

## SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK  
GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN KECAMATAN  
KUTABLNG KABUPATEN BIREUEN  
TAHUN 2021



OLEH:  
NOVITA ARiska  
NPM : 1716010007

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH  
BANDA ACEH  
2021

## SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK  
GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN KECAMATAN  
KUTABLANG KABUPATEN BIREUEN  
TAHUN 2021

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Universitas Serambi Mekkah



OLEH:  
NOVITA ARISKA  
NPM : 1716010007

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH  
BANDA ACEH  
2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN  
KECAMATAN KUTABLNG KABUPATEN BIREUEN  
TAHUN 2021**

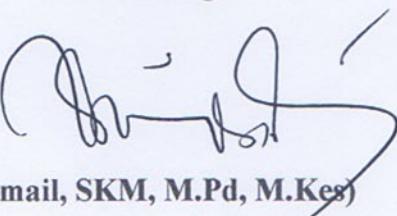
OLEH:

**NOVITA ARISKA  
NPM : 1716010007**

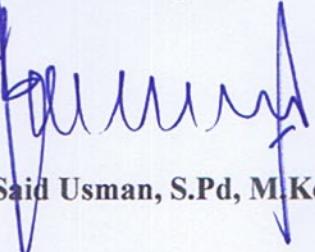
Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah  
Banda Aceh, 10 Juni 2021  
Mengetahui :

Tim Pembimbing,

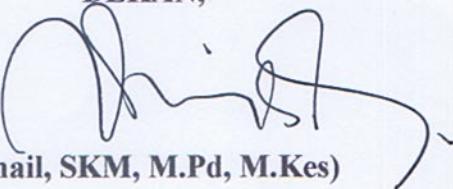
Pembimbing I

  
(Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes)

Pembimbing II

  
(Dr. H. Said Usman, S.Pd, M.Kes)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH  
DEKAN,

  
(Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes)

TANDA PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

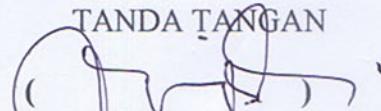
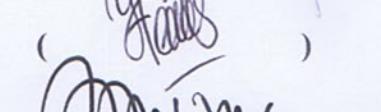
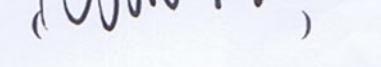
**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN  
KECAMATAN KUTABLNG KABUPATEN BIREUEN  
TAHUN 2021**

OLEH:  
**NOVITA ARiska**  
**NPM : 1716010007**

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah

Banda Aceh, 10 Juni 2021

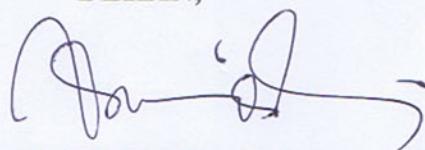
Pembimbing 1 : Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes

TANDA TANGAN  
(  
(  
(  
(

Penguji 1 : drh. Husna, M.Si

Penguji 2 : Burhanuddin Syam, SKM, M.Kes

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH  
DEKAN,



(Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes)

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## KATA MUTIARA

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmu yang maha mulia, Yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13),

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman, yang telah memberi warna-warni di kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku, Segala Puji bagi Mu ya Allah, Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-citaku. Tiada sujud syukurku selain berharap Engkaujadikan aku orang yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini.

Seuntai doa dan terima kasih saya ucapkan kepada ayahanda Iskandar dan ibunda Wardiah yang selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan sehingga aku kuat menjalani setiap rintangan yang ada. Dan ucapan terima kasih kepada seluruh keluarga besar saya yang telah membantu langkah saya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Terima kasih kepada Bapak Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Dr. H. Said Usman, S.Pd, M.Kes selaku pembimbing II yang telah bersedia dengan ikhlas memberikan ilmu, saran-saran yang positif serta meluangkan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik. Dan terima kasih kepada penguji 1 ibu drh. Husna, M.Si dan penguji 2 bapak Burhanuddin Syam, SKM, M.Kes dan beserta seluruh karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah.

Terima kasih untuk semua teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan semua teman seperjuangan seangkatan, semoga kita semua bisa mewujudkan cita-cita dan sukses kedepannya.

Ya Allah, berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka dari panasnya sengat hawa api neraka Mu.

Novita Ariska, SKM

Universitas Serambi Mekkah  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Pendidikan kesehatan dan Ilmu Perilaku  
Skripsi, 1 Juni 2021

## **ABSTRAK**

**NAMA : NOVITA ARISKA**  
**NPM : 1716010007**

### **"PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN KECAMATAN KUTABLNG KABUPATEN BIREUEN TAHUN 2021"**

xiv + 74 Halaman, 6 Tabel, 4 Gambar, 5 Lampiran

Penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan hal yang mudah karena menyangkut perubahan perilaku. Berkurangnya pengetahuan juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan merupakan modal pembangunan, sehingga kesehatannya perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak kelas V di MIN 3 Bireuen . Penelitian ini ingin melihat efek penyuluhan gizi seimbang pada suatu kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain eksperimen semu (*quasi eksperimental*), pendekatan *one group pretest posttest design*. Sampel adalah siswa-siswi kelas V di MIN 3 Bireuen yang dipilih secara *simple random sampling* sebanyak 46 sampel. Data pengetahuan gizi seimbang dan praktik gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Data disajikan menggunakan tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan ( $p=0,005$ ) dan praktik gizi seimbang ( $p=0,005$ ) anak sekolah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Disarankan bagi pihak sekolah terutama guru, dapat mensosialisasikan pedoman gizi seimbang secara berulang melalui pemberdayaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Kata Kunci	: Penyuluhan, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang
Daftar Pustaka	: 17 (Buku dan Jurnal Tahun 2010-2020)

Serambi Mekkah University  
Public Health Faculty  
Health Education and Behavioral Sciences  
Script, I June 2021

## **ABSTRACT**

**NAME: NOVITA ARISKA**  
**NPM: 1716010007**

**"INFLUENCE OF COUNSELING ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND PRACTICE ON STUDENTS OF CLASS V MIN 3 BIREUEN, KUTABLNG DISTRICT, BIREUEN REGENCY IN 2021"**

xiv + 74 Pages, 6 Tables, 4 Pictures, 5 Attachments

Education about health and nutrition to the community is not easy because it involves changing behavior. Lack of knowledge will also reduce a person's ability to apply nutritional information in everyday life. School children are the nation's next generation and are capital for development, so their health needs to be improved. This study aims to determine the effect of counseling on knowledge and practice of balanced nutrition in grade V children at MIN 3 Bireuen. This study wanted to see the effect of balanced nutrition counseling on a group before and after the intervention. This research is an analytical research with quasi-experimental design (quasi experimental), one group pretest posttest design approach. Samples were students of class V at MIN 3 Bireuen who were selected by simple random sampling of 46 samples. Data on knowledge of balanced nutrition and balanced nutrition practices before and after counseling were obtained through interviews using a questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test. Data is presented using tables and narration. The results showed that there was an effect of knowledge ( $p = 0.005$ ) and balanced nutrition practice ( $p = 0.005$ ) of school children before and after counseling. It is recommended that schools, especially teachers, be able to disseminate balanced nutrition guidelines repeatedly through the empowerment of School Health Enterprises (UKS).

**Keywords** : Counseling, Knowledge and Practice of Balanced Nutrition

**Bibliography** : 17 (Books and Journals Year 2010-2020)

## **BIODATA PENULIS**

Nama : Novita Ariska  
Tempat/Tanggal Lahir : Tingkeum Manyang, 18 November 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Tingkeum Manyang, Kecamatan Kutablang,  
Kabupaten Bireuen

Nama Orang Tua,

1. Ayah : Iskandar
2. Pekerjaan : PNS (Pegawai Negeri Sipil)
3. Ibu : Wardiah
4. Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)
5. Alamat : Tingkeum Manyang, Kec Kutablang, Kabupaten Bireuen

Riwayat Pendidikan,

1. 2003-2005 : TK Bungong Jeumpa
2. 2005-2011 : MIN 3 Bireuen
3. 2011-2014 : MTsN 2 Bireuen
4. 2014-2017 : MAS Darul ‘Ulum Banda Aceh
5. 2017-2021 : S-1 FKM-USM

Karya Tulis Ilmiah,

“Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Tahun 2021”

Banda Aceh, 5 Juli 2021

(Novita Ariska)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Tahun 2021” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini merupakan langkah awal dalam melaksanakan penelitian ilmiah yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan dan memperoleh gelar Sarjana Kelehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Teuku Abdurahman, SH, SpN selaku Rektor Universitas Serambi Mekkah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Serambi Mekkah.
2. Bapak Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh.
3. Bapak Ismail, SKM, M.Pd, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Dr. H. Said Usman, S.Pd, M.Kes selaku pembimbing II yang telah bersedia dengan ikhlas memberikan ilmu, saran-saran yang positif serta meluangkan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dosen-dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan yang kuat baik moral maupun material kepada penulis.
6. Keluarga besar dan seluruh teman-teman seperjuangan yang turut membantu dan memberikan dukungan dalam menyusun skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Terimakasih atas segala yang telah diberikan, semoga Allah SWT membalas semua amal kebaikan yang telah kita lakukan.

