

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI ISI PIRINGKU MELALUI MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA SMP ISLAM
DARUSSALAM KOTA PALANGKA RAYA**



**OLEH :
KIANA ANJANI
NIM. PO.62.31.3.20.246**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

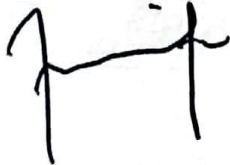
PENGARUH EDUKASI ISI PIRINGKU MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA SMP ISLAM DARUSSALAM KOTA PALANGKA RAYA

Oleh :
Nama : Kiana Anjani
NIM : PO.62.31.3.20.246

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 08 Mei 2024
Waktu : 11.00 - 12.30 WIB
Tempat : Ruang II

Pembimbing I



Munifa, SKM., MPH
NIP. 19780306 200604 2 021

Pembimbing II



Dhini, M.Kes
NIP. 19650401 198902 2 002


HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi ini Telah diuji
Tanggal : 8 Mei 2024

Tim Penguji,

Tanda Tangan,

Ketua : Yulka Susana, M.Kes
NIP.19660731 198911 2 001

(.....)

(.....)

Anggota : Munifa, SKM. MPH
NIP.19780306 200604 2 021

(.....)

: Dhini, M.Kes
NIP.19650401 198902 2 002


(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul

**PENGARUH EDUKASI ISI PIRINGKU MELALUI MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA SMP ISLAM
DARUSSALAM KOTA PALANGKA RAYA**

Telah disahkan tanggal : 20 Mei 2024

Mengesahkan,

Pembimbing I



Munifa, SKM. MPH
NIP.19780306 200604 2 021

Pembimbing II



Dhini, M.Kes
NIP.19650401 198902 2 002

Direktur,



Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH
NIP. 19750310 199703 1 004

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Isi Piringku Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya”. Penulis skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika jurusan Gizi Poltekkes Palangka Raya. Skripsi ini selesai atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Mars Khendra K,STP. MPH selaku Direktur Poltekkes Palangka Raya
2. Nila Susanti, SKM,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Palangka Raya
3. Sugiyanto, S.Gz, M.Pd selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Palangka Raya
4. Munifa, SKM, MPH selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis selama penyusunan Skripsi
5. Dhini, M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis selama penyusunan Skripsi
6. Yulka Susana, M. Kes selaku ketua penguji saya yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis pada penyusunan skripsi ini
7. Kepada orang tua saya yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan untuk saya baik dalam materi, moral dan

segala hal.

8. Untuk kedua saudara kandung saya yang selalu memberikan doa, dukungan dan materi.
9. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, semangat, dan dukungannya.
10. Bestie saya widya, silva yang selalu memberikan support dan membantu saya dalam pembuatan Skripsi ini.
11. Teman-teman mahasiswa Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang paling kompak, saling membantu dan saling berbagi ilmu serta melewati suka duka bersama dari awal masuk hingga penyusunan Skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memberikan semangat serta mendoakan penulis hingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
13. Kepada diri sendiri yang sudah mau bertahan dan kuat sejauh ini terimakasih kamu hebat.

Akhir kata saya berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa supaya berkenan membalas segala kebaikan semua semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palangka Raya, Mei 2024

Kiana Anjani

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Remaja.....	7
B. Asupan Pada Remaja.....	8
C. Isi Piringku.....	9
1. Pengertian Isi Piringku.....	9
2. Pembagian Porsi.....	11
3. Pedoman Gizi Seimbang.....	12
D. Media Edukasi.....	26
E. Video.....	29
F. Pengetahuan.....	30
G. Sikap.....	32
H. Kerangka Konsep.....	34
I. Hipotesis.....	35
J. Variabel Penelitian.....	35
K. Definisi Operasional.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Ruang Lingkup.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
C. Rancangan Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Besar sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	39
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
G. Pengolahan Data.....	46
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
I. Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Analisis Univariat.....	54
C. Analisis Bivariat.....	59
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Menurut AKG 2019.....	12
Tabel 2.2	Kelompok Makanan Pokok.....	14
Tabel 2.3	Daftar Pangan Sumber Protein Nabati.....	15
Tabel 2.4	Daftar Lauk Pauk Sumber Protein Hewani.....	17
Tabel 2.5	Daftar pangan lain sumber dari protein hewani.....	17
Tabel 2.6	Kelompok lauk pauk rendah lemak.....	17
Tabel 2.7	Kelompok lauk pauk lemak sedang.....	19
Tabel 2.8	Kelompok lauk pauk tinggi lemak.....	19
Tabel 2.9	Kelompok sayur golongan A.....	21
Tabel 2.10	Kelompok sayur golongan B.....	21
Tabel 2.11	Kelompok sayur golongan C.....	21
Tabel 2.12	Kelompok Buah-Buahan.....	22
Tabel 3.1	Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	44
Tabel 3.2	Uji Validitas Kuesioner Sikap.....	45
Tabel 3.3	Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap.....	47
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.....	50
Tabel 4.2	Distribusi Siswa Berdasarkan Pengetahuan Isi Piringku di SMP Islam Darussalam.....	51
Tabel 4.3	Distribusi Siswa Berdasarkan Sikap Isi Piringku di SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.....	52
Tabel 4.4	Pengaruh Media Video Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.....	54
Tabel 4.5	Pengaruh Media Video Terhadap Sikap Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Isi Piringku.....	11
Gambar 2.2 Kerucut dari Edgar Dale,1969.....	26
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian di SMP Islam Darussalam
- Lampiran 2. *Ethical Clearance*
- Lampiran 3. *Informed consent*
- Lampiran 4. Kuesioner
- Lampiran 5. Data Umur dan Jenis Kelamin siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya
- Lampiran 6. Uji Normalitas Umur siswa SMP Islam Darussalam
- Lampiran 7. Pengolahan Data *Pretest dan Posttest* Pengetahuan
- Lampiran 8. Pengolahan Data *Pretest dan Posttest* Sikap
- Lampiran 9. Dokumentasi
- Lampiran 10. Data Riwayat Hidup

ABSTRAK

Remaja adalah masa transisi sebagai proses dalam mempersiapkan diri untuk meninggalkan dunia kanak-kanak untuk memasuki dunia orang dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan pada diri remaja yang meliputi berbagai dimensi, yaitu dimensi fisik, kognitif, psikologis, dan dimensi moral serta sosial. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangkaraya. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian One Group *Pretest-Posttest* design. Sampel penelitian ini terdiri dari 55 siswa dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Sampel akan diuji dengan *pretest* kemudian diberikan edukasi Isi Piringku dengan menggunakan media video dan diuji lagi dengan *posttest*. Analisis yang digunakan secara univariat dan bivariat (*Uji Wilcoxon*). Umur siswa rata-rata. Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap setelah diberikan perlakuan berdasarkan hasil *pretest-posttest*, nilai pengetahuan *pretest* 76,18 meningkat pada *posttest* 89,76 dan sikap *pretest* 80,52 meningkat pada *posttest* 84,30. Hasil Bivariat mendapatkan hasil pengetahuan $p=0.001$ dan sikap $p=0,001$. Terdapat pengaruh media video terhadap pengetahuan dan adanya pengaruh terhadap sikap tentang Isi Piringku pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.

xiii + 65 hlm; 2024; 20 tabel; 3 gambar

Daftar Pustaka : 34 buah (15-24)

Kata Kunci : Isi Piringku, Media Video, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

Adolescence is a transition period as a process of preparing oneself to leave the world of childhood to enter the world of adults. During this period there are many changes in adolescents which include various dimensions, namely physical, cognitive, psychological, and moral and social dimensions. To find out the effect of providing education on the contents of my plate through video media on the knowledge and attitudes of Darussalam Islamic Middle School students in the city of Palangkaraya. This type of research is a quantitative research type with a One Group Pretest-Posttest research design. This research sample consisted of 55 students using a stratified random sampling technique. Samples will be tested with a pretest then given education on the contents of my plate using video media and tested again with a posttest. The analysis used was univariate and bivariate (Wilcoxon Test). Average student age. There was an increase in knowledge and attitudes after being given treatment based on the results of the pretest-posttest, the pretest knowledge value was 76.18, increased to 89.76 in the posttest and pretest attitude was 80.52, increased to 84.30 in the posttest. Bivariate results showed that knowledge was $p=0.001$ and attitude was $p=0.001$. There is an influence of video media on knowledge and an influence on attitudes about the contents of my plate among Darussalam Islamic Middle School students in Palangka Raya City.

xiii + 65 pp; 2024; 20 tables; 3 pictures

Bibliography : 34 pieces (15-24)

Keywords : Fill My Plate, Video Media, Knowledge, Attitude

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak Indonesia merupakan generasi penerus sudah seharusnya generasi penerus bangsa perlu mendapatkan bimbingan dan peningkatan taraf kesehatannya agar kelangsungan hidup dan perkembangan baik fisik maupun mental yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal. Salah satu fakta lingkungan fisik yang amat sangat penting bagi tumbuh kembang anak agar berlangsung dengan optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan anak sehari-hari pada dasarnya proses tumbuh kembang anak dapat dibagi menjadi beberapa periode dimulai dari masa janin atau pralahir, masa bayi, prasekolah, masa sekolah dasar/masa usia sekolah dan masa remaja. Masa remaja merupakan waktu terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku serta remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka daripada ketika mereka masih masa anak-anak (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah

pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes, 2014).

