROGRAM STUDI S1 GIZI**


Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19510298  
 Judul Proposal :  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 Pembimbing Utama : Ibu Morhasanah, S.Gz., M.Si dan Ibu Anun Nisa, SKM., MKM

Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
Rabu 13, Juli 2022	konsultasi terkait judul proposal	-Spesifik kepada remaja putri -menambahkan terkait anemia di latar belakang	
Jumat 15, Juli 2022	konsultasi terkait studi pendahuluan	-Melakukan studi pendahuluan, mengukur antropometri (BB, TB, WA) -Subjek penelitian (kelas 1)	
Rabu 11, Agustus 2022	Bab I - III	-menambahkan terkait Prevalensi di Banjarbaru -Susunan Bab II (perbaiki) -Tambahkan ethical clearance awal	
Jumat 12 Agustus 2022		ACE 4/ diseminarkan	



# STIKES HUSADA BORNEO






SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Ser/XII/2018  
 D3 Perkam dan Informati Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/DipXX/2021  
 Alamat : JLA.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@ymail.com




---

**FORMULIR LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PENYUSUNAN PROPOSAL PENELITIAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA BORNEO BANJARBARU  
PROGRAM STUDI S1 GIZI**

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19510298  
 Judul Proposal :  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 Pembimbing Pendamping : Ibu Yulianti, S.SiT


Tanggal	Topik Bahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
26 Juli 2022	Bab I - III	Perbaiki sesuai saran.	
25 Juli 2022	Bab I - III	perbaiki sesuai saran	
29 Juli 2022	Bab III	- Perbesar paparan	
01 Juli 2022	Bab III - I	- Tujuan - hipotesis } ak log. - lampirkan data.	
12 Agustus 2022		Bab IV di seminarkan.	

## Lampiran 9. Lembar Saran Perbaikan



# STIKES HUSADA BORNEO

SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Perakam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/XI/2021  
 Alamat : JL.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@gmail.com




---


**FORMULIR SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL  
PROGRAM S1 GIZI**

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19S10298  
 Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru  
 Hari / Tanggal : Senin, 15 Agustus 2022

NO	BAGIAN YANG DIPERBAIKI	SARAN PERBAIKAN
1	Bab I	latar belakang dituntun lagi
2	Bab II	hipotesis disesuaikan dgn metode
3	Bab III	revisikan dgn teori yg ad.
4		
5		

Banjarbaru, 15 Agustus 2022  
 Pembimbing Utama,  
  
 Ainun Nisa, SKM., MKM

Catatan : Setelah perbaikan harap berkonsultasi kembali  
 Kepada masing – masing penguji

Tanda tangan penguji setelah perbaikan,  
 Tanggal, 26 Agustus 2022  
  
 Ainun Nisa, SKM., MKM


**STIKES HUSADA BORNEO**

SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Perkam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/XI/2021  
 Alamat : JL.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@ymail.com

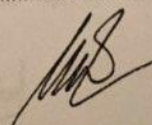
**FORMULIR SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL  
PROGRAM S1 GIZI**

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19S10298  
 Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri  
 di SMAN 4 Banjarbaru  
 Hari / Tanggal : Senin, 15 Agustus 2022


NO	BAGIAN YANG DIPERBAIKI	SARAN PERBAIKAN
1	Bab 1	Penulisan
2	Bab 2	Lakukan penyuluhan & asur penelitian
3	Hipotesis bab 3	SPORIC
4	Daftar pustaka	Sesuaikan panduan.
5		

Banjarbaru, 15 Ags 2022  
 Penguji,  
  
 Nurul Hekmah, S.Pd, M.Pd

Catatan : Setelah perbaikan harap berkonsultasi kembali  
 Kepada masing – masing penguji


Tanda tangan penguji setelah perbaikan.  
 Tanggal, 23-8-2022  
  
 Nurul Hekmah, S.Pd, M.Pd





# STIKES HUSADA BORNEO

SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Perkam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/X/2021  
 Alamat : JL.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@gmail.com