Amin Ya Rabbal 'Alamin.....

Banda Aceh, Juni 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>JUDUL LUAR</b>	
<b>JUDUL DALAM</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>TANDA PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>v</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA MUTIARA.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Penyuluhan Kesehatan .....	7
2.2 Gizi Seimbang.....	8
2.2.1 Pesan Umum Gizi seimbang .....	12
2.2.2 Prinsip Gizi Seimbang.....	18
2.3 Perilaku Gizi Seimbang.....	21
2.3.1 Pengetahuan.....	22
2.3.2 Sikap .....	24
2.3.3 Praktik (Tindakan) .....	25
2.4 Kerangka Teori.....	27
<b>BAB III    KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>28</b>
3.1 Konsep Penelitian.....	28
3.2 Defisisi operasional .....	29
3.3 Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB IV    METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Jenis Penelitian.....	31
4.2 Populasi dan Sampel .....	32
4.2.1 Populasi .....	32

4.2.2 Sampel.....	32
4.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
4.3.1 Tempat.....	32
4.3.2 Waktu .....	32
4.4 Metode dan Cara Pengumpulan Data.....	32
4.5 Pengolahan Data.....	34
4.6 Analisis Data .....	34
4.7 Penyajian Data.....	35
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
5.2 Hasil Penelitian .....	37
5.3 Pembahasan.....	40
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
6.1 Kesimpulan.....	44
6.2 Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.2.2 IMT atau Indeks Massa Tubuh .....	19
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	26
Tabel 5.2.1 Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dan umur .....	37
Tabel 5.2.2 Perilaku Sampel Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi Seimbang.....	38
Tabel 5.2.3 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang .....	38
Tabel 5.2.4 Praktik Sebelum dan Sesudah PenyuluhanGizi Seimbang .....	39

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 2.4 Kerangka teori .....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 4.1 Rancangan <i>One Group Pretest Postest</i> .....	28
Gambar 4.4 Pengumpulan Data .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Tabel Skor
- Lampiran 3. Master Tabel
- Lampiran 4. Output Analisis Data
- Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 8. Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 9. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Balasan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 12. Lembaran Konsul Skripsi
- Lampiran 13. Format Seminar Proposal
- Lampiran 14. Format Sidang Skripsi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi (Permenkes RI, 2014). Masalah gizi timbul akibat perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizinya. Bila konsumsi selalu kurang gizinya maka seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya melebihi kecukupan gizinya maka yang bersangkutan akan menderita gizi lebih (Hikmawati, dkk, 2016).

Masalah gizi yang kini banyak terjadi di Indonesia disebabkan bukan hanya masalah asupan makanan, pola hidup dan sosial budaya suatu masyarakat pun turut berpengaruh. Gizi pun sering dikaitkan dengan tingkat pendidikan dan ekonomi seseorang. Hal ini karena gizi berpengaruh pada perkembangan otak, kemampuan belajar serta produktifitas kerja yang secara keseluruhan dapat meningkatkan potensi untuk meningkatkan taraf pendidikan dan ekonomi seseorang (Kemendikbud, 2016).

Upaya perbaikan gizi sangat erat kaitannya dengan pemenuhan kualitas dan kuantitas konsumsi pangan masyarakat. Acuan untuk merencanakan dan menilai pemenuhan konsumsi gizi seseorang disebut kebutuhan gizi (*nutrient requirement*), sedangkan acuan untuk merencanakan dan menilai konsumsi pangan kelompok orang atau masyarakat di suatu daerah/wilayah disebut

kecukupan gizi (*nutrient allowances* atau *Recommended Dietary Allowances/RDA*) (Permenkes RI, 2019).

Di Indonesia, *recommended dietary allowances* disebut juga dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). AKG pertama kali ditetapkan pada tahun 1968, selanjutnya diperbaharui melalui Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). AKG yang pertama terdiri dari energi, protein, 5 vitamin dan 2 mineral. AKG tahun 2018 mencakup energi, semua zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat serta air) 14 vitamin, 14 mineral termasuk elektrolit (Permenkes RI, 2019).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Permenkes RI, 2014).

Menurut Suliha dalam Nurmala, *dkk* (2018) perubahan perilaku bisa dilakukan dengan berbagai macam strategi, yang didahului oleh perubahan pengetahuan dan sikap. Perubahan pengetahuan ini dilakukan salah satunya dengan metode penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut, secara individu maupun bersama-sama .

Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Permenkes RI, 2014).

Prevalensi masalah gizi, yaitu *stunting* (kerdil), *underweight* (gizi kurang) dan *wasting* (gizi lebih) di Aceh selalu berada diatas angka rata-rata nasional, walaupun terdapat kecenderungan penurunan dari tahun 2007 sampai tahun 2018. Hasil riset kesehatan dasar (Risksdas) menunjukkan prevalensi *stunting* menurun dari 44,6% (2007) menjadi 37,3% (2018), hanya menurun 7,3%, sedangkan *underweight* menurun dari 26,5% (2007) menjadi 23,5% (2018) atau menurun sangat kecil, yaitu 3,0%, sementara prevalensi *wasting* dari 18,3% (2007) menjadi 11,9% (2018) atau menurun 6,4%. Kondisi ini menunjukkan dalam satu dekade (sepuluh tahun) terakhir penurunan masalah gizi sangat kecil dibandingkan angka prevalensi nasional. Kabupaten Bireuen juga menjadi salah satu kabupaten yang memiliki masalah dengan anak stunting dan berada pada urutan ke tujuh (41%) setelah Subulussalam, Simeulue, Bener Meriah, Aceh Tenggara, Gayo Luwes, dan Aceh Timur (Pergub Aceh, 2019).

Usia anak Sekolah Dasar pada umumnya belum bisa memilih makanan jajanan yang mempunyai kandungan gizi yang baik sehingga sumbangan energi dan protein, makanan jajanan terhadap kecukupan makanan sehari rendah,

padahal sumbangan zat gizi makanan jajanan diharapkan dapat memenuhi kekurangan konsumsi energi dan protein makanan sehari.

MIN 3 Bireuen terletak di samping jalan nasional Medan-Banda Aceh, dengan demikian banyak penjual jajanan sangat mudah menawarkan dagangannya kepada siswa-siswi yang ada di MIN tersebut. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MIN, karena letak kelas mereka sangat strategis untuk jajan diluar sekolah, dan tidak jauh pula dengan kantin sekolah. Banyaknya makanan jajanan yang tidak sehat di area sekolah sangat tidak baik bagi kesehatan para siswa, walaupun begitu para siswa lebih menyukai dari rasa yang manis dan warna yang bagus tanpa menghiraukan kandungan gizi yang sedikit bahkan bahan-bahan yang berbahaya bagi kesehatan.

Pada saat peneliti melakukan survey ke sekolah tersebut, banyak siswa yang jajan dikanin sekolah pada saat jam istirahat, dan tidak sedikit mereka jajan diluar sekolah saat jam pulang sekolah. Peneliti melakukan wawancara ke beberapa siswa yang sedang jajan di kantin dan luar sekolah. Dari hasil wawanacara pernah beberapa siswa tersebut mengalami diare apabila konsumsi jajanan yang mengandung banyak saos, dan mengalami demam, sakit kepala apabila banyak konsumsi minuman yang dingin.

Dari hasil wawancara dengan beberapa orang tua siswa, kebanyakan anak tidak sarapan pagi karena seusia kelas 5 masih sangat aktif dan bersemangat untuk sekolah sehingga mengabaikan sarapan pagi, dan tidak sedikit siswa yang merasa malu membawa bekal dari rumah karena berpikir bukan anak kecil lagi dan

merasa berat bawaannya dengan buku-buku sekolah. Dalam hal ini orang tua sangat berperan penting untuk pemenuhan gizi seimbang pada anak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa agar lebih mudah dipahami dan lebih sampai penyampaian materi mengenai gizi seimbang. Peneliti memilih siswa kelas V sebagai sampel karena siswa kelas V merupakan siswa yang sudah lebih mudah menerima pesan sehingga bisa mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap kearah yang lebih positif serta lebih mudah untuk mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah adanya Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

b. Mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap praktik gizi pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat tambahan ilmu dan pengalaman sehingga bisa berbagi ilmu yang dimiliki kepada orang lain.

##### 2. Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan pengetahuan para guru, siswa, serta lingkungan sekolah tentang gizi seimbang.

##### 3. Bagi FKM-USM

Dapat memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penyuluhan kesehatan**

Penyuluhan kesehatan merupakan pendidikan non formal bagi masyarakat beserta keluarganya yang meliputi kegiatan dalam ahli pengetahuan dan ketrampilan dari penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dan keluarganya berlangsung melalui proses belajar mengajar. Penyuluhan kesehatan dilakukan seorang profesi dibidang kesehatan yang berkompeten, disamping bisa berkomunikasi secara efektif dengan masyarakat sehingga dapat mendorong minat belajar mereka dan harus berorientasi pada masalah yang dihadapi oleh masyarakat, sesuai dengan kenyataan atau permasalahan dan kebutuhan mereka (Waryana, 2016).