Perkembangan selanjutnya dalam hidup seseorang yakni masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja, masa ini dikenal sebagai masa pubertas yang terjadi pada kelompok usia 12-18 tahun. Adapun ciri-ciri dari masa prapubertas ini adalah anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil dan anak mulai bersikap dan bertindak kritis. Hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada status gizi remaja. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Nurul Azizah, 2023).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi pada anak/remaja umur 5-12 tahun di provinsi Kalimantan Tengah ada 3,0% (sangat kurus), 8,2% (kurus), 13,0% (gemuk), dan 9,3% (obesitas). Sedangkan untuk prevalensi status gizi pada remaja yang berusia 13-15 tahun, 1,4% (sangat kurus), 6,2% (kurus), 9,7% (gemuk), 4,0% (obesitas).

Menurut penelitian yang dilakukan Janah dan Ningsih (2021) Dari 34 sikap menunjukkan bahwa sikap dengan status gizi kurus yaitu sebesar 76,5%. Remaja dengan status gizi normal 71,1%. Sedangkan siswa yang mempunyai status gizi gemuk 17,8%. Dari hasil pengukuran dan penimbangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi abnormal yaitu status gizi kurus dan gemuk. Pola makan, pola pengasuhan, pendidikan, serta pendapatan keluarga dapat mempengaruhi status gizi remaja secara tidak langsung dan juga menjadi akar masalah dalam tumbuh kembang anak (Kemenkes, 2014).

Dengan adanya masalah yang terjadi pada remaja maka diperlukan melakukan promosi kesehatan. Melalui promosi kesehatan ini tujuannya untuk mengubah perilaku dan juga pengetahuan (Martina Pakpahan, dkk. 2021). Pada kegiatan promosi kesehatan ini menggunakan media video, dimana media video dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak, dengan memiliki karakteristik yang mampu untuk memberikan

atau meningkatkan persepsi, pengertian, pengalihan, pengetahuan dan ingatan (Hamzah Pagarra, dkk. 2022).

Departemen Kesehatan memperkenalkan program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman santapan setiap hari untuk mencapai status gizi yang baik. Konsep Isi Piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50% buah dan sayur dan 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terhadap pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangkaraya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangkaraya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa berdasarkan umur, dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang isi piringku melalui media video di SMP Islam Darussalam
- c. Mengidentifikasi sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang isi piringku melalui media video di SMP Islam Darussalam
- d. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangkaraya
- e. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video terhadap sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangka raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan edukasi mengenai isi piringku pada tingkat pengetahuan dan sikap siswa SMP Islam Darussalam di Kota Palangkaraya dalam penerapan gizi seimbang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh pemberian edukasi isi piringku menggunakan media video sebagai metode peningkatan pengetahuan dan sikap siswa SMP Islam Darussalam di Kota Palangkaraya.

b. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu ilmu pengetahuan tentang pengaruh pemberian edukasi isi piringku menggunakan media video untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam serta dapat menjadi acuan untuk mencapai berbagai program kesehatan terutama di bidang gizi.

c. Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi siswa mengenai pentingnya dalam mengubah sikap dalam pemilihan asupan agar memenuhi status gizi yang lebih baik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Remaja

Remaja adalah masa transisi sebagai proses dalam mempersiapkan diri untuk meninggalkan dunia kanak-kanak untuk memasuki dunia orang dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan pada diri remaja yang meliputi berbagai dimensi, yaitu dimensi fisik, kognitif, psikologis, dan dimensi moral serta sosial. Masa remaja juga sering disebut sebagai masa menarik diri atau melepaskan diri dari orang tua untuk memasuki lingkungan masyarakat yang lebih luas, terutama kelompok teman sebaya (*peer group*). Jika anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga maka remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya daripada dengan orang tua atau anggota keluarga lain (Layyin Mahfiana, dkk. 2009).

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Fase remaja merupakan fase dimana pertumbuhan fisik berjalan sangat pesat dan perkembangan hormonal yang makin matang, sehingga pemenuhan zat-zat gizi menjadi hal yang sangat mutlak. Kekurangan zat gizi pada saat remaja akan berdampak

hingga dewasa. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia pada rentang 10 hingga 18 tahun, dimana usia tersebut merupakan momen penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas pada manusia sehingga, perhatian khusus perlu diberikan pada seseorang ketika menginjak usia remaja. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu seperti anemia, gizi kurang akibat mengejar body goal dengan diet yang tidak tepat (Dian Eka Yuningsih, 2023).

B. Asupan Pada Remaja

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Disamping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi didalamnya, yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan ‘Tri Guna Makanan yaitu kelompok zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh

(berat badan, tinggi badan). Gizi pada masa remaja hendaknya mengandung zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif serta maturasi seksual, memberikan cukup cadangan bila sakit atau hamil, mencegah terjadinya penyakit terkait makanan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker, serta mendorong kebiasaan makan bergizi dan gaya hidup sehat (Judhiastuty Februhartanty, dkk. 2019).

C. Isi Piringku

1. Pengertian Isi Piringku

Sebelum dikenal dengan nama Isi Piringku lebih dulu dikenal dengan 4 sehat 5 sempurna karena konsep ini sudah ada sejak tahun 1952 dimana empat sehat berarti menu makanan yang mengandung makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sedangkan susu berperan sebagai penyempurna. Namun, seiring dengan perkembangan ilmu serta adanya penyempurnaan oleh para ahli gizi, konsep 4 sehat 5 sempurna tidak lagi digunakan dan digantikan dengan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”. Bukan hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi setiap kali makan, pedoman ini juga memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Isi Piringku merupakan

pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. (Kemenkes, 2022).

Kata “Gizi” berasal dari bahasa arab yaitu Ghidza yang artinya makanan. Zat gizi yang terdapat pada isi piringku adalah zat kimia yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya dengan :

- a. Menghasilkan zat tenaga seperti karbohidrat merupakan sumber dari zat gizi yang paling utama untuk menghasilkan energi bagi tubuh.
- b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh seperti protein merupakan bagian terbesar dari jaringan tubuh serta fungsinya untuk membentuk suatu sel-sel baru, memelihara, dan sebagai pengganti sel-sel yang rusak atau sebagai zat pembangun.
- c. Mengatur proses tubuh seperti mineral dan vitamin yang sangat diperlukan untuk mengatur tubuh. Mineral dan vitamin dibutuhkan untuk mengatur dalam proses oksidasi atau sebagai pengikat senyawa dengan oksigen, fungsi normal syaraf, dan otot. Air diperlukan sebagai pelarut bahan-bahan di dalam tubuh, dan juga didalam darah, cairan pencernaan, jaringan dan juga sebagai pengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembagian sisa-sisa atau

ekskresi.

2. Pembagian Porsi

Pembagian porsi untuk satu kali makan dalam satu piring lalu dibagi menjadi dua bagian serta sama besarnya, lalu isi 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing diisi dengan makanan pokok dan sayur-sayuran, sedangkan 1/2 bagian dari setengah piring masing-masing diisi untuk lauk pauk dan buah-buahan. Jadi dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat 3-4 porsi (100 gram), sayur 3-4 porsi (100 gram), buah 2-3 porsi (50 gram), serta makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi (50/40 gram) (Al Firqan Anshari, 2022).



Gambar 2.1 Isi Piringku

3. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal(Permenkes R.I No. 41 Tahun 2014).

Tabel 2.1 Kebutuhan Menurut AKG 2019

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (Gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
Laki-laki				
13-15 Tahun	2400	70	80	350
Perempuan				
13-15 Tahun	2050	65	70	300

Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan tersendiri, seperti beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral dan beberapa makanan lain kaya vitamin C tetapi miskin vitamin A. Dengan demikian, untuk mencapai asupan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan. Kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi dari jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Judhiastuty Februhartanty, dkk. 2019).

Permenkes R.I No.41 (2014) tentang pedoman gizi seimbang bahwa pola makan merupakan suatu perilaku sangat penting yang bisa mempengaruhi status gizi. Gizi yang optimal sangat berarti untuk perkembangan normal dan pertumbuhan raga serta kecerdasan balita, anak- anak, terutama remaja dan seluruh kelompok usia. Gizi baik membuat berat badan normal ataupun sehat, serta tubuh tidak mudah terserang penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat dan juga terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan juga terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi maka yang perlu diperhatikan yaitu pola makan masyarakat perlu ditingkatkan lagi kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan status gizi yang baik bisa meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Asupan gizi yang tidak optimal berhubungan dengan kesehatan yang buruk serta meningkatkan resiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular contohnya penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*),diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Berbagai makanan yang beragam baik antar kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur serta buah.