---

## FORMULIR SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL PROGRAM S1 GIZI

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19S10298  
 Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru  
 Hari / Tanggal : Senin, 15 Agustus 2022


NO	BAGIAN YANG DIPERBAIKI	SARAN PERBAIKAN
1	Bab I - II	Penulisan di cek kembali
2	Bab III - IV	Masukkan teori untuk jeda waktu follow up untuk post tes
3	Daftar pustaka	Sebaiknya Abjad / Buku panduan
4	Bab III	- DO untuk sikap, hasil ukurnya di perjelas
5	Bab I	- Kapan dilakukan studi pendahuluan. di perjelas.

Banjarbaru, 15 Agustus 2022  
 Pembimbing Pendamping.

  
 Yulianti, S.Si.T

Catatan : Setelah perbaikan harap berkonsultasi kembali kepada masing – masing penguji

Tanda tangan penguji setelah perbaikan.  
 Tanggal, 30 Agustus 2022

  
 Yulianti, S.Si.T







## Lampiran 10. Daftar Hadir Seminar Proposal

**STIKES HUSADA BORNEO**

SK. Mendiknas RI. No.123 / D / 0 / 2008  
 Terakreditasi BAN-PT SK : No. 860/SK/BAN-PT/Akred/PT/X/2020  
 S1 Gizi Terakreditasi LAM-PTKes SK: No.0796/LAM-PTKes/Akr/Sar/XII/2018  
 D3 Percekam dan Informasi Kesehatan Terakreditasi LAM-PTKes SK: No. 0444/LAM-PTKes/Akr/Dip/XI/2021  
 Alamat : JL.A.Yani Km.30,5 No.4 Banjarbaru Kal-Sel 70712 Telp. (0511)4784900  
 Website : www.stikeshb.ac.id, Email:stikeshusadaborneo@ymail.com

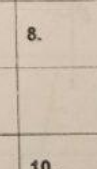
**DAFTAR HADIR MAHASISWA YANG MENGHADIRI SEMINAR PROPOSAL  
 S1 GIZI STIKES HUSADA BORNEO**

ari/Tanggal : Senin / 15 Agustus 2022  
 ama : Gina Nur Inayah  
 IM : 19510298

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	TANDA TANGAN
1	Norwahidah	19510130	1. 
2	Lailan Nadjad	19510309	2. 
3	Astrilia Mera Suwarta	19510292	3. 
4	Nurhalisa	19510311	4. 
5	Ilma Susanti	19510301	5. 
6	Juletha Angelina	1950303	6. 
7			7.
8			8.
9			9.
10			10.

Banjarbaru, Senin 15 Agustus 2022


KPS S1 Gizi  
 STIKes Husada Borneo



Nany Suryani, S.Gz., M.Biomed  
 NIDN. 1112128301

## Lampiran 11. Daftar Menghadiri Seminar Proposal

**DAFTAR HADIR**



**STIKES HUSADA BORNEO  
PROGRAM STUDI SI GIZI**

**DAFTAR HADIR SEMINAR PROPOSAL**

**PROGRAM STUDI SI GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
HUSADA BORNEO BANJARBARU  
2022**

**PERSYARATAN DAN ATURAN UMUM UNTUK SEMINAR PROPOSAL DAN SEMINAR HASIL**

1. Telah memenuhi persyaratan administrasi.
  - a. Seminar proposal Program studi S1 Gizi telah menyelesaikan administrasi sampai semester 7 dan Program studi D3 Perkam dan Informasi Kesehatan telah menyelesaikan administrasi sampai semester 5.
  - b. Seminar hasil Program studi S1 Gizi telah menyelesaikan administrasi sampai semester 8 dan Program studi D3 Perkam dan Informasi Kesehatan telah menyelesaikan administrasi sampai semester 6.
- \*Apabila belum menyelesaikan administrasi karena sesuatu hal, maka wajib ada rekomendasi dari Wakil Ketua I dan Wakil Ketua II.**
- c. Memenuhi persyaratan yang ditetapkan masing-masing program studi.