Tujuan dari penyuluhan kesehatan, yaitu melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai informasi yang diterima penyuluhan dengan tujuan yang ditetapkan oleh tim pelaksana akan membedakan jenis media dan alat peraga yang digunakan, semakin rumit Tujuan yang akan dicapai, semakin banyak dan bervariasi media dan alat peraga yang digunakan. Misalkan, media dan alat peraga yang dirancang untuk kegiatan peningkatan pengetahuan sasaran tentang permasalahan kesehatan akan berbeda dengan media dan alat peraga yang disiapkan oleh pelaksana program yang bertujuan untuk peningkatan keterampilan untuk melakukan intervensi terhadap permasalahan kesehatan (Nurmala, 2018).

Menurut Waryana (2016), penyuluhan dalam proses perubahan perilaku yang memerlukan interaksi antara penyuluhan dan yang disuluhan agar terbangun proses perubahan perilaku (*behaviour*) yang merupakan perwujudan dari : pengetahuan, sikap, dan ketrampilan seseorang yang dapat diamati oleh orang atau pihak lain, baik secara langsung (berupa : ucapan tindakan,bahasa tubuh) maupun tidak langsung (melalui kinerja dan atau hasil kerjanya).

## **2.2. Gizi seimbang**

Gizi seimbang atau PGS adalah susunan makanan sehari-hari yang yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pedoman gizi seimbang diperkenalkan sebagai pengganti slogan " 4 sehat 5 sempurna". Berbeda dengan konsep 4 sehat 5 sempurna yang menyamaratakan kebutuhan gizi untuk semua orang, PGS memiliki prinsip Bahwa kebutuhan gizi setiap orang berbeda sesuai dengan jenis kelamin, kelompok usia, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologisnya (Kemendikbud, 2016).

Gizi Seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (BPOM RI, 2013).

Ilmu gizi adalah suatu cabang ilmu yang mempelajari proses pangan setelah dikonsumsi oleh manusia, yaitu yang meliputi proses masuk kedalam tubuh, mengalami pencernaan, diserap, dihantarkan, disimpan, berproses metabolisme, serta mengeluarkan zat-zat tidak berguna (Putra, 2013).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Alamsyah Dan Muliawati, 2013).

Berikut ini beberapa defenisi yang terkait ilmu gizi yang wajib kita ketahui, defenisi-defenisi tersebut menurut Triwibowo dan Pusphandani (2015) yaitu :

1. Ilmu Gizi (Nutrience Science) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal/tubuh.
2. Zat Gizi (Nutrients) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.
3. Gizi (Nutrition) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal drg organ-organ, serta menghasilkan energi.

**Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)**

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)		Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
						Total	Omega 3	Omega 6			
<b>Laki-laki</b>											
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850	
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100	
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300	
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500	
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500	
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500	
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800	
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600	
<b>Perempuan</b>											
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850	
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100	
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150	
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350	

**Tabel 2.2 Kalori Sehari-hari**

Sumber : Permenkes RI 2019

Untuk Kelompok Umur 7-9 Tahun dan Anak Usia Sekolah 10-12 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 Tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

**Tabel 2.2 Kalori**

Sumber : Permenkes RI 2014

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

\*) sdm : Sendok makan

\*\*) sdt : Sendok teh

\*\*\*) P : Porsi

### **2.2.1 Pesan umum gizi seimbang**

Permenkes RI (2014) menjelaskan bahwa pesan umum gizi seimbang ada 10 pesan, yaitu :

#### **1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan**

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik, tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

#### **2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan**

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa.

Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

### 3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

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

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan.

### 4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

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

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

#### 5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

#### 6. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah

bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

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

#### 7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

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

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (*fatigue*), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar.

#### 8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu, dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

#### 9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

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

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal.

Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah:

- 1) Sebelum dan sesudah makan
- 2) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- 3) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- 4) Sebelum memberikan air susu ibu
- 5) Sesudah memegang binatang
- 6) Sesudah berkebun

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

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

## 2.2.2 Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur, Empat Pilar tersebut menurut Kemedikbud RI (2016) adalah:

### 1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Karena tidak ada satupun jenis makanan yang bisa mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali air susu ibu untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Misalnya nasi adalah sumber utama karbohidrat, tetapi ia tidak kaya vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan umumnya kaya vitamin dan mineral, tetapi tidak kaya kalori dan protein, ikan adalah sumber utama protein, tetapi sedikit kalori. Dengan mengkonsumsi berbagai jenis makanan maka berbagai jenis zat gizi yang penting bagi tubuh dapat dipenuhi.

### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Dengan hidup bersih kita dapat terhindar dari penyakit infeksi atau menular. Penyakit infeksi dan status gizi memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Seseorang yang terkena penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang titik padahal pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme, terutama bila disertai demam. Sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai resiko terkena penyakit infeksi lebih tinggi karena daya tahan tubuh menurun. Sehingga

kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Perilaku hidup bersih yang perlu dibiasakan, yaitu :

- a. Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, setelah bermain, setelah memegang hewan, dan sebelum menyiapkan makanan.
  - b. Menutup makanan yang disajikan agar tidak dihinggapi lalat dan binatang lainnya, serta Debu.
  - c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin agar tidak menyebarkan kuman penyakit
  - d. Selalu pakai alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.
3. Melakukan aktivitas fisik

Salah satu penyebab masalah Kelebihan gizi adalah adanya ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik, dimana asupan energi jauh lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Adanya pola asuh yang kurang baik dari orang tua juga dapat menyumbang pada terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak.

Gaya hidup santai telah menyebabkan orang memiliki aktivitas fisik yang sangat ringan. Banyaknya alat-alat rumah tangga yang didukung dengan pengendali jarak jauh dan permainan anak serupa video game membuat anak-anak saat ini banyak terpaku pada gaya hidup sedentary. Kecenderungan ini ini tidak hanya terjadi di perkotaan tapi saat ini juga telah melanda desa.

Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik.dengan melakukan

aktivitas fisik secara rutin kita dapat menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi sehingga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh dan mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas. Sekolah sebagai institusi yang menjadi tempat pembelajaran, selayaknya juga berperan dalam membiasakan gaya hidup yang lebih aktif bagi para siswa.

#### 4. Memantau berat badan atau BB secara teratur

Salah satu tanda atau indikator yang menunjukkan adanya keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya, indikator tersebut dikenal sebagai indeks massa tubuh atau IMT. Untuk usia anak sekolah, IMD harus disesuaikan dengan umurnya untuk menentukan status gizinya. Dengan rutin memantau BB maka kita dapat mencegah penyimpangan BB dari BB yang seharusnya, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Menurut Permenkes RI (2014), Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang.

Batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut :

Kategori		IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk (Overweight)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0-27,0
Obesee	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

**Tabel 2.2.2 IMT atau Indeks Massa Tubuh**

### 2.3 Perilaku Gizi Seimbang

Dari aspek biologis perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Oleh sebab itu dari segi biologis, semua makhluk hidup mulai dari binatang sampai dengan manusia, mempunyai aktivitas masing-masing. Manusia sebagai salah satu makhluk hidup mempunyai bentangan kegiatan yang sangat luas, sepanjang kegiatan yang dilakukan manusia tersebut antara lain: berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir, dan seterusnya (Notoatmodjo, 2010)

Sedangkan Skinner seorang ahli psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Dengan demikian perilaku manusia terjadi melalui proses Stimulus, Organisme, Respons, sehingga teori Skinner ini disebut teori “SOR”. Berdasarkan teori “SOR” tersebut, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni:

- Perilaku tertutup (*covert behavior*), terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar ) secara jelas.

Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan.

Bentuk *covert behavior* yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

- b. Perilaku terbuka (*overt behavior*), terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan atau praktik, ini dapat diamati orang lain dari luar atau “observable behavior”.

Menurut Triwibowo dan Pusphandani (2015) menjelaskan bahwa perilaku adalah seperangkat perbuatan atau tindakanseseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati langsung maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

### **2.3.1 Pengetahuan**

Menurut Waryana (2016), pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang :

- a. Faktor internal, meliputi:

1. Kesehatan, Sehat berarti keadaan fisik, mental, dan sosial anak berfungsi secara optimal dan seimbang. Keseimbangan ini akan terganggu jika

seorang anak berada dalam keadaan yang tidak optimal baik fisik, mental, maupun sosial.