Masing-masing contoh pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut :

a. Makanan Pokok

Makanan pokok (*Staple food*) merupakan jenis asupan utama suatu menu yang biasanya dihidangkan dalam jumlah yang banyak, yaitu sekitar 50-60% dari jumlah kalori sehari menu Indonesia berasal dari zat hidrat arang (Munifa, *et al*, 2015). Fungsi utama dari karbohidrat sebagai pemberi tenaga dan rasa kenyang, jika kelebihan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat maka akan menyebabkan kegemukan atau obesitas (Maryoto, 2019). Contoh jenis pangan dari dari makanan pokok adalah : beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Berikut ini merupakan tabel kelompok makanan pokok yang sebagai sumber karbohidrat serta pedoman porsinya :

Jadi kandungan zat gizi per porsi pada nasi kurang lebih seberat 100 gram yang berarti setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas dengan 175 kalori, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat.

Table 2.2 kelompok makanan pokok

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Bihun	½ gelas	50
Biskuit	4 buah besar	40
Havermut	5 ½ sendok besar	45
Jagung segar	3 buah sedang	125
Kentang	2 buah sedang	210
Kentang hitam	12 biji	125
Maizena	10 sendok makan	50
Macaroni	½ gelas	50
Mie basah	2 gelas	200
Mie kering	1 gelas	50
Nasi beras giling putih	¾ gelas	100
Nasi beras giling merah	¾ gelas	100
Nasi beras giling hitam	¾ gelas	100
Nasi beras ½ giling	¾ gelas	100
Nasi ketan putih	¾ gelas	100
Roti putih	3 iris	70
Roti coklat	3 iris	70
Singkong	1 ½ potong	120
Sukun	3 potong sedang	150
Talas	½ biji sedang	125
Tape beras ketan	5 sendok makan	100
Tape singkong	1 potong sedang	100
Tepung tapioka	8 sendok makan	50
Tepung beras	8 sendok makan	50
Tepung hunkwe	10 sendok makan	50
Tepung sagu	8 sendok makan	50
Tepung singkong	5 sendok makan	50
Tepung terigu	5 sendok makan	50
Ubi jalar kuning	1 biji sedang	135
Kerupuk ikan/udang	3 biji sedang	30

b. Lauk Nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati, fungsi protein sebagai zat pembangun bagi tubuh karena protein merupakan bahan

yang membentuk jaringan baru. Lauk nabati merupakan makanan yang berasal dari kacang-kacangan dan biji-bijian beserta hasil olahan lainnya. Kacang-kacangan merupakan sumber zat protein nabati tiap 100 gram kacang-kacangan mengandung sekitar 25- 35 gram zat protein nabati (Munifa, *et al*, 2015).

Berikut ini merupakan tabel lauk pauk sumber protein nabati contoh jenis pangan yaitu tempe dan tahu. Jadi kandungan zat gizi 1 (satu) porsi tempe sebanyak 2 potong sedang dengan berat 50 gram dengan 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

Tabel 2.3 Daftar pangan sumber protein nabati

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang hijau	2 ½ sendok makan	25
Kacang kedelai	2 ½ sendok makan	25
Kacang merah	2 ½ sendok makan	25
Kacang mete	1 ½ sendok makan	15
Kacang tanah kupas	2 sendok makan	20
Kacang toto	2 sendok makan	20
Keju kacang tanah	1 sendok makan	15
Kembang tahu	1 lembar	20
Oncom	2 potong besar	50
Petai segar	1 papan/biji besar	20
Tahu	2 potong sedang	100
Sari kedelai	2 ½ gelas	185

c. Lauk Hewani

Tingkat konsumsi asupan protein biasanya didapatkan dari lauk hewani maupun nabati, protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati karena protein hewani memiliki komposisi asam amino esensial lebih lengkap selain itu juga protein hewani juga kaya akan mikronutrien seperti vitamin B12, vitamin D, DHA (docosahexaenoic acid), zat besi, dan zinc. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani seperti daging (daging sapi, daging kambing, daging babi, daging kerbau), sedangkan unggas (ayam, bebek, itik, angsa), untuk *seafood* (ikan, udang, kerang, cumi tiram) dan telur (Munifa, *et al*, 2015). Fungsi dari mengkonsumsi lauk hewani yang mengandung lemak sesuai kebutuhan dapat membawa keuntungan bagi tubuh karena memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai pelarut untuk vitamin A, D, E, dan K sehingga mudah diserap oleh dinding usus halus, serta mampu melindungi alat-alat tubuh yang halus (ginjal, otak) dari gangguan mekanik, dan juga membantu memperbaiki rasa pada makanan yaitu rasa harum dan gurih, konsumsi lemak dalam sehari dianjurkan 20%-25% dari jumlah konsumsi kalori dalam sehari.

Berikut ini merupakan tabel lauk pauk sumber protein hewani, dan kandungan zat gizi 1 (satu) porsi yang terdiri dari 1 potong sedang ikan segardengan berat 40 gram dengan

50 kalori, 7 gram protein, serta 2 gram lemak.

Tabel 2.4 daftar lauk pauk sumber protein hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin	1 potong kecil	15
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Telur ayam	1 butir	55
Udang basah	5 ekor sedang	35

Tabel 2.5 Daftar pangan lain sumber dari protein hewani

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedelai	3 sendok makan	20
Tepung susu <i>whole</i>	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

Menurut kandungan lemak lainnya kelompok lauk pauk dibagimenjadi 3 golongan yaitu :

- 1) Golongan A : Rendah lemak, daftar makanan sumber dari protein hewani dengan 1 satuan penukar yang mengandung 50 kalori, 7 gram protein, serta 2 gram lemak.

Tabel 2.6 Kelompok lauk pauk rendah lemak

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40

Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	Potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Rebon kering	Sendok makan	10
Rebon basah	Sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

- b. Golongan B : Lemak sedang, dimana daftar makanan sumber protein hewani dengan 1 satuan penukar yang mengandung 75 kalori, 7 gram protein, serta 5 gram lemak.

Tabel 2.7 Kelompok lauk pauk lemak sedang

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

- c. Golongan C : Tinggi lemak, dimana daftar pangan yang bersumber dari protein hewani dengan 1 satuan penukar yang mengandung 150 kalori, 7 gram protein serta 13 gram lemak.

Tabel 2.8 Kelompok lauk pauk tinggi lemak

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bebek	1 potong	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong segar	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45

d. Sayur-sayuran

Sayuran merupakan tanaman hortikultura yang umumnya memiliki usia relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan suatu tanaman musiman. Sayur juga dapat diartikan sebagai bagian tanaman yang dapat dimakan oleh manusia. Sayur adalah bahan makanan pelengkap yang sangat penting bagi tubuh manusia untuk mengeluarkan segala racun dan bakteri didalam usus. Selain itu juga mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk mencegah kanker, menyehatkan jantung, menurunkan kolesterol dll. Ditinjau dari segi nilai gizinya sayuran memiliki arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin yang antara lain vitamin A dan C. Sayur mempunyai jenis dan varietas seperti warna, rasa, aroma, dan kekerasan yang berbeda-beda sehingga digunakan sebagai bahan pangan sayuran sebagai penambah variasi makanan (Munifa, *et al*, 2015).

Sayuran merupakan sayuran hijau serta sayuran yang berwarna lainnya, berikut merupakan tabel kelompok pangan sayuran beserta dengan pedoman porsi nya. Berdasarkan kandungan zat gizi kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan :

- 1) Golongan A dengan kandungan kalori yang sangat rendah

Tabel 2.9 Kelompok sayur golongan A

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur	Oyong
Ketimun	Labu air	Daun bawang	
Selada	Lobak	Selada	

- 2) Golongan B, dengan kandungan zat gizi per porsi 100 gram memiliki 25 kalori, 1 gram protein, 5 gram KH. Satu porsi sayuran memiliki kurang lebih 1 gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Tabel 2.10 Kelompok sayur golongan B

Bayam	Labu waluh	Daun talas
Kapri muda	Labu siam	Sawi
Brokoli	Pare	Rebung
Kembang kol	Daun kecipir	Tauge
Kemangi	Pepaya muda	Wortel
Kangkung	Buncis	Genjer
Bit	Daun kacang panjang	Kacang panjang
Kol	Terong	Jagung muda

- 3) Golongan C, memiliki kandungan zat gizi per porsi dengan berat 100 gram memiliki 50 kalori, 3 gram protein, 10 gram karbohidrat. Dengan satu porsi sayuran mempunyai kurang lebih 1 gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Tabel 2.11 Kelompok sayur golongan C

Daun singkong	Taoge kedelai	Mangkakan
Kluwih	Daun pepaya	Kacang kapri
Daun talas	Bayam merah	Melinjo
Daun melinjo	Daun katuk	Nangka muda

e. Buah-buahan

Buah merupakan organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan melanjutkan dari bakal buah (ovarium), buah juga melindungi dan membungkus biji, dan buah juga termasuk makanan membentuk basa karena setelah dimetabolisme didalam tubuh akan meningkatkan abu mineral logam. Kandungan pada buah seperti protein dan lemak sangat kecil sekali sehingga kalorinya boleh diabaikan. Sedangkan serat dan air yang terdapat pada buah berfungsi untuk membersihkan kotoran dari dalam saluran usus besar (Munifa, *et al*, 2015).