2. Selama seminar proposal dan seminar hasil berlangsung mahasiswa tidak diperkenankan keluar masuk ruangan dan/atau berbicara sesama mahasiswa.
3. Tempati pelaksanaan seminar proposal dan seminar hasil hanya dilaksanakan di kampus STIKes Husada Borneo Banjarbaru.
4. Pelaksanaan seminar proposal dan seminar hasil wajib dihadiri minimal 5 orang mahasiswa sebagai peserta seminar.
5. Untuk seminar hasil mahasiswa diwajibkan untuk membuat abstrak penelitian dalam bahasa Indonesia dan Inggris (diperbolehkan meminta bantuan tim penerjemah yang berkompeten)
6. Selama mengikuti seminar proposal dan seminar hasil, seluruh mahasiswa yang hadir wajib mengenakan seragam sesuai ketentuan di STIKes Husada Borneo Banjarbaru. Dilarang menggunakan jeans, kaos oblong, sandal, atau aksesoris yang tidak ada kaitannya dengan proses pendidikan.

Nama : Gue Nur Inayah  
NIM : 19510298

Nama : Gina Nur Inayah  
 NIM : 19510298

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL SKRIPSI	PENGUJI	TANDA TANGAN KETUA PENGUJI
1.	Nurwahidah	19510310	Hubungan Asupan Zat Besi dan Fosforasi Kontinuasi Bayi Terhadap Berat Badan Kesehatan Anemia Pada Ibu Hamil di wilayah Kerja Puskesmas Lingsar Ulin Timur	Nany Suryani, S.Gz., M.Biomed	Nf
2.	Ardayah	19510291	Pengaruh stehusi ikan ma dengan kakak terdapat kandungan protein, zat besi dan tingkat kepatuhan pempek sebagai makanan tambahan ibu hamil	Sigit Yudistira, S.Gz., M.Gz	
3.	Ayaa Saavira Isamiyah	19510290	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ibu hamil kekurangan energi kronis (CEK) di wilayah kerja Puskesmas Lingsar Ulin timur	Ihri Asyiah Solechah, S.Kg., M.Si	
4.	Nanda Nadia Pratiwi	19510307	Dasar terma dan pengetahuan calon Program (Calm) Program Sitemum dan Steudat diberikan secara menggunakan media Booklet dan Pratiwah berbagai bentuk	Anun Nuda SEM., MKM	
5.	Auwa Ramadhania	19510293	Pengaruh Pengaturan calon Pengantar (Calm) uelastis sebelum dan sesudah diberikan Edukasi dan 1000 HPK menggunakan video di SMPN 4 Banjarbaru Uluza	Nany Suryani, S.Gz., M.Biomed	Nf
6.	Agnita Mira Sawanya	19510292	Pengaruh Edukasi Gizi Samping Terhadap Asupan Protein dan Zat Besi Pada Pemasa Plus Smpn 4 Banjarbaru	Anun Nida SEM., MKM	
7.	Rosa Aina Saisabila	19510314	Program Substansi Tegup Uti Unyu terhadap kadar peroksidasi, Protein dan tingkat kepatuhan konsumsi sebagai makanan selingan ibu hamil kecukupan Energi kronis (LEK)	Nany Suryani, S.Gz., M.Biomed	Nf
8.	Lailan Nodhad	19510304	Hubungan kepatuhan ibu, Asupan Nutrium dan Kalsium Terhadap Pemasakan dalam ibu hamil di Puskesmas Vardajan Ulin timur	Anun Nisa, SKM., MKM	
9.	Zahni Mubarak	19510302	Hubungan Asupan zat besi, protein, status hemoglobin dan status ROK dengan tingkat kepatuhan konsumsi AHA1 Berat saat di wilayah Banjarbaru	Anun Nisa, SKM., MKM	
10.	Amad Yam Suhagus	19510289	Hubungan Pola makan dan Tingkat stres dengan tekanan darah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lingsar Ulin utara	Siti Aiyah Solechah, S.Kg., M.Si	