2. Intelektual, Intelektual sangat besar sekali pengaruhnya terhadap pengetahuan. Anak yang mempunyai intelektual yang lebih tinggi akan lebih berhasil daripada anak yang mempunyai intelektual rendah.
3. Perhatian, Jika perhatian anak kurang terhadap suatu materi, maka pemahaman terhadap materi tersebut akan berkurang dan menurun.
4. Minat, Adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang berbagai kegiatan yang diminati anak, diperhatikan terus menerus disertai rasa senang. Berbeda dengan perhatian yang sifatnya sementara.
5. Bakat, Kemampuan untuk belajar, kemampuan itu akan terealisasi menjadi kecakapan nyata sesudah belajar/berlatih.

b. Faktor eksternal, meliputi:

1. Keluarga, Keluarga sangat menentukan dalam pendidikan anak karena keluarga adalah lembaga pendidikan yang utama dan pertama. Secara tradisional, ayah mempunyai prioritas utama atas jumlah dan jenis makanan tertentu dalam keluarga, dan justru golongan yang rawan terhadap masalah gizi mempunyai prioritas paling akhir yaitu wanita dan anak-anak.
2. Metode Pembelajaran, Metode belajar adalah suatu cara yang harus dilalui didalam mengajar, untuk menghindari pelaksanaan cara belajar yang salah

perlu suatu pembinaan. Dengan metode belajar yang tepat dan efektif maka akan efektif pula hasil belajar anak.

3. Masyarakat, Merupakan faktor eksternal yang juga mempengaruhi belajar anak. Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya dalam masyarakat adalah berhubungan dengan media massa, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat.

Pengukuran pengetahuan dapat diukur berdasarkan jenis penelitiannya (Notoatmodjo, 2010). Dan pada penelitian ini karena merupakan jenis penelitian kualitatif maka pengukuran dilakukan dengan wawancara atau memberikan kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari responden. Dalam penelitian ini materi yang diukur adalah pengetahuan gizi seimbang dengan cara mengisi kuesioner.

### **2.3.2 Sikap**

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan suatu reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap merupakan kesiapan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan melaksanakan motif tertentu (Triwibowo dan Pusphandani, 2015).

Pembentukan sikap tidak terjadi demikian saja, melainkan melalui suatu proses tertentu, melalui kontak sosial terus menerus antara individu dengan individu-individu lain disekitarnya. Dalam hubungan ini, faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap adalah :

1. Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri orang yang bersangkutan. Kita tidak dapat menangkap seluruh rangsangan dari luar melalui persepsi kita, oleh karena itu kita harus memilih rangsangan-rangsangan mana yang akan kita dekati dan mana yang harus dijauhi.
2. Faktor Eksternal, selain faktor-faktor yang terdapat dalam diri sendiri, maka pembentukan sikap ditentukan pula oleh faktor-faktor yang berada diluar, yaitu:
  - a. Sifat objek, sikap itu sendiri
  - b. Kewibawaan: orang yang mengemukakan suatu sikap
  - c. Sifat orang-orang atau kelompok yang mendukung sikap tersebut
  - d. Media komunikasi yang digunakan dalam menyampaikan sika
  - e. Situasi pada saat sikap itu dibentuk

### **2.3.3 Praktik (Tindakan)**

Suatu sikap optimis terwujud dalam suatu tindakan (overt behaviour). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan (Waryana, 2016)

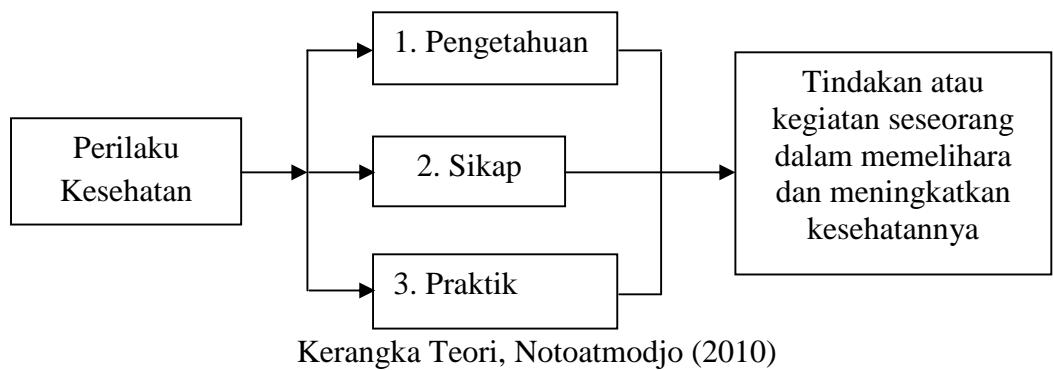
Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan

teori yang ada. Begitu sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah (Notoadmojo, 2003).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik dan berat badan ideal. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat.

Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan kelainan atau penyakit. Oleh karena itu, perlu diterapkan kebiasaan makanan yang seimbang sejak usia dini dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu agar tercapai kondisi kesehatan yang prima. Ini berarti menuntut adanya ketersediaan sumber tenaga (karbohidrat dan lemak), sumber zat pembangun (protein), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Pangan yang beraneka ragam sangat penting karena tidak ada satu jenis pangan apapun yang dapat menyediakan gizi bagi seseorang secara lengkap.

## 2.4 Kerangka Teori



Kerangka Teori, Notoatmodjo (2010)

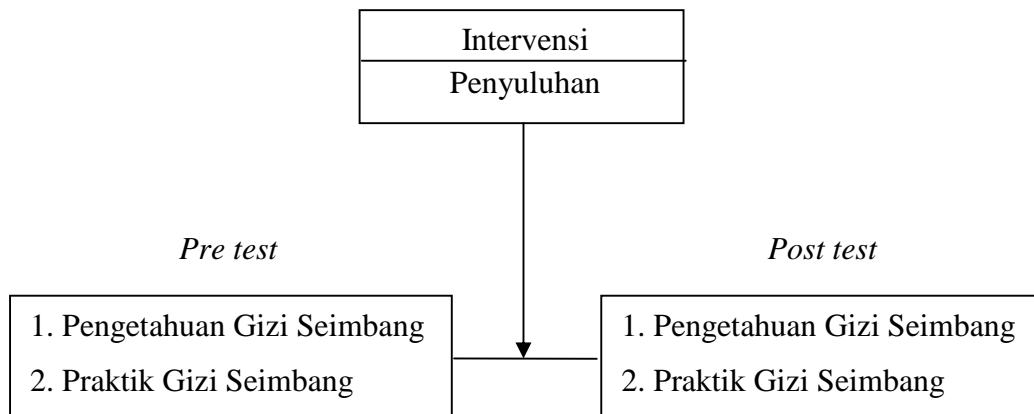
## **BAB III**

### **KERANGKA KONSEP PENELITIAN**

#### **3.1 Konsep Penelitian**

Perubahan perilaku bisa dilakukan dengan berbagai macam strategi, yang didahului oleh perubahan pengetahuan dan sikap. Perubahan pengetahuan ini dilakukan salah satunya dengan cara penyuluhan kesehatan. Menurut Waryana (2016), penyuluhan kesehatan merupakan pendidikan non formal bagi masyarakat beserta keluarganya yang meliputi kegiatan dalam ahli pengetahuan dan ketrampilan dari penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dan keluarganya berlangsung melalui proses belajar mengajar.

Dalam penelitian ini terdapat variabel dependen dan variabel independen, yaitu sebagai berikut :



**Gambar 3.1. Kerangka Konsep**

### 3.2. Definisi Operasional

#### Variabel Independen

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan gizi seimbang	Pengetahuan gizi seimbang yang baik diharapkan memengaruhi konsumsi makanan yang baik. Pengetahuan gizi seimbang juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan penerapan pola hidup sehat	Wawancara	Kuesioner	Sebelum Penyuluhan : Baik, jika $x \geq 5,8$ Kurang Baik, jika $x < 5,8$  Sesudah Penyuluhan : Baik, jika $x \geq 5,9$ Kurang Baik, jika $x < 5,9$	Ordinal
2	Praktik gizi seimbang	Tindakan atau yang diperlakukan atas dasar kesadaran mengenai penerapan gizi seimbang terkait seberapa sering mengonsumsi menu lengkap, mengonsumsi makanan cepat saji, melakukan aktivitas fisik, membaca label makanan, menimbang berat badan, dan mencuci tangan.	Wawancara	Kuesioner	Sebelum Penyuluhan : Baik, jika $x \geq 24,7$ Kurang Baik, jika $x < 24,7$  Sesudah Penyuluhan : Baik, jika $x \geq 25$ Kurang Baik, jika $x < 25$	Ordinal

### **Variabel Dependen**

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Penyuluhan gizi seimbang	Penyuluhan gizi yaitu suatu informasi mengenai gizi seimbang yang disampaikan melalui media untuk dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi seimbang yang akan dinilai melalui kuesioner <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .	Wawancara	Kuesioner	1. Adanya pengaruh 2. Tidak adanya pengaruh	Ordinal

**Tabel 3.2. Definisi Operasional**

### **3.3. Hipotesis Penelitian**

- a. Hipotesis Alternatif (Ha), Adanya pengaruh antara penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.
- b. Hipotesis Alternatif (Ha), Adanya pengaruh antara penyuluhan terhadap praktik gizi seimbang pada siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

## **BAB IV**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **4.1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini bersifat penelitian dengan desain eksperimen semu dalam bentuk rancangan “*one group pre test – post test without control group design*”, dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada siswa kelas V Min 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan Observasi pertama (*Pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program), dengan bentuk rancangan (Notoatmodjo, 2010) :

01 <i>Pre test</i>	X	02 <i>Post test</i>
	Perlakuan	

**Gambar 4.1 Rancangan *One Group Pretest Postest***

Kelemahan dari rancangan ini antara lain tidak ada jaminan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dependen karena intervensi atau perlakuan. Tetapi perlu dicatat bahwa rancangan ini tidak terhindar dari berbagai macam (kelemahan) terhadap validitas, misalnya sejarah, testing, maturasi dan instrumen (Notoatmodjo, 2010).