Manfaat dari mengkonsumsi buah buahan maka akan mendapatkan gizi dan menjaga kesehatan tubuh. Buah juga dapat meningkatkan energy serta kebutuhan vitamin pada tubuh manusia buah merupakan salah satu cara untuk mencegah kanker, sebagai sumber vitamin, sumber air dan gizi, sumber antioxidant, mencegah penyakit tertentu dan juga sebagai anti bodi (Suryana, 2018).

Buah-buahan merupakan buah yang berwarna dan dengan berkeanekaragaman jenisnya. Kandungan zat gizi per porsi buah yang setara dengan 1 buah pisang ambon yang memiliki ukuran sedang atau 50 gram memiliki kandungan 50 kalori, 10 gram KH berat bersih tanpa kulit dan biji.

Tabel 2.12 Kelompok buah-buahan

Nama Buah	URT	Berat dalam Gram
Alpukat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sdg/bsr	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nanas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 potong sedang	50
Strawberry	4 buah besar	215

f. Perencanaan Menu

Menu seimbang merupakan rangkaian dari beraneka ragam hidangan untuk setiap kali makan yang dapat menyehatkan tubuh serta mengkonsumsinya dengan menggunakan semua golongan bahan makanan serta penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya (Bryany,dkk. 2019).

- 1) Tujuan : menjaga status gizi dalam kondisi baik, menyediakan kecukupan zat gizi untuk tumbuh kembang, serta meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2) Prinsip : kalori tinggi baik untuk menunjang suatu pertumbuhan serta aktivitas yang tinggi, protein tinggi untuk pertumbuhan dan menggantikan sel-sel yang telah rusak, vitamin dan mineral cukup, serta cairan dan serat cukup.
- 3) Syarat : menu bervariasi, disajikan menarik, serta disajikan menu seimbang.
- 4) Tujuan : menjaga status gizi dalam kondisi baik, menyediakan kecukupan zat gizi untuk tumbuh kembang, serta meningkatkan daya tahan tubuh.
- 5) Prinsip : kalori tinggi baik untuk menunjang suatu pertumbuhan serta aktivitas yang tinggi,

protein tinggi untuk pertumbuhan dan menggantikan sel-sel yang telah rusak, vitamin dan mineral cukup, serta cairan dan serat cukup.

- 6) Syarat : menu bervariasi, disajikan menarik, serta disajikan menu seimbang.

D. Media Edukasi

Secara umum edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan dengan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia serta mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan baik. Oleh sebab itu dalam pemberian edukasi diperlukan media sebagai alat edukasi, kata “media” berasal dari bahasa Latin “medius”, yang secara harfiah berarti “ perantara atau pengantar”. Selain itu kata media juga berasal dari bahasa latin, yang merupakan bentuk jamak dari kata medium, dan secara harfiah berarti perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan (Hamdani, 2011).

Istilah media mula-mula dikenal dengan alat peraga, kemudian dikenal dengan istilah audio visual aids (alat bantu pandang/dengar). Media audio visual yaitu media yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam suatu proses. Sifat pesan yang dapat disalurkan melalui media dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang terdengar layaknya media visual juga pesan verbal yang terdengar

layaknya media audio diatas. Pesan visual yang terdengar dan terlihat itu dapat disajikan melalui program audio visual seperti film dokumenter, film drama, dan lain lain (Gunawan dan Asnil, 2019).

1. Penggunaan Media

Salah satu cerminan yang sangat sering dijadikan sebagai landasan teori penggunaan media dalam proses pembelajaran merupakan “*Dale’s Cone of Experience*” (Kerucut dari Edgar Dale, 1969).

Kerucut tersebut menampilkan bahwa hasil belajar seseorang diperoleh sangat banyak dari pengalaman langsung (konkret), lewat benda tiruan, hingga kepada lambang verbal (abstrak). Tingkatan keabstrakan bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.2 Kerucut dari Edgar Dale,1969

2. Jenis dan Klasifikasi Media Komunikasi

Penggolongan media secara umum dapat dilihat dari kemampuannya dalam membangkitkan rangsangan indera. Dilihat dari rangsangan inderanya media dibedakan menjadi

beberapa golongan, dalam buku Gunawan dan Asnil (2019)

secara umum media pembelajaran dibagi sebagai berikut:

a. Media berbasis Cetak

Media berbasis cetakan paling umum dikenal adalah bukuteks, buku penuntun, jurnal, majalah, dan lembaran kertas. Dalam media berbasis cetakan terdapat enam hal yang harus diperhatikan saat merancang, yaitu: konsistensi, format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf, dan penggunaan spasi kosong.

b. Media Audio

Media audio adalah alat bantu mengajar yang berhubungan dengan bunyi-bunyian atau indera pendengaran. Ada beberapa jenis media yang dapat dikelompokkan dalam media audio antara lain radio, alat perekam pita magnetik, piringan hitam, dan laboratorium bahasa.

c. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya dapat dilihat saja, tidak mengandung unsur suara. Media ini hanya menampilkan gambar atau visual yang di dalamnya terdapat pesan-pesan pembelajaran. Jadi, Media visual adalah alat bantu mengajar yang berhubungan dengan indera penglihatan. Jenis media ini berupa gambar, tulisan, maupun objek.

d. Media Audio Visual

Media audio visual yaitu media yang dapat dilihat sekaligus dapat didengar, seperti film bersuara, video, televisi, dan sound slide. Contoh dari media audio-visual adalah program video/televisi pendidikan, video/televisi instruksional, dan program slide suara (sound slide). Jadi, media audio visual merupakan suatu media yang mengandung unsur suara dan gambar yang bergerak.

E. Video

Media video merupakan media yang menyampaikan pesannya dapat diterima oleh indra pendengaran dan indera penglihatan, akan tetapi gambar yang dihasilkannya adalah gambar diam atau sedikit memiliki unsur gerak. Video sebagai media audio visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer dalam masyarakat kita. Pesan yang disajikan dapat bersifat fakta (kejadian/ peristiwa penting, berita), maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Gunawan dan Asnil, 2019).

Pada penelitian Wisada, dkk (2021) Uji efektivitas video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter dilakukan dengan metode tes pilihan ganda diukur dengan memberikan lembar soal pilihan ganda terhadap 35 orang siswa kelas XB jurusan akuntansi dan keuangan lembaga di SMK Negeri 1

Singaraja melalui pretest dan posttest. Berdasarkan data nilai pretest dan posttest 35 orang siswa tersebut, maka dilakukan uji-t untuk sampel berkorelasi. Rata-rata nilai pretest siswa adalah 57,0 dan rata-rata nilai posttest siswa adalah 89,6. Dari hasil uji-t diperoleh $t_{hitung} = 17,900$ dan $t_{tabel} = 2,000$ untuk $df=68$ dari taraf signifikansi 5%. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti, terdapat perbedaan yang signifikan (5%) pada hasil belajar Simulasi Digital sebelum dan sesudah menggunakan video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter di SMK Negeri 1 Singaraja pada X B jurusan akuntansi dan keuangan lembaga. Dalam pengembangannya, video pembelajaran ini telah dinyatakan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran simulasi digital.

F. Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2018) Pengetahuan adalah hasil dari tahu seseorang kepada objek melalui indera yang dimilikinya yakni mulai dari indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra penciuman, dan indera peraba. Jadi pengetahuan merupakan hasil dari persentuhan indera manusia dengan alam hasratsuatu keinginan yang memungkinkan manusia untuk mempergunakan indera serta kemampuan berpikirnya bagi kepentingan mengenal dan memahami segala sesuatuyang ada dan

yang mungkin ada dilingkungan sekitar. Oleh sebab itu hasrat ingin tahu itulah pada hakikatnya yang mendorong pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Atasasih (2022) dengan judul sosialisasi “Ísi Piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting bahwa terjadi peningkatan pengetahuan santriwati sebesar 38 point. Begitu juga dengan angka minimum dan maksimum, sebelum penyuluhan nilai terendah adalah 40, setelah penyuluhan naik menjadi 70, sedangkan untuk nilai tertinggi sebelum penyuluhan 80 naik menjadi 100 setelah penyuluhan.

Faktor yang mempengaruhi akan rendahnya pengetahuan pada sampel adalah kesadaran akan diri yang kurang, kesadaran sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena jika tidak menyadari untuk mempunyai keinginan tumbuh dan maju maka orang tersebut akan mengalami keterlambatan dalam pengetahuan baik secara pengetahuan pikiran serta kemajuan dalam bidang yang lain dan minimnya sarana yang menunjang dalam memperoleh informasi seperti video, leaflet, serta yang lainnya yang berhubungan dengan isi piringku yang berpengaruh dalam menambah wawasan dan bisa terjalin kenaikan pengetahuan.