## **4.2. Populasi dan Sampel**

### **4.2.1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021, yang berjumlah 46 orang.

### **4.2.2. Sampel**

Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 46 orang, dengan cara probability sampling yaitu pengambilan sampel yang diberikan peluang yang sama pada setiap unsur populasi untuk kemudian dipilih menjadi sampel (Jatmika *et al*, 2019).

## **4.3. Tempat dan Waktu penelitian**

### **4.3.1. Tempat**

Penelitian ini dilakukan pada MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang, Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

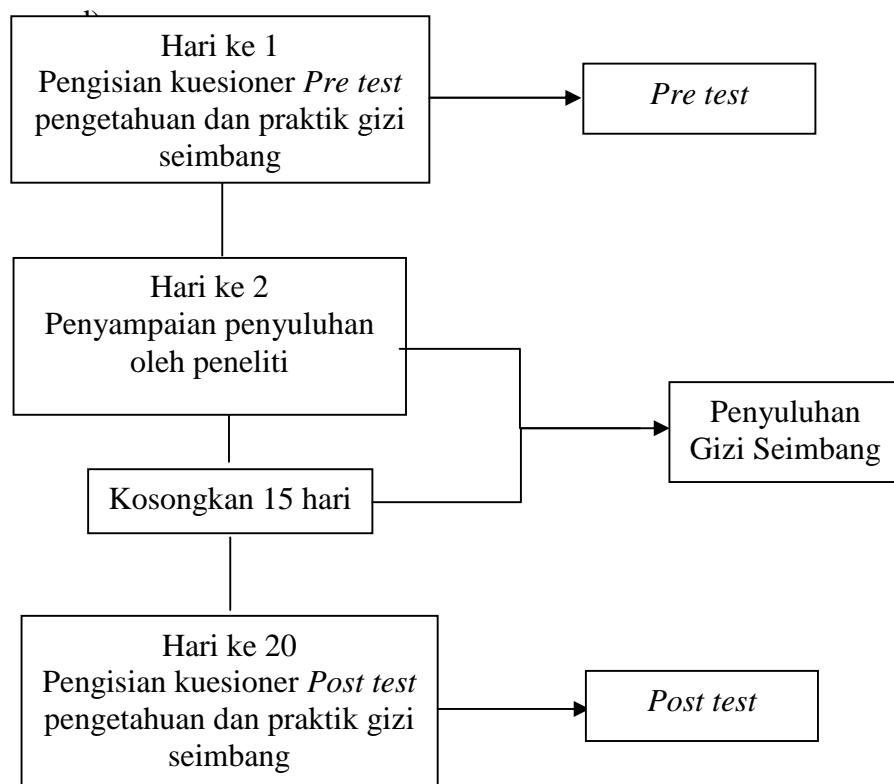
### **4.3.2. Waktu**

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 3 s/d 20 Mei Tahun 2021.

## **4.4. Metode dan cara Pengumpulan Data**

- a. Data Primer, Pengumpulan data primer dilakukan dengan penggunaan test untuk mengukur pencapaian hasil suatu pembelajaran melalui penyuluhan. Jadi pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan pre test dan post test yaitu dilakukan untuk mengetahui pencapaian hasil penyuluhan siswa.
- b. Data Sekunder, berupa daftar sampel dan gambaran umum lokasi penelitian, diperoleh dari MIN 3 Bireuen.

- c. Cara Pengumpulan data yang dilakukan secara manual yaitu meliputi langkah-langkah sebagai berikut :
- Tahap 1, yaitu memperoleh identitas sampel dengan cara mengisi kuesioner dan mengukur pengetahuan dan praktik gizi seimbang tahap awal pada hari ke 1 menggunakan kuesioner *pre test*.
  - Tahap 2, yaitu memberikan intervensi berupa penyuluhan tentang gizi seimbang selama 2 hari yaitu hari ke 2 dan ke 4, tentang 10 pesan umum gizi seimbang dan 4 pilar prinsip gizi seimbang.
  - Tahap 3, yaitu mengukur kembali pengetahuan dan praktik gizi seimbang menggunakan kuesioner *post test* pada hari ke 20 untuk mendapatkan data akhir (Yuniawati, 2019).



**Gambar 4.4 Pengumpulan Data**

#### **4.5. Pengolahan Data**

- a. Data identitas sampel diolah sesuai kriteria objektif.
- b. Data pengetahuan sampel diolah dengan menjumlah skor setiap sampel yang telah ditentukan, yaitu diberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Lalu cari nilai rata-rata sampel, dengan cara jumlah semua nilai yang diperoleh sampel dan dibagi dengan jumlah sampel.
- c. Data praktik sampel diolah dengan menjumlah skor setiap sampel yang telah ditentukan, yaitu skoring tertinggi 5 dan untuk skroring terendah 1. Lalu cari presentase nilai jawaban benar setiap sampel, dengan cara menjumlah hasil skor sampel dibagi jumlah skor benar dikali 100%.

#### **4.6. Analisis Data**

- a. Analisis Deskriptif, menggunakan tabel distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti, meliputi tingkat pengetahuan dan praktik gizi seimbang.
- b. Analisis Statistik, dilakukan menggunakan computer. Uji statistic yang digunakan adalah point tentang dependen. Hasil ujinya menunjukkan bahwa data pengetahuan berdistribusi tidak normal (nilai  $p = 0,000$ ) dan data praktik berdistribusi tidak normal (nilai  $p = 0,000$ ).

Data yang telah diperoleh terdistribusi tidak normal, sehingga analisis data yang digunakan adalah analisis non parametric dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang.

#### **4.7. Penyajian Data**

Data penelitian melalui kuesioner *pre test* dan *post test* disajikan dalam bentuk tabel, diagram, narasi dengan panduan teori-teori dan hasil penelitian yang sesuai.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Kutablang adalah sebutan untuk sebuah kecamatan yang terletak dilintasan jalan negara yaitu jalan Banda Aceh-Medan. Bertempat di desa Tingkeum Manyang, pada tahun 1949 berdiri sebuah bangunan yang bernama SRIN (Sekolah Rakyat Indonesia Negeri) didirikan oleh masyarakat setempat yang diprakarsai oleh pemuka-pemuka masyarakat dan tokoh agama Kecamatan Kutablang Pada waktu itu masih dalam Kecamatan Gandapura.

Seiring dengan waktu, peralihan nama lembaga pendidikan dari SRIN berubah status menjadi Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Kutablang Kecamatan Gandapura Kabupaten Aceh Utara yaitu pada tahun 1965. Setelah terjadi pemekaran Kabupaten, maka naungan Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Kutablang berubah dalam naungan Kementerian Agama Kabupaten Bireuen. Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) Kutablang dengan luas tanah 3036  $m^2$  berakreditasi A yang terletak dijalan Banda Aceh-Medan Km 236 Desa Tingkeum manyang Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh.

Pada tahun 2016 MIN Kutablang mengalami perubahan nama menjadi MIN 3 Bireuen. Tahun 2020 sampai sekarang MIN 3 Bireuen dibawah pimpinan Kepala madrasah yaitu Bapak Drs. Muzakkir dengan jumlah siswa pada MIN tersebut berjumlah 450 siswa, tenaga pendidik yang terdiri dari PNS 30 orang, 10 orang Non PNS, Staf TU PNS berjumlah 2 orang, TU Honorer berjumlah 2 orang, dan 1 orang penjaga Madrasah.

## 5.2 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 s/d 20 Mei 2021 di MIN 3 Bireuen Kecamatan Kutablang Kabupaten Bireuen Tahun 2021. Jumlah sampel yang didapat sebagai responden adalah 46 orang.

### 5.2.1 Jenis Kelamin dan Umur

Tabel 5.2.1

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dan umur

Karakteristik Sampel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	57
Perempuan	20	43
Umur		
10 Tahun	10	22
11 Tahun	33	72
12 Tahun	3	6
Total	46	100

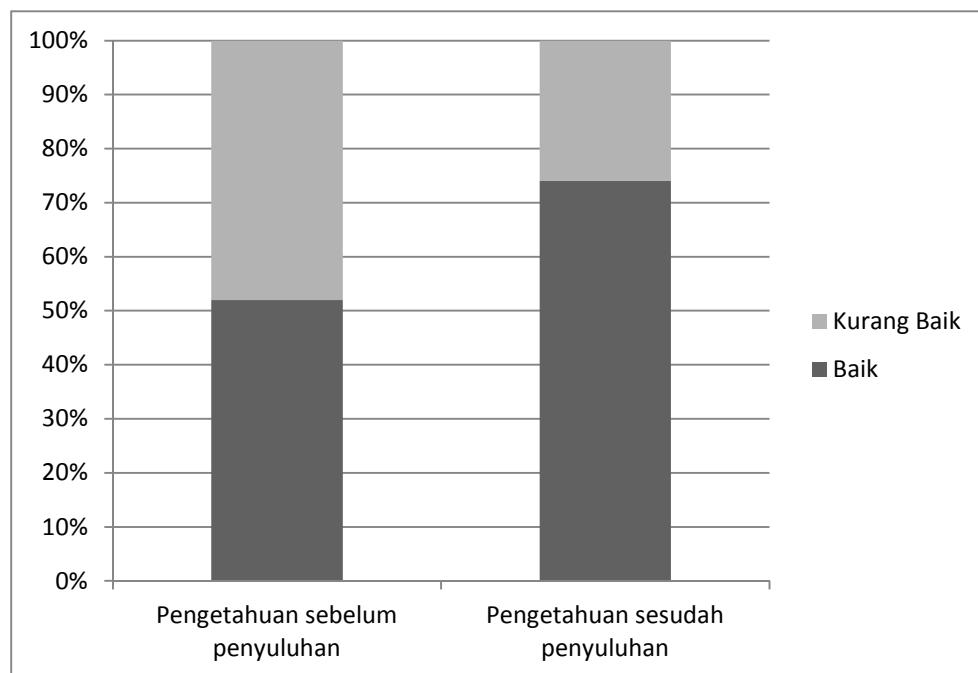
Sumber : Data Primer 2021

Tabel diatas menunjukkan besar sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu 26 sampel (57%), berjenis kelamin perempuan yaitu 20 sampel (43%). Responden yang berumur 10 tahun sebanyak 10 responden (22%), yang berumur 11 tahun sebanyak 11 tahun (72%), dan yang berumur 12 tahun sebanyak 3 responden (6%).

### 5.2.3 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Grafik 5.2.3

Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang



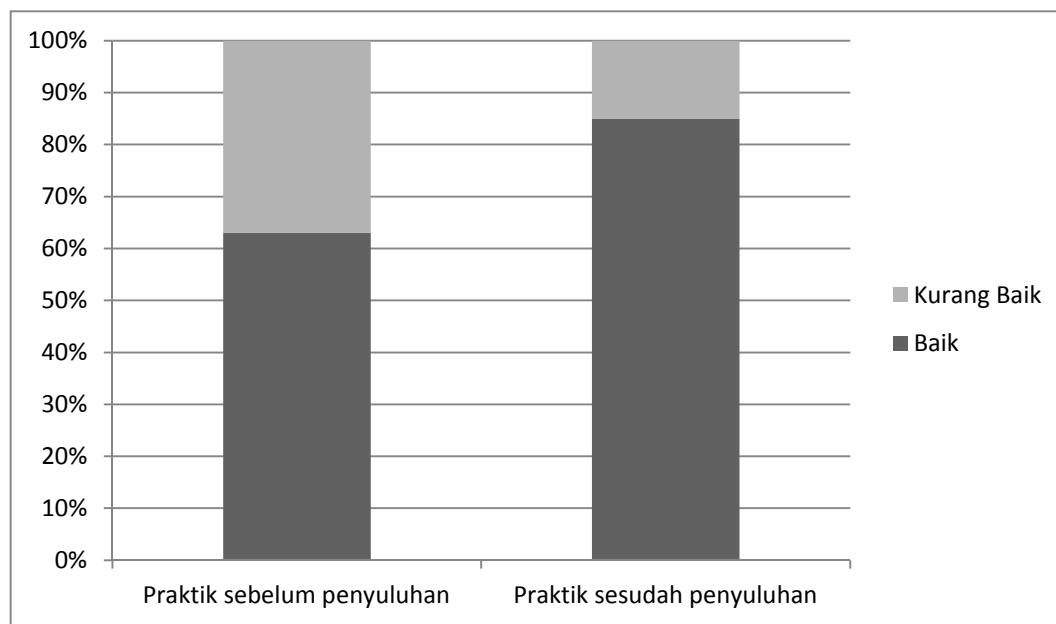
Sumber : Data Primer 2021

Grafik di atas menunjukkan bahwa sampel memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sebelum intervensi yaitu 52% dan sesudah intervensi yaitu 74%. Adapun hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dengan nilai ( $p = 0,005 < 0,05$ ).

#### 5.2.4 Praktik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Grafik 5.2.4

Praktik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang



Sumber : Data Primer 2021

Tabel diatas menunjukkan bahwa sampel memiliki praktik gizi seimbang yang baik sebelum intervensi yaitu 63% dan sesudah intervensi yaitu 85%. Adapun hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap perubahan praktik sebelum dan sesudah dengan nilai ( $p = 0,002 < 0,05$ ).

### 5.3 Pembahasan

Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Pendidikan gizi melalui penyuluhan pada anak sekolah dasar harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah. Metode penyampaian penyuluhan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan media power point.

Alat bantu dalam penyuluhan akan semakin menarik dalam kemasan materi yang disampaikan dalam ceramah. Penggunaan alat bantu visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena dengan alat bantu visual lebih mudah dalam cara penyampaian dan penerimaan informasi. Alat peraga atau media penyuluhan disusun berdasarkan prinsip pengetahuan pada manusia diterima dengan panca indera. Semakin banyak yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh sehingga mempermudah pemahaman.

Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian merupakan daerah yang termasuk wilayah perkotaan. Sekolah tersebut berada dipinggir jalan raya Banda Aceh-Medan, sehingga sangat mudah untuk mendapatkan akses informasi. Lingkungan tempat tinggal juga ikut andil dalam menentukan praktik yang dilakukan oleh seseorang. Lingkungan yang baik akan mendukung seseorang dalam melakukan praktik yang baik pula. Begitu sebaliknya saat kondisi lingkungan kurang mendukung seseorang dalam melakukan perubahan praktik maka keputusan untuk melakukan perubahan praktik juga akan terhambat.

### 5.3.1 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah umur, dalam penelitian ini anak sekolah yang dijadikan sampel sebagian besar berumur 11 tahun yaitu 33 siswa(72%) dan berumur 12 tahun yaitu 3 siswa (6%), dalam rentang usia 11-16 tahun dimana dalam rentang usia tersebut anak sekolah masih sangat minim pengetahuan dan belum adanya pengalaman tentang gizi. Anak sekolah masih berpendidikan dasar, namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal, keterpaparan informasi, media, lingkungan dan sosial budaya.

Hasil penelitian pengetahuan gizi seimbang secara deskriptif menunjukkan adanya kenaikan. Pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang yaitu baik 24 siswa (52%) sedangkan setelah penyuluhan gizi yaitu 34 siswa (74%). Adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa setelah diberikan penyuluhan gizi menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh siswa. Hipotesis ini diperkuat oleh uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian Nurdin, *dkk* (2019) berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk kelas tujuh yang berpengetahuan baik berjumlah 10 peserta didik (23,3) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 33 peserta didik (76,7%), selanjutnya distribusi hasil penelitian berdasarkan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi

seimbang untuk kelas tujuh yang berpengetahuan baik berjumlah 30 peserta didik (69,8%) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 13 peserta didik (30,2%) serta hasil penelitian berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk kelas delapan yang berpengetahuan baik berjumlah 28 peserta didik (59,6) dan yang berpengetahuan kurang baik berjumlah 19 peserta didik (40,4), selanjutnya distribusi hasil penelitian setelah diberikan penyuluhan untuk kelas delapan yang berpengetahuan baik berjumlah 42 peserta didik (89,4%) dan kurang baik berjumlah 5 peserta didik (10,6%).

### 5.3.2 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Praktik Gizi Seimbang

Praktik merupakan respon dari sebuah rangsangan setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, kemudian melakukan penilaian terhadap objek tersebut dan selanjutnya dapat menerapkan pengetahuan baru yang dinilai baik bagi dirinya. Perubahan praktik seseorang terbentuk setelah ada perubahan pengetahuan serta sikap seseorang. Pemberian edukasi gizi yang dilakukan dengan pendekatan yang baik maka dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang kemudian diikuti dengan perubahan praktik.

Hasil penelitian praktik gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang kategori baik yaitu 29 siswa (63%) sedangkan setelah penyuluhan gizi seimbang yaitu 39 siswa (85%). Adanya peningkatan praktik gizi siswa setelah diberikan penyuluhan gizi menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap perubahan praktik gizi yang dimiliki oleh siswa. Hipotesis ini diperkuat oleh uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ).