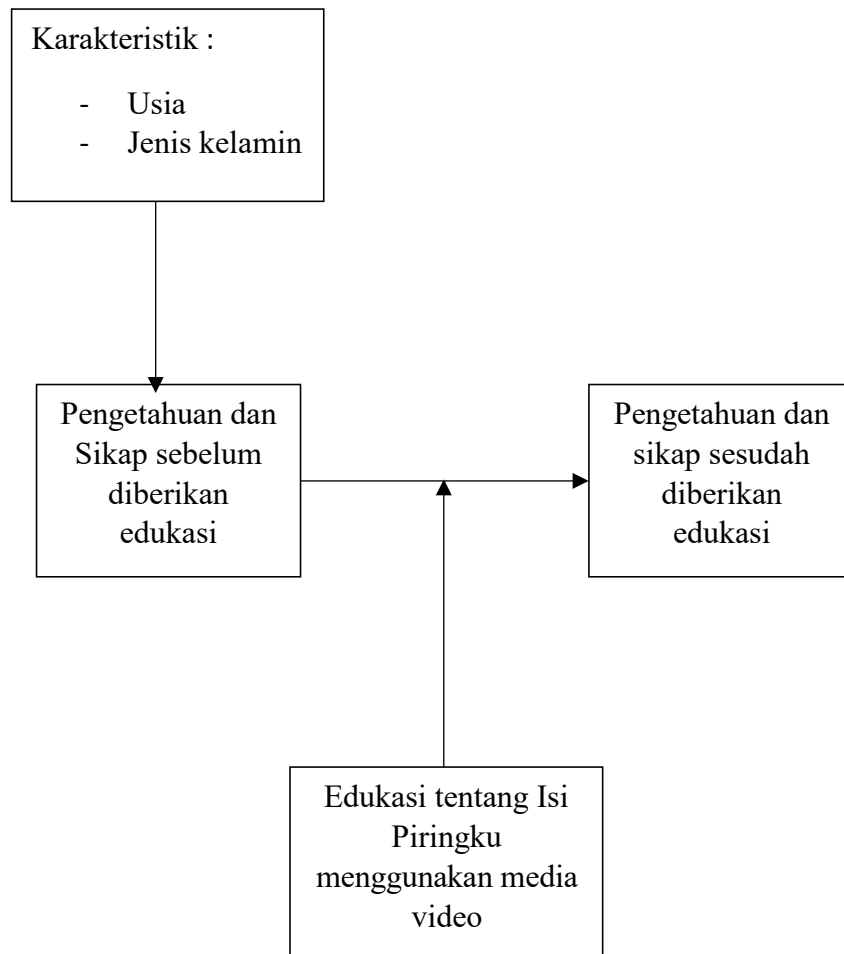
G. Sikap

Menurut Irwan (2017) sikap merupakan suatu respons tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek baik yang bersifat intern maupun ekstern sehingga manifestasinya tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara realitas menunjukkan adanya kesesuaian respons. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung, melalui pendapat atau pertanyaan siswa terhadap suatu objek secara tidak langsung dilakukan dengan pertanyaan hipotesis, kemudian dinyatakan pendapat siswa. Sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

1. Menerima (receiving). Diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
2. Merespon (responding). Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
3. Menghargai (valuing). Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
4. Bertanggung jawab (responsibility). Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Sikap dapat menjadi suatu perubahan nyata apabila terdapat kondisi tertentu yang mempengaruhi, pembentukan sikap salah satunya yang mempengaruhi adalah media massa atau informasi pembawa pesan-pesan contohnya video, karena dengan menggunakan media video dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan perubahan.

H. Kerangka Konsep



Gambar 2.4 Kerangka Konsep

I. Hipotesis

Ha : Adanya pengaruh edukasi Isi Piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota PalangkaRaya.

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi Isi Piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota PalangkaRaya.

J. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Independent variable (variabel bebas)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian edukasi tentang Isi Piringku menggunakan media video.

2. Dependent variable (variabel terikat)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam

K. Definisi Operasional

1. Usia

Umur/usia merupakan masa hidup sampel sejak lahir hingga sekarang ini pada saat penelitian dilakukan.

Cara ukur : Pengisian data di kuesioner

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Rasio

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah pembagian jenis seksual yang ditentukan secara biologis dan anatomis yang dinyatakan dalam jenis laki-laki atau perempuan.

Cara ukur : Pengisian data di kuesioner

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Nominal

3. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan didapatkan dengan cara menjawab pertanyaan di kuesioner dengan jumlah 20 pertanyaan.

Cara ukur : Pengisian data di kuesioner

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Rasio

4. Sikap

Sikap adalah suatu respon yang didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu pada akhirnya memberikan suatu kesimpulan berupa nilai terhadap perubahan dalam bentuk baik/buruk, positif /negatif, suka/tidak suka, menyenangkan/tidak menyenangkan

Cara ukur : Pengisian data di kuesioner

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Rasio

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Ruang Lingkup

Penelitian ini penelitian tentang gizi masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi isi piringku melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 25 April 2024 dengan waktu 3 hari di SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya.

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian eksperimen ini yang digunakan yaitu dengan jenis rancangan *One-Group Pretest-Posttest design*. Penelitian ini mengandung paradigma bahwa terdapat suatu kelompok yang diberikan perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya akan diberikan perlakuan terhadap *pretest* untuk mengetahui kondisi awal. Dengan demikian hasil perlakuan akan lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Alur dari penelitian yang digunakan yaitu kelas penelitian diberikan *pretest* (O1), kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (X) yaitu pemberian video edukasi isi piringku setelah itu diberikan *post-*

test (O2). Peneliti dibantu oleh satu orang teman. Bentuk rancangan penelitian :

01 ——— X ——— 02

Keterangan :

O1 : *Pre-test*, yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang sebelum memberikan edukasi tentang isi piringku

X : Intervensi, yaitu melakukan edukasi isi piringku menggunakan media video

O2 : *Post-test*, yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap tentang giziseimbang sesudah memberikan edukasi tentang isi piringku.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII, VIII dan IX dengan jumlah populasi sebanyak 89 siswa diSMP Islam Darussalam kota Palangka Raya.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus:

$$n = \frac{2\sigma^2(z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$
$$= \frac{2(10,4)^2(1,64+(1,96))^2}{(77,6-53,0)^2}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{2(108,16)^2(3,6)^2}{(24,6)^2} \\
&= \frac{2(11,698)(12,96)}{605,16} \\
&= \frac{303,21}{605,16} \\
&= 50
\end{aligned}$$

Untuk mengantisipasi maka ditambahkan 10% *drop out* $50 + 10\% = 55$ orang. Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah sebanyak 55 sampel.

Keterangan :

N	=	Besar sampel
2	=	Standar deviasi skor pengetahuan 10,4 (Darni., 2020)
1	=	Skor rata-rata pengetahuan sebelum diberikan video edukasi 53,0 (Darni., 2020)
2	=	Skor rata-rata pengetahuan setelah diberikan video edukasi 77,6 (Darni., 2020)
$z_{1 - \alpha/2}$	=	Standar normal deviasi 5% = 1,64
1-	=	Standar normal deviasi 95% = 1,96

E. Besar sampel dan Cara Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan teknik acak berstrata atau *stratified random sampling* yaitu siswa kelas VII, VIII dan IX masing-masing sampel sebanyak 23, 15, dan 17 dengan jumlah total sampel 55. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah

sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Sampel adalah siswa kelas VII, VIII, IX SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya
- b. Bersedia menjadi sampel
- c. Sampel mampu berkomunikasi

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat hadir atau tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Sampel yang tidak dapat hadir dikarenakan ada urusan yang tidak bisa ditinggalkan.

Pada penelitian ini digunakan teknik *stratified random sampling* dimana teknik ini merupakan jenis pengambilan sampel probabilitas dimana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sampel yang dipilih secara acak yang dimaksudkan sebagai representasi yang tidak bias dari total populasi.

F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Mencangkup bagaimana cara pengumpulan data serta alat bantu yang digunakan terdiri dari :

a. Data Primer

Data primer yaitu pengumpulan data yang dilakukan secara langsung dengan cara pengisian kuesioner oleh peneliti. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan cara sebagai berikut :

- 1) Data karakteristik usia, dan jenis kelamin diperoleh dengan cara pengisian kuesioner oleh sampel
- 2) Data pengetahuan diperoleh dengan cara sampel mengisi kuesioner
- 3) Data sikap diperoleh dengan cara sampel mengisi kuesioner

b. Sekunder

Data sekunder merupakan data gambaran umum sekolah SMP Islam Darussalam Kota Palangkaraya.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Tahap awal

- 1) Menyusun proposal penelitian dan mempresentasikan dalam sidang proposal penelitian
- 2) Pengurusan surat izin penelitian ke PTSP untuk melaksanakan penelitian di SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya.

- 3) Mengajukan *ethical clearance* komite etik PKP kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- 4) Melakukan izin penelitian kepada kepala sekolah SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya
- 5) Melakukan uji validitas kuesioner yang akan digunakan saat penelitian.

Kuesioner dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian perlu uji validitas dan reliabilitas.