Hipotesis ini diperkuat oleh uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmawati Z (2016), pada siswa SDN Poasia Kota Kendari, bahwa ada pengaruh sikap siswa/siswi tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi dengan nilai  $p = 0,019$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian dari uji statistik yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap praktik gizi seimbang, telah didukung melalui data perilaku gizi seimbang yang dilakukan secara deskriptif selama 20 hari.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi yaitu baik 52% dan sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu baik dengan 74%.
2. Praktik anak sekolah dasar tentang gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi yaitu baik 76% dan sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu baik dengan persentase 87%.
3. Ada pengaruh pengetahuan ( $p=0,005$ ) dan praktik gizi seimbang ( $p=0,002$ ) pada anak sekolah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang.

#### 6.2 Saran

1. Bagi pihak sekolah terutama guru, diharapkan dapat memberikan penyuluhan ataupun sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang secara berulang melalui pemberdayaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
2. Bagi siswa-siswi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang agar praktik pada pedoman gizi seimbang dapat diterapkan sepenuhnya.
3. Bagi Peneliti berikutnya, perlu mengadakan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang di sekolah dasar agar siswa banyak wawasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D dan Muliawati, R., 2013. *Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta : Nuha Medika
- Ali, Zaidin., 2010. *Dasar-dasar Pendidikan Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan*, Jakarta : Trans Info Media
- Badan POM RI., 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Pengawas dan / atau Penyuluh*, Jakarta : Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia
- Hikmawati Z, Yasnani, dan Sya'ban AR., 2016. *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo
- Jatmika, S. E. D, *et.al.*, 2019. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*, Yogyakarta : K-Media
- Kemendikbud RI., 2016. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta : SEAMEO RECFON
- Notoatmodjo, Soekidjo., 2010. *Metodologi Penelitian kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo., 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nurdin N, Rattu, Punuh., *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di Smp Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara*, Jurnal KESMAS, 2019, Vol.8, No.6
- Nurmala, Ira, *dkk.*, 2018. *Promosi Kesehatan*, Surabaya : Airlangga University Press
- Permenkes RI., 2019. *Angka Kecukupan Gizi*, Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Permenkes RI., 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

Pergub Aceh., 2019. *Pencegahan dan Penanganan Stunting Terintegrasi di Aceh*, Banda aceh : Peraturan Gubernur Aceh

Putra, S. R., 2013. *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*, Yogyakarta : D-Medika

Triwibowo, C dan Pusphandani, M. E., 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta : Nuha Medika

Waryana., 2016. *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Yogyakarta : Nuha Medika

Yuniawati, S. E., 2019. *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Negeri Mandai Kota Makassar*. Makassar : Skripsi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

**Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan									
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agt
1	Pengajuan Judul	■									
2	ACC Judul untuk proposal	■									
3	Penyusunan Proposal		■	■							
4	Konsultasi Proposal			■	■						
5	ACC Proposal				■	■					
6	Seminar Proposal						■	■			
7	Perbaikan Proposal						■	■			
8	Pelaksanaan Penelitian						■	■			
9	Ujian Skripsi								■	■	
10	Perbaikan Skripsi								■	■	
11	Penyerahan Skripsi								■	■	■

## Lampiran 2. Tabel Skor

No	Variabel	No Urut Pernyataan	Kategori					
1.	Penyuluhan Gizi Seimbang		1. Pengaruh 2.Tidak Berpengaruh					
2.	Pengetahuan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	<b>Benar</b>		<b>Salah</b>		Sebelum Penyuluhan : Baik, jika x > 5,8 Kurang Baik, jika x < 5,8	
			1	0	1	0		
			0	1	0	1		
			1	0	1	0		
			1	0	1	0		
			0	1	0	1	Sesudah Penyuluhan : Baik, jika x > 5,9 Kurang Baik, jika x < 5,9	
			1	0	1	0		
			0	1	0	1		
			0	1	0	1		
			1	0	1	0		
3.	Praktik	Selalu 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Pernah	Tidak Pernah	Sebelum Penyuluhan : Baik, jika x > 24,7 Kurang Baik, jika x < 24,7
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	Sesudah Penyuluhan : Baik, jika x > 25 Kurang Baik, jika x < 25
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	
			4	3	2	1	0	

### Lampiran 3. Master Tabel

No	JK	kelas	Umur	PENGETAHUAN															PRAKTIK																								
				Sebelum										Sesudah										Sebelum										Sesudah									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Perempuan	B	11	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	1	0	1	0	1	0	0	1	5	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	26									
2	Laki-laki	A	11	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	4	2	3	2	3	2	2	3	2	26								
3	Laki-laki	A	11	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	5	3	3	3	2	2	3	2	2	3	26								
4	Laki-laki	A	11	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	5	2	3	2	2	3	2	2	3	3	24								
5	Laki-laki	B	11	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	5	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	6	4	2	3	2	2	3	2	2	3	25								
6	Perempuan	B	10	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	5	2	3	3	2	2	3	2	2	3	25							
7	Perempuan	A	11	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	2	2	3	3	2	2	3	3	25									
8	Perempuan	B	11	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	5	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6	2	3	2	2	2	3	2	2	3	25								
9	Laki-laki	A	11	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	6	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	2	2	3	2	2	3	2	2	3	23								
10	Laki-laki	B	11	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6	4	3	3	2	2	3	2	2	3	26								
11	Perempuan	A	11	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	4	2	3	2	3	2	2	3	2	25								
12	Laki-laki	A	12	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	5	3	3	3	2	2	3	2	2	3	25								
13	Perempuan	A	11	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	25									
14	Perempuan	A	11	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	4	2	3	2	2	3	2	2	3	25								
15	Laki-laki	B	11	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6	3	3	3	2	2	3	2	2	3	25							
16	Perempuan	B	11	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	8	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7	2	2	3	3	2	2	3	3	25									
17	Laki-laki	A	11	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	3	3	2	2	2	3	2	2	3	25								
18	Laki-laki	B	11	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	6	2	2	3	2	2	3	2	2	3	23								
19	Laki-laki	A	11	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	4	3	3	2	2	3	2	2	3	27									
20	Perempuan	B	11	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	6	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	4	2	3	2	3	2	2	3	2	26								
21	Perempuan	B	11	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	3	3	3	2	2	3	2	2	3	25								
22	Perempuan	B	11	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6	2	3	2	2	3	3	2	2	3	25								
23	Perempuan	B	10	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5	4	2	3	2	2	3	2	2	3	26								
24	Laki-laki	A	11	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	6	2	3	3	2	2	3	2	2	3	24								
25	Laki-laki	A	11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	5	4	2	3	3	2	2	3	3	25									
26	Laki-laki	A	12	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	2	3	2	2	2	3	2	2	3	24								
27	Laki-laki	B	11	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	4	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6	3	2	3	2	2	3	2	2	3	25								
28	Laki-laki	A	11	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	4	2	3	2	2	3	2	2	3	25								
29	Laki-laki	A	11	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	5	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	3	3	3	2	2	3	2	2	3	25								
30	Laki-laki	A	11	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	2	3	3	3	2	2	3	3	25									
31	Laki-laki	B	10	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	5	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6	3	3	2	2	2	3	2	2	3	23									
32	Laki-laki	B	11	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	23							
33	Perempuan	B	11	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	27							
34	Laki-laki	B	11	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	4	2	3	2	2	3	2	2	3	26								
35	Perempuan	A	12	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	3	3	2	2	3	2	2	3	25									
36	Laki-laki	A	11	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	6	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	2	3	2	2	3	3	2	2	3	25								
37	Laki-laki	A	11	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	6	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	4	2	3	2	2	3	2	2	3	25								
38	Laki-laki	A	11	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	4	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	26							
39	Perempuan	B	11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	26						

40	Perempuan	B	10	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	3	3	3	2	2	3	2	25			
41	Perempuan	A	10	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6	1	1	0	1	0	0	1	1	6	2	3	2	2	3	3	2	2	3	25			
42	Laki-laki	B	10	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	1	0	1	1	1	0	1	1	7	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	25		
43	Laki-laki	A	10	1	1	1	0	1	1	0	7	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	25		
44	Perempuan	A	10	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	5	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	25
45	Perempuan	B	10	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	5	3	3	2	2	3	2	2	3	22		
46	Perempuan	A	10	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6	2	2	3	2	2	2	3	2	2	26	
Jumlah				269 ☒ 5,8				275 ☒ 5,9				1139 ☒ 24,7				1150 ☒ 25																				

Baik, jika  $x = 5,8$

Kurang Baik, jika  $x < 5,8$

Baik, jika  $x = 5,9$

Kurang Baik, jika  $x < 5,9$

Baik, jika  $x = 24,7$

Kurang Baik, jika  $x < 24,7$

Baik, jika  $x = 25$

Kurang Baik, jika  $x < 25$

Pengetahuan sebelum penyuluhan : Baik = 24 siswa  
Kurang baik = 22 siswa

Praktik sebelum penyuluhan : Baik = 29 siswa  
Kurang baik = 17 siswa

Pengetahuan sesudah penyuluhan : Baik = 34 siswa  
Kurang baik = 12 siswa

Praktik sesudah penyuluhan : Baik = 39 siswa  
Kurang baik = 7 siswa



#### LAMPIRAN 4. OUTPUT ANALISIS DATA

##### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	26	56,5	56,5	56,5
perempuan	20	43,5	43,5	100,0
Total	46	100,0	100,0	

##### Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid A	25	54,3	54,3	54,3
B	21	45,7	45,7	100,0
Total	46	100,0	100,0	

##### Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	10	21,7	21,7	21,7
11	33	71,7	71,7	93,5
12	3	6,5	6,5	100,0
Total	46	100,0	100,0	

##### Nilai Pengetahuan Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3,00	2	4,3	4,3	4,3
4,00	9	19,6	19,6	23,9
5,00	11	23,9	23,9	47,8
6,00	12	26,1	26,1	73,9
7,00	6	13,0	13,0	87,0
8,00	5	10,9	10,9	97,8
10,00	1	2,2	2,2	100,0
Total	46	100,0	100,0	

### **Nilai Pengetahuan Sesudah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	2,2	2,2
	4,00	3	6,5	8,7
	5,00	3	6,5	15,2
	6,00	8	17,4	32,6
	7,00	6	13,0	45,7
	8,00	10	21,7	67,4
	9,00	11	23,9	91,3
	10,00	4	8,7	
Total	46	100,0	100,0	100,0

### **Nilai Praktik Sebelum**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	58,00	1	2,2	2,2
	67,00	2	4,3	6,5
	71,00	2	4,3	10,9
	73,00	1	2,2	13,0
	75,00	4	8,7	21,7
	77,00	3	6,5	28,3
	79,00	4	8,7	37,0
	81,00	5	10,9	47,8
	83,00	5	10,9	58,7
	85,00	9	19,6	78,3
	88,00	1	2,2	80,4
	90,00	5	10,9	91,3
	92,00	4	8,7	
Total	46	100,0	100,0	100,0

### **Nilai Praktik Sesudah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63,54	1	2,2	2,2	2,2
	75,00	3	6,5	6,5	8,7
	76,04	1	2,2	2,2	10,9
	77,08	1	2,2	2,2	13,0
	78,13	1	2,2	2,2	15,2
	79,17	2	4,3	4,3	19,6
	80,21	4	8,7	8,7	28,3
	81,25	2	4,3	4,3	32,6
	82,29	3	6,5	6,5	39,1
	83,33	4	8,7	8,7	47,8
	85,42	1	2,2	2,2	50,0
	86,46	4	8,7	8,7	58,7
	87,50	6	13,0	13,0	71,7
	88,54	5	10,9	10,9	82,6
	90,63	3	6,5	6,5	89,1
	91,67	3	6,5	6,5	95,7
	92,71	1	2,2	2,2	97,8
	93,75	1	2,2	2,2	100,0
Total		46	100,0	100,0	

### **Kategori Pengetahuan Sebelum**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	52,2	52,2	52,2
	Kurang	22	47,8	47,8	100,0
Total		46	100,0	100,0	

### **Kategori Pengetahuan Sesudah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	34	74,3	74,3	74,3
	Kurang	12	26,7	26,7	100,0
Total		46	100,0	100,0	

### Kategori Praktik Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	29	63,0	63,0	63,0
Kurang Baik	17	37,0	37,0	100,0
Total	46	100,0	100,0	

### Kategori Praktik Sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	39	84,7	84,7	84,7
Kurang Baik	7	15,3	15,3	100,0
Total	46	100,0	100,0	

### Crosstabs

#### Kategori Pengetahuan Sebelum \* Kategori Praktik Sebelum Crosstabulation

			Kategori Praktik Sebelum		Total
			Baik	Kurang Baik	
Kategori Pengetahuan Sebelum	Baik	Count	24	0	24
		% within Kategori Pengetahuan Sebelum	100,0%	,0%	100,0%
		% within Kategori Praktik Sebelum	53,3%	,0%	52,2%
		% of Total	52,2%	,0%	52,2%
		Count	21	1	22
		% within Kategori Pengetahuan Sebelum	95,5%	4,5%	100,0%
		% within Kategori Praktik Sebelum	46,7%	100,0%	47,8%
		% of Total	45,7%	2,2%	47,8%
	Kurang	Count	45	1	46
		% within Kategori Pengetahuan Sebelum	97,8%	2,2%	100,0%
		% within Kategori Praktik Sebelum	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	97,8%	2,2%	100,0%
Total					

### Kategori Pengetahuan Sesudah \* Kategori Praktik Sesudah Crosstabulation

			Kategor iPraktik Sesudah	Total	
				Baik	
Kategori Pengetahuan Sesudah	Baik	Count	34	34	
		% within Kategori Pengetahuan Sesudah	100,0%	100,0%	
		% within KategoriPraktik Sesudah	74,3	74,3	
	Kurang	% of Total	74,3	74,3	
		Count	12	12	
		% within Kategori Pengetahuan Sesudah	100,0%	100,0%	
Total		% within KategoriPraktik Sesudah	26,7	26,7	
		% of Total	26,7	26,7	
		Count	46	46	
		% within Kategori Pengetahuan Sesudah	100,0%	100,0%	
		% within KategoriPraktik Sesudah	100,0%	100,0%	
		% of Total	100,0%	100,0%	

### Tests of Normality(b)

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Pengetahuan Sebelum	,350	46	,000	,636	46	,000
Kategori Pengetahuan Sesudah	,361	46	,000	,634	46	,000
Kategori Praktik Sebelum	,538	46	,000	,268	46	,000

a Lilliefors Significance Correction

b Kategori Praktik Sesudah is constant. It has been omitted.

**NPar Tests****Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai Pengetahuan Sebelum	46	5,847	1,50635	3,00	10,00
Nilai Pengetahuan Sesudah	46	5,978	1,80565	3,00	10,00

**Wilcoxon Signed Ranks Test (Uji Pengetahuan)  
Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Pengetahuan Negatif Ranks	5 <sup>a</sup>	8,50	42,50
Sesudah - Nilai Pengetahuan Sebelum	37 <sup>b</sup>	23,26	860,50
Positive Ranks	4 <sup>c</sup>		
Ties			
Total	46		

- a. Nilai Pengetahuan Sesudah < Nilai Pengetahuan Sebelum
- b. Nilai Pengetahuan Sesudah > Nilai Pengetahuan Sebelum
- c. Nilai Pengetahuan Sesudah = Nilai Pengetahuan Sebelum

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Nilai Pengetahuan Sesudah - Nilai Pengetahuan Sebelum
Z	-5,176 <sup>a</sup>
Asy mp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

**NPar Tests****Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai Praktik Sebelum	46	24,76	7,43438	58,00	92,00
Nilai Praktik Sesudah	46	25,00	5,99385	63,54	93,75

**Wilcoxon Signed Ranks Test (Uji Praktik)**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Praktik Sesudah -	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	16,50	247,50
Nilai Praktik Sebelum	Positive Ranks	31	26,89	833,50
	Ties	b		
		0		
		c		
	Total	46		

- a. Nilai Praktik Sesudah < Nilai Praktik Sebelum
- b. Nilai Praktik Sesudah > Nilai Praktik Sebelum
- c. Nilai Praktik Sesudah = Nilai Praktik Sebelum

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Nilai Praktik Sesudah - Nilai Praktik Sebelum
Z	-3,201 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## LAMPIRAN 5. DOKUMENTASI PENELITIAN

Pretest :



Penyuluhan :



**Post test :**



## **KUESIONER *Pre test* dan *Post test***

### **PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V MIN 3 BIREUEN KECAMATAN KUTABLNG KABUPATEN BIREUEN TAHUN 2021**

#### **A. Identitas Responden**

Nomor Urut : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (Coret yang tidak perlu)

#### **B. Pengetahuan Gizi Seimbang**

**Petunjuk :** Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda (✓) pada jawaban yang dianggap benar.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Ilmu yang mempelajari tentang makanan disebut ilmu gizi		
2.	Pemanis buatan sama baiknya dengan gula		
3.	Olahraga merupakan salah satu cara mencegah kegemukan		
4.	Sebelum berangkat sekolah saya harus sarapan pagi		
5.	Kurang minum air putih dapat membuat badan menjadi lemas		
6.	Selalu minum minuman yang bergula baik untuk kesehatan		
7.	Berjalan kaki lebih menyehatkan dari pada naik kendaraan		

8.	Cukup tidur akan membuat badan menjadi sakit		
9.	Ikan asin lebih baik daripada ikan segar		
10.	Nasi adalah salah satu sumber karbohidrat		

### C. Praktik Gizi Seimbang

**Petunjuk :** Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda (✓) pada jawaban yang dianggap benar.

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak pernah
1.	Saya sarapan pagi setiap hari					
2.	Saya cuci tangan pakai sabun					
3.	Saya cuci tangan dengan air mengalir					
4.	Saya minum air putih 8 gelas sehari					
5.	Saya makan 3 kali sehari					
6.	Saya makan gorengan					
7.	Saya melakukan aktifitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain					
8.	Saya mengonsumsi makanan manis seperti permen, es krim, kue, coklat					
9.	Saya mengonsumsi lauk-pauk, dan sayuran					
10.	Saya mengonsumsi buah-buahan					

**SEKIAN DAN TERIMA KASIH**