1) Uji Validitas

Menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), validitas mengacu pada suatu variabel yang mengukur apa yang hendak diukur. Validitas penelitian menunjukkan tingkat ketelitian alat ukur penelitian terhadap isi yang sebenarnya diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan seberapa baik alat ukur yang digunakan dalam pengukuran mengukur apa yang diukur. Ghozali (2009) menjelaskan uji validitas digunakan untuk mengukur keabsahan atau validitas kuesioner. Sebuah survei dianggap valid jika pertanyaan- pertanyaan dalam kuesioner dapat mengatakan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut (Sanaky, 2021). Untuk mengetahui apakah kuesioner yang kitasusun tersebut mampu mengukur apa yang hendak kita ukur, maka perlu diuji dengan uji korelasi antaraskor (nilai)

tiap-tiap item (pertanyaan) dengan skor total kuesioner tersebut.

2) Uji Reliabilitas

Sugiharto dan Situnjak (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan. Masri Singarimbun juga mengatakan reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Sanky, 2021). Uji reliabilitas bertujuan untuk menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur gejala yang sama di lain kesempatan (Nugraha, 2022).

Uji Reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Perhitungan reliabilitas hanya bisa dilakukan jika variabel pada kuesioner tersebut sudah valid. Dengan demikian harus menghitung validitas dahulu sebelum menghitung reliabilitas, jadi apabila pertanyaan pada kuesioner tidak valid maka tidak perlu dilanjutkan

dengan pengujian reliabilitas.

3) Uji Normalitas

Uji normalitas yang paling sederhana adalah membuat grafik distribusi frekuensi atas skor yang ada. Pengujian kenormalan tergantung pada kemampuan kita dalam mencermati plotting data. Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak 100% normal (tidak normal sempurna), maka kesimpulan yang ditarik kemungkinan akan salah. Pada saat sekarang ini sudah banyak cara yang dikembangkan para ahli untuk melakukan pengujian normalitas.

3. Tahap Pelaksanaan

- a. Menentukan sampel penelitian.
- b. Melakukan pengumpulan data gambaran umum di SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya.
- c. Pada hari H-1 peneliti melakukan sebagai berikut :
 - 1) Menjelaskan tentang penelitian
 - 2) Melakukan *pretest* dengan membagikan kuesioner kepada sampel yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap tentang isi piringku dengan waktu 30 menit.
 - 3) Memberikan intervensi gizi menggunakan media video tentang Isi Piringku selama 7 menit

- d. Pada hari H-2 peneliti melakukan sebagai berikut :
 - 1) Menjelaskan tentang penelitian
 - 2) Memberikan intervensi gizi menggunakan media video tentang Isi Piringku selama 7 menit
- e. Pada H-3 peneliti melakukan sebagai berikut
 - 1) Menjelaskan tentang penelitian
 - 2) Memberikan intervensi gizi menggunakan media video tentang isi piringku selama 7 menit
 - 3) Melakukan *post-test* dengan membagikan kuesioner kepada sampel yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap tentang isi piringku dengan waktu 30menit.

4. Tahap Akhir

- 1) Data usia, dan jenis kelamin sebelum dan sesudah pemberian kuesioner diperiksa kembali kelengkapannya.
- 2) Pengolahan dan analisis data.
- 3) Pembuatan laporan hasil penelitian.

G. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisis.

Pengolahan data dapat melalui tahapan berikut :

1. Pengecekan data (*Editing*)

Kegiatan tersebut mulai dari pemeriksaan, melengkapi serta memperbaiki data yang telah diperoleh dari penelitian. Apabila ada jawaban yang belum lengkap dan terjadi kesalahan pertanyaan dan jawabannya maka akan dilakukan perbaikan/tidak diolah.

2. Kode data (*Coding*)

Merupakan hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan kode serta *coding* merupakan proses mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data yang berbentuk angka atau bilangan.

3. Penyusunan data (*Tabulating*)

Setelah dilakukan *coding* atau pengkodean maka selanjutnya dilakukan tabulasi data dengan diberikan skor masing-masing jawaban siswa. Entry Data (Pemasukan Data) Data yang diberi coding kemudian dimasukkan kedalam program komputer.

4. Penghapusan data (*Cleaning data*)

Sebelum lanjut ke analisis data, data mentah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan, pembersihan, jika ditemukan kesalahan pada entri data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data.

1) Data karakteristik

Data karakteristik dapat diperoleh dengan cara pengisian kuesioner.

2) Data pengetahuan tentang Isi Piringku

Data pengetahuan diolah dengan cara memeriksa hasil dari jawaban kuesioner yang diberikan peneliti pada masing-masing sampel. Setiap soal memiliki skor 5 kemudian dinilai dengan cara :

$$\frac{\text{Total skor jawaban yang benar}}{\text{total skor}} \quad 100\%$$

3) Data sikap tentang isi piringku

Data sikap diperoleh dengan cara mengobservasi masing-masing sikap dari sampel dan dicek dengan form ceklis. Data sikap yang dikumpulkan dengan menggunakan 20 pertanyaan. Skala Likert yang digunakan dalam bentuk pernyataan positif yang berfungsi untuk mengukur sikap positif. Dengan kategori Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat TidakSetuju (STS) dengan skor 1. Hasil data sikap dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan dibagi total skor soal dikali seratus. Data yang sudah dikumpulkan diolah secara manual menggunakan program komputer untuk memperoleh data sesuai dengan kategori data.

$$\frac{\text{Total skor jawaban siswa}}{\text{total poin ceklis}} \quad 100\%$$

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang akan digunakan sudah valid atau tidak dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan sistem SPSS. Pada pernyataan kuesioner dapat dikatakan valid jika $R_{hitung} > R_{tabel}$ dengan nilai signifikan 5%, sebaliknya jika nilai $R_{hitung} < R_{tabel}$ dengan nilai signifikan 5% maka pernyataan kuesioner dinyatakan tidak valid. Berikut ini data hasil uji validitas pada kuesioner Pengetahuan dan Sikap pada siswa SMP Islam Darussalam.

a. Kuesioner Pengetahuan

Tabel 3.1 Uji validitas Kuesioner Pengetahuan

No	R _{hitung}	R _{tabel}	keterangan
1.	395	0,294	Valid
2.	428	0,294	Valid
3.	529	0,294	Valid
4.	369	0,294	Valid
5.	598	0,294	Valid
6.	327	0,294	Valid
7.	057	0,294	Tidak valid
8.	084	0,294	Tidak valid
9.	470	0,294	Valid
10.	657	0,294	Valid
11.	052	0,294	Tidak valid
12.	392	0,294	Valid
13.	379	0,294	Valid
14.	138	0,294	Tidak valid
15.	442	0,294	Valid
15.	684	0,294	Valid
17.	666	0,294	Valid
18.	504	0,294	Valid
19.	349	0,294	Valid
20.	603	0,294	Valid
21.	150	0,294	Tidak valid
22.	482	0,294	Valid
23.	141	0,294	Tidak valid

24.	459	0,294	Valid
25.	114	0,294	Tidak valid
26.	377	0,294	Valid
27.	192	0,294	Tidak valid
28.	339	0,294	Valid
29.	114	0,294	Tidak valid
30.	362	0,294	Valid

Kuesioner Pengetahuan tentang Isi Piringku awalnya berjumlah 30 butir soal. Setelah dilakukannya uji validitas terdapat pernyataan yang valid sebanyak 20 soal dan pernyataan yang tidak valid sebanyak 10 soal.

b. Kuesioner Sikap

Tabel 3.2 Uji Valid Kuesioner Sikap

No	RHitung	RTabel	Keterangan
1.	433	0,288	Valid
2.	347	0,288	Valid
3.	128	0,288	Tidak Valid
4.	437	0,288	Valid
5.	394	0,288	Valid
6.	449	0,288	Valid
7.	390	0,288	Valid
8.	201	0,288	Tidak Valid
9.	453	0,288	Valid
10.	387	0,288	Valid
11.	397	0,288	Valid
12.	055	0,288	Tidak Valid
13.	427	0,288	Valid
14.	501	0,288	Valid
15.	326	0,288	Valid
15.	335	0,288	Valid
17.	406	0,288	Valid
18.	503	0,288	Valid
19.	299	0,288	Valid
20.	417	0,288	Valid
21.	307	0,288	Valid
22.	103	0,288	Tidak Valid
23.	312	0,288	Valid
24.	340	0,288	Valid
25.	049	0,288	Tidak Valid
26.	074	0,288	Tidak Valid
27.	044	0,288	Tidak Valid
28.	089	0,288	Tidak Valid
29.	308	0,288	Valid
30.	092	0,288	Tidak Valid

Kuesioner Sikap tentang Isi Piring awalnya berjumlah 30 soal, dengan pernyataan positif 15 butir pernyataan sedangkan pernyataan negatif 15 butir. Setelah dilakukan uji validitas terdapat 20 butir yang valid dan yang tidak valid sebanyak 10 butir.

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas pada kuesioner menggunakan rumus alpha. Uji signifikan yang sudah dilakukan yaitu pada taraf $\alpha = 0,05$, dan kuesioner dikatakan reliabel apabila nilai cronbach alpha $>0,05$.

Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap

No	Variabel	Hasil	Standar	Keterangan
		Cronbach Alpa		
1.	Pengetahuan	726	0,5	Reliabilitas
2.	Sikap	570	0,5	Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner melalui sistem SPSS maka diperoleh hasil pada kuesioner pengetahuan yang valid sebanyak 20 soal dan tidak valid sebanyak 10 soal. Sedangkan hasil uji kuesioner sikap yang valid sebanyak 20 pernyataan dan tidak valid sebanyak 10 soal. Sehingga total kuesioner pengetahuan dan sikap yang akan dipakai pada penelitian yaitu berjumlah 40 butir pernyataan.

B. Analisis Data

1. Univariat

Analisis univariat, yaitu untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pengetahuan siswa. Hasil pengolahan data ditampilkan secara deskriptif dalam bentuk data persentase.

2. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMP Islam Darussalam. Sebelum melakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, yaitu uji wilcoxon untuk data yang berdistribusi tidak normal sedangkan untuk data yang berdistribusi normal dilakukan uji paired T Test Berpasangan. Data yang berdistribusi normal jika hasilnya $p > 0,05$, sedangkan data yang berdistribusi tidak normal jika $p < 0,05$.

Analisis ini menggunakan program SPSS 20.0 windows dengan tingkat kepercayaan 95% dan α 005. Dasar pengambilan keputusan adalah :

- 1) Apabila $P \text{ value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh terhadap edukasi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMA Islam Kota Palangka Raya kota Palangka Raya.

- 2) Apabila $P \text{ value} \geq 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh edukasi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam kota Palangka Raya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Islam Darussalam Kota Palangka Raya, yang merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Standar Nasional yang berada di Kota Palangkaraya. Hal ini dikarenakan ditunjang oleh berbagai macam fasilitas pendukung yang memadai baik sarana maupun prasarana serta tenaga guru yang cukup. Letak sekolah berada di jalan G.Obos Komplek Islamic Center Palangka Raya, Desa/kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kabupaten/Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, RT/RW 4/12, Kode Pos 73111. Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN): 69908128, Status sekolah Swasta dengan status kepemilikan Yayasan dengan akta notaris No. 64. Lintang/Bujur: -2.2299/113.8903, Nomor Telepon: 085387659495, Waktu belajar: Pukul 07.00 s/d 15.30 WIB. Jumlah siswa yang terdapat di sekolah ini pada tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 89 siswa. Siswa kelas 7 terbagi menjadi 2 ruangan yaitu ruangan laki-laki dan perempuan dipisah dengan jumlah siswa 36, sedangkan kelas 8-9 ruangnya digabung antara laki-laki dan perempuan.

B. Analisis Univariat

Analisis univariate merupakan metode analisis data yang digunakan untuk menganalisis data yang digunakan untuk menganalisis suatu variabel atau data tunggal. Tujuan dari analisis univariate adalah untuk menjelaskan, merangkum, dan menggambarkan karakteristik suatu variabel, contohnya mengidentifikasi umur, jenis kelamin, pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan media video.

1. Usia

Data usia didapatkan dari hasil pengisian kuesioner yang diberikan kepada siswa dan didapatkan pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya

Kelompok umur	n	%
12-13 tahun	32	58,8
14-15 tahun	23	41,2
Total	55	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, dapat dilihat bahwa dari 55 siswa yang paling banyak terdapat pada kelompok umur 12-13 tahun yaitu sebanyak 32 siswa (58,8%). Sedangkan siswa yang memiliki kelompok umur 14-15 tahun yaitu sebanyak 23 siswa (41,2%).

2. Jenis Kelamin

Data jenis kelamin didapatkan dari hasil pengisian kuesioner melalui kertas yang diberikan kepada siswa dan didapatkan pada tabel 4.2 ini :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya

Kelompok jenis kelamin	n	%
Laki-laki	28	50,1
Perempuan	27	49,1
Total	55	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 55 siswa dapat diketahui bahwa siswa yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 28 siswa dengan persentase (50,1%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 siswa yang memiliki persentase sebanyak (49,9%).

3. Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2018) Pengetahuan adalah hasil dari tahu seseorang kepada objek melalui indera yang dimilikinya yakni mulai dari indra pendengaran, indra penglihatan, indra penciuman, dan indra peraba. Hasil dari pengetahuan siswa tentang Isi Piringku dapat dilihat dalam tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Siswa Berdasarkan Pengetahuan Isi Piringku di SMP Islam Darussalam

	n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Pre Pengetahuan	55	76,18	7.389	55	85
Post Pengetahuan	55	89,76	7.196	70	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa SMP Islam Darussalam tentang pemberian edukasi Isi Piringku sebelum diberikan video mempunyai nilai mean 76,18 dengan nilai standar deviasi 7.389 sedangkan nilai minimum 55 dan maksimal 85, sedangkan setelah diberikan video mengalami peningkatan yaitu nilai mean 89,76 dengan nilai standar deviasi 7.196 sedangkan nilai minimum 70 dan maksimal 100. Pemberian edukasi melalui media video dengan durasi 7 menit dalam penelitian ini cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dengan rata-rata peningkatan nilai sebesar 13,58.

Hal ini didukung oleh penelitian Harleni dan Laila (2024) menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum edukasi gizi (*Pretest*) adalah 59,97 dengan standar deviasi 13.376 dan sesudah diberikan edukasi gizi (*Posttest*) didapatkan rata-rata pengetahuan adalah 90,67 dengan standar deviasi 6.904. Dapat dikatakan peningkatan pengetahuan yang didapatkan dan menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan tingkat pengetahuan pada remaja ketika diberikan edukasi gizi tentang Isi Piringku.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, *et al* (2021) yang menyatakan nilai rata-rata pengetahuan *pretest* adalah 39.35 dan terdapat peningkatan rata-rata nilai *posttest* sebesar 65.68. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian

edukasi melalui video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja di Kota Malang.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan atau pemahaman individu terkait ilmu gizi serta zat gizi. Dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media video dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* karena diberikan edukasi dengan menggunakan media video, karena pemberian edukasi berupa video menjadi salah satu pendekatan untuk menyampaikan informasi dan pesan yang mudah dipahami. Menampilkan video edukasi dapat merangsang indera pendengaran dan penglihatan sehingga dapat membuat remaja lebih dengan mudah cepat menerima informasi dan mengingatnya.

4. Sikap

Menurut Irwan (2017) sikap merupakan suatu respon tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek baik yang bersifat intern maupun ekstern sehingga manifestasinya tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari yang perilaku tertutup. Data sikap didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh siswa dan dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut :

**Tabel 4.4 Distribusi Siswa Berdasarkan Sikap
Isi Piringku di SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya**

	n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Pre Sikap	55	80,52	5.216	69	89
Post Sikap	55	84,30	6.526	66	99

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa SMP Islam Darussalam tentang pemberian edukasi Isi Piringku sebelum diberikan video mempunyai nilai mean 80,52 untuk nilai standar deviasi 5.216 dengan nilai minimum 69 dan maksimal 89. Sedangkan setelah diberikan video mengalami peningkatan yaitu mean 84,30 untuk nilai standar deviasi 6.526 dengan nilai minimum 66 dan maksimal 99.

Hal ini didukung oleh penelitian dari Suprpto *et al* (2022) diketahui hasil dari *pretest* dan *posttest* siswa, adanya peningkatan signifikan, menyatakan adanya perubahan hasil sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Menunjukkan nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi adalah 28,51 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai rata-rata 32,05. Hasil uji statistic *Wilcoxon* mengalami peningkatan sikap dengan nilai *p-value* 0,053 ($\leq 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan di Politeknik Sandi Karsa Makassar. Hal tersebut menyatakan bahwa sikap siswa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan siswa.

C. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variabel independen (edukasi isi piringku dengan menggunakan media video) terhadap variabel dependen (Pengetahuan dan sikap).

1. Pengaruh Media Video Isi Piringku Terhadap Pengetahuan pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangkaraya

Menurut Wawan dan Dewi (2010) pengetahuan merupakan penilaian untuk mengukur kemampuan siswa yang meliputi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif serta kecakapan berpikir tingkat rendah hingga tinggi. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data pengetahuan adalah dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk soal pilihan ganda. Hasil analisis pengaruh media video terhadap pengetahuan siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Pengaruh Media Video Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya

	n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum	Sig
Pre Pengetahuan	55	76,18	7.389	55	85	0.001
Post Pengetahuan	55	89,76	7.196	70	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya, pada saat diberikan perlakuan penyuluhan gizi dengan menggunakan media video dari hasil Uji

Wilcoxon didapatkan hasil nilai $p = 0.001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh pemberian media video terhadap pengetahuan tentang isi piringku pada siswa SMP Islam Darussalam.

Hal ini didukung pada penelitian Nugroho, dkk (2021) Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan hasil $p = 0.000$ ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi melalui media video.

Dan sejalan pada penelitian Agustin, dkk (2023) bahwa pada saat dilakukan perlakuan menggunakan kuesioner dan diberikan media video tentang Isi Piringku menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sebelum diberikan intervensi memiliki pengetahuan yang termasuk kategori kurang. Sedangkan pada saat dilakukan intervensi yaitu pemberian media video tentang Isi Piringku mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik. Menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* pada pengetahuan didapatkan $p = \text{Value} < 0.005$ (0,001) artinya terdapat pengaruh media terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media video.

Pada penelitian ini, pengetahuan siswa tentang Isi Piringku mengalami peningkatan karena diberikan perlakuan berupa edukasi menggunakan media video tentang Isi Piringku sebagai suatu simulasi yang lebih baik dari stimulus awal yang dimiliki siswa. Dari media video ini siswa juga menerima informasi secara penglihatan dan pendengaran sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diterima

oleh siswa SMP Islam Darussalam.

2. Pengaruh Media Video Isi Piringku Terhadap Sikap pada Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangkaraya

Menurut Wawan dan Dewi (2010) sikap siswa dalam memilih makanan merupakan suatu yang menggabungkan antara sesuatu yang dipelajari dan dilihat, misalnya melalui berbagai iklan dan media massa. Dalam hal ini edukasi gizi sangat diperlukan karena dapat membentuk sikap dan perilaku positif terhadap status gizi. Instrumen yang digunakan dalam uji sikap ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Uji Hipotesis pengaruh media video terhadap sikap menggunakan Uji *Wilcoxon* yang disajikan pada tabel 4.6 berikut :

Tabel 4.6 Pengaruh Media Video Terhadap Sikap Siswa SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya

	n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum	Sig
Pre Sikap	55	80,52	5.216	69	89	0,001
Post Sikap	55	84,30	6.526	66	99	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Islam Darussalam Kota Palangka Raya, pada diberikan perlakuan edukasi tentang Isi Piringku dengan menggunakan media video. Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai $p=0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh dari pemberian media video terhadap sikap tentang Isi Piringku pada siswa SMP Islam Darussalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakwa Agustin, dkk (2023) terdapat nilai $p=$ value 0,005 artinya terdapat perbedaan yang bermakna terhadap sikap antara sebelum dan sesudah

diberikan media video tentang isi piringku pada mahasiswa non kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti, dkk (2019), terdapat nilai $p=$ value 0,003 terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan terhadap pengaruh edukasi gizi dengan media video *motion graphics* terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja.

Pada saat dilakukan edukasi menggunakan media video, siswa memiliki konsentrasi dan fokus yang baik. Hal ini dikarenakan tempat edukasi adalah aula SMP Islam Darussalam dan mereka dapat duduk tenang, rapi serta mereka di dalam sekolah dididik tidak boleh jajan diluar sekolah dan diwajibkan makan-makanan yang disediakan oleh pihak sekolah. Dengan itu juga menjadi faktor untuk mereka mudah memahami dan mengerti pada saat pemberian edukasi tentang Isi Piringku terhadap perubahan sikap pada siswa SMP Islam Darussalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

- a. Umur sampel siswa SMP Islam Darussalam berkisar 12-13 tahun sebanyak 58,8% dan berjenis kelamin laki-laki 50,1% dan perempuan 49,9%
- b. Rata-rata pengetahuan sampel tentang Isi Piringku meningkat dari 76,18 menjadi 89,76. Dikarenakan sebelum mereka diberikan edukasi, siswa di SMP Islam Darussalam sudah menerapkannya di sekolah bagaimana makanan sehat yang baik dikonsumsi, sehingga pengetahuan mereka tentang Isi Piringku dapat mereka terapkan di kehidupan sehari-hari.
- c. Rata-rata sikap sampel tentang Isi Piringku mengalami peningkatan dari 80,02 menjadi 84,80.
- d. Ada pengaruh media video terhadap tingkat pengetahuan pada siswa di SMP Islam Darussalam ($p=0,001$)
- e. Ada pengaruh media video terhadap sikap pada siswa di SMP Islam Darussalam ($p=0,001$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang pengaruh media video terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang isi Piringku pada siswa SMP Islam Darussalam, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Jika dilakukan penelitian serupa sebaiknya dilakukan lebih dari satu sekolah agar informasi tentang pengetahuan Isi Piringku pada anak usia sekolah dapat lebih luas.

2. Bagi pihak sekolah

Dari hasil penelitian pengetahuan dan sikap sebaiknya pihak sekolah melihat bagaimana status gizi siswa apakah baik atau kurang dan bisa dilakukan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua lebih menyadari pentingnya asupan nutrisi untuk anak usia sekolah yang tingkat aktivitasnya tinggi dengan meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang Isi Piringku. Selain itu orang tua sebaiknya memperhatikan makanan anak-anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf*. (t.t). Diambil 14 juni 2023, dari <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019/pdf>
- Aksi-Bergizi-Fasilitator-2019.pdf*. (t.t). Diambil 22 maret 2023, dari <https://www.unicef.org/Indonesi/media/2761/file/Aksi-Bergizi-Fasilitator-2019.pdf>
- Anak-anak Asia Tenggara dan Banyak Afrika yang Terlalu Kurus, Eropa dan Amerika justru Terlalu Gemuk*. (t.t.). Diambil 2 Juni 2023, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/20/anak-anak-asia-tenggara-dan-afrika-banyak-yang-terlalu-kurus-eropa-dan-amerika-justru-terlalu-gemuk>
- Al Firqan Anshari, SKM, dkk. (2022). *Isi Piringku. Investasi Kesehatanmu untuk Hari Tua*. (tidak dengan editor).
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121.
- Adriani M, dan Wirjatmadi B. 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Agustin, S., Kurniasari, R., & Perihatini, T. (2023). Pengaruh Media Poster, Video, dan Podcast Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Mahasiswa Non Kesehatan. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2518-2524.
- Bryany Titi Santi, M.Epid., Sp. KKLP, dkk. 2022. *Gizi, Nutrisi, dan Aktivitas Fisik*. Editor Dr. dr Regina Satya Wiraharja, M.Sc.
- Dale, Edgar. 1969. *Audio Visual Methods in Teaching*. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc. The Dryden Press.
- Dian Eka Yuningsih, A.M.G. 2023 Februari 28. *Masalah Gizi Pada Remaja*. Kemkes.go.id.https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja.
- Gunawan, S.Pd.I., MA Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A. 2019. *Media Pembelajaran Berbasis Industri 4.0*. Medan. (tidak dengan editor).
- Ghozali, Imam. 2009. “Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS “. Semarang : UNDIP.
- Hamzah Pagarra, dkk. 2022. *Media Pembelajaran*. Penerbit UNM. (Buku terjemahan tanpa editor).
- Hamdani, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung:Pustaka Setia.
- Harleni, H., & Laila, W. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media *Flipchart* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan *Overweight* Pada Remaja di SMPN 05 Padang Panjang Tahun 2023. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 320-325.
- Irwan (2017) *Etika dan Perilaku*. Gorontalo: CV. Absolute Media.
- Janah, M., & Ningsih, S. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(1).
- Judhiastuty Februhartanty, dkk. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Penerbit

- Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition.* (tidak dengan editor).
- Kemenkes, A. (2022, Desember 13). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia.* Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kemenkes R.I. 2014. Permenkes tentang Pedoman Gizi Seimbang. www.depkes.go.id
- Layyin Mahfiana SH., M.Hum, Elfi Yuliani Rohmah, M.Pd, Retno Widyaningrum, M.Pd. 2009. *Remaja dan Kesehatan Reproduksi.* Hanik Yuni Alfiah, M.Pd. Editor. Penerbit STAIN Ponorogo Press. Yogyakarta. (dengan Editor).
- Munifa, S.K.M., M.P.H.,;Retno Ayu Hapsari, S.Gz.,;Yael Morina Tarihoran, S.K.M.,;Fransiska Buray, S.Pd (2015) *Gizi Kuliner Dasar,* Penerbit Graha Ilmu.
- Martina Pakpahan, dkk. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Ronal Watrianthos, Editor. Penerbit Yayasan Kita Menulis. (terjemah dengan editor).
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan video edukasi dalam perbaikan pengetahuan gizi pada remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76-80.
- Nurul Azizah. 2023. *Psikologi Pendidikan Profesi Bidan.* M.Tanzil Multazam, M.Kn & Mahardika D.K.W., M.Pd, Editor. Jawa Timur (dengan Editor).
- Nugraha, B. (2022). *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik.* Pradina Pustaka
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Cetak Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Permenkes R.I. 2014. Permenkes tentang Pedoman Gizi Seimbang. www.depkes.go.id
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 22-31.
- Riskesdas 2018. *Laporan Nasional.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (lembaga atau organisasi sebagai penulis).
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 96-102.
- Suryana, D. (2018). *Manfaat Buah: Manfaat Buah-buahan.* Dayat Suryana Independent.
- Sugiharto dan sitinjak. (2006). Lisrel. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wisada, P. D., & Sudarma, I. K. (2019). Pengembangan media video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter. *Journal of Education Technology*, 3(3),

140-146.

Wawan dan Dewi. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta; Nuha Medika.

RIWAYAT HIDUP



Nama : Kiana Anjani
Tempat/Tanggal Lahir : Tewah, 09 Febuari 2002 Alamat
: Gg. Saluman, No. 59 Tewah
Email : kianaanjani9@gmail.com
Status Keluarga : Anak Kandung
Alamat Instansi.....*bagi yang bekerja

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 2 Tewah Lulus Tahun 2013
2. SMPN 1 Tewah Lulus Tahun 2016
3. SMPN 1 Tewah Tahun 2019
4. Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Riwayat Pekerjaan :

1. Belum Bekerja.

