

PROPOSAL PENELITIAN

**PENGARUH PROGRAM EDUKASI GIZI BERBASIS
PENYULUHAN TERHADAP PERUBAHAN KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR PADA REMAJA KELAS XI DI SMA NEGERI 2
KOTA YOGYAKARTA**

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Metodologi Penelitian
Dosen Mata Ajar : Barkah Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Nama :Tryphonia Gratia Sarumaha Darmo Sumarto

NIM : SKA12022039

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO
YOGYAKARTA**

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Pengaruh Program Edukasi Gizi Berbasis Penyuluhan Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta." Penelitian ini merupakan upaya untuk memahami dan menganalisis bagaimana program edukasi gizi dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat di kalangan remaja.

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi, terutama dalam hal pemilihan makanan. Dengan meningkatnya aksesibilitas terhadap berbagai jenis makanan, penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi dan kesehatan. Melalui program edukasi gizi berbasis penyuluhan, kami berharap dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan mendorong perubahan positif dalam kebiasaan konsumsi buah dan sayur di kalangan siswa.

Kami menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penelitian ini. Terima kasih kepada pihak sekolah, guru, serta teman-teman siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di kalangan remaja. Kami juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang gizi dan kesehatan.

Akhir kata, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 27 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
a. LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
b. PERUMUSAN MASALAH PENELITIAN	4
c. MANFAAT PENELITIAN	4
d. TUJUAN PENELITIAN	5
e. KEASLIAN PENELITIAN	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
a. LANDASAN TEORI DAN KONSEP	15
a) Landasan Teori	15
b) Landasan Konsep Edukasi Gizi	16
c) Landasan Konsep Kebiasaan Makan	23
d) Landasan Konsep Konsumsi Buah Dan Sayur	25
e) Landasan Konsep Status Gizi	29
f) Landasan Konsep Remaja	34
g) Landasan Konsep Aktivitas Fisik	37
h) Landasan Konsep Dukungan Sosial	40
b. KERANGKA TEORI	44
c. KERANGKA KONSEP	45
d. HIPOTESIS	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
a. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	46
b. METODE PENGUMPULAN DATA	46
c. JENIS DAN SUMBER DATA	46
d. POPULASI DAN SAMPEL	47
e. METODE ANALISIS DATA	48
f. PENGUJIAN HIPOTESIS	48
g. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL	49
h. INSTRUMEN PENELITIAN	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
------------------------------------	---

DAFTAR GAMBAR

Figure 1 Kerangka teori	44
Figure 2 Kerangka konsep	45
Figure 3 Kriteria Penilaian.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

a. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Masa remaja sangat penting untuk membantu tumbuh kembang terutama pada tahapan-tahapan siklus kehidupan. Untuk remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, maka mereka harus mendapatkan gizi yang cukup. Perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Gizi kurang adalah merupakan salah satu masalah gizi yang umumnya rentan terjadi pada remaja. (Mayasari. A. T, Hellen Febriyanti, 2021).

Kekurangan gizi pada remaja menyebabkan daya tahan tubuh yang lebih rendah terhadap penyakit, peningkatan morbiditas, pertumbuhan tidak normal atau pendek, tingkat kecerdasan yang lebih rendah, produktivitas yang lebih rendah, dan penundaan pertumbuhan organ reproduksi. Pada wanita, terlambat haid pertama, atau menarche, terjadi, haid tidak lancar, dan rongga panggul tidak berkembang sepenuhnya, yang menyebabkan kesulitan melahirkan, masalah kesuburan, dan masalah lainnya selama kehamilan. Kurang gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di seluruh dunia (Rahayu, 2020).

Masa remaja sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Sangat penting untuk mendapatkan nutrisi yang baik selama masa pertumbuhan dan mencegah masalah kesehatan di masa dewasa (Arza, 2021). Namun, banyak remaja yang mengabaikan asupan makanan bergizi, termasuk buah dan sayur, yang dapat menyebabkan diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (Setyowati, 2023).

Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Data menunjukkan bahwa

banyak remaja di Indonesia tidak memenuhi jumlah buah dan sayur yang disarankan. Ini menunjukkan bahwa masalah gizi remaja sangat penting. Konsumsi rendah buah dan sayur dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan, peningkatan risiko penyakit degeneratif, dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya (Rachmawati, 2014). Oleh karena itu, intervensi melalui program edukasi gizi berbasis sosial menjadi sangat relevan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku konsumsi gizi yang baik di kalangan remaja.

World Health Organization (WHO) dan Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO) merekomendasikan konsumsi buah dan sayur setidaknya 400 gram setiap hari atau lima porsi sebanyak 80 gram setiap hari untuk mencegah penyakit kronis. Sebaliknya, beberapa studi menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja di 49 negara berpenghasilan rendah dan menengah di Eropa dan di lima negara Asia Tenggara (India, Indonesia, Myanmar, Sri Lanka, dan Thailand) mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayur daripada yang disarankan. Remaja Indonesia mengonsumsi 3,2 porsi buah dan sayur per hari, sedangkan remaja Thailand mengonsumsi 3,7 porsi per hari (Kemenkes RI, 2023)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, persentase penduduk usia lebih dari lima tahun yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi per hari sebesar 95,5%. Selain itu, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase remaja usia 15 hingga 19 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi per hari sebesar 96,4%, lebih tinggi dari rata-rata seluruh kelompok umur (Kemenkes, 2018). Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) yang dilakukan pada tahun 2014, hanya 98,4% remaja berusia 13-18 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur dengan jumlah yang kurang. Ini berarti bahwa hanya 1-2 dari seratus remaja yang mengonsumsi buah dan sayur dengan jumlah yang cukup (Hermina & S, 2016).

Studi menunjukkan bahwa remaja di Yogyakarta memiliki kebiasaan makan yang buruk dan kurang mengonsumsi buah dan sayur, sementara konsumsi snack energi tinggi meningkat. Ini berkontribusi pada prevalensi gizi yang lebih tinggi di kalangan remaja, yang dapat menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular (KUMALA, 2021).

Sangat penting untuk memperhatikan efek negatif yang ditimbulkan oleh konsumsi buah dan sayur oleh remaja. Dalam penelitian cohort, pola konsumsi buah dan sayur remaja terus berlanjut sampai mereka dewasa. Tidak ada kenaikan yang signifikan dalam konsumsi buah dan sayur pada remaja dari usia 13 tahun hingga 26 tahun, dan titik terendahnya ditemukan pada usia 20 hingga 23 tahun (Albani et al., 2017).

Ini menunjukkan bahwa akan sulit untuk mengubah pola konsumsi buah dan sayur ketika sudah menginjak usia dewasa. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur pada remaja. Konsumsi buah dan sayur yang kurang akan menurunkan asupan serat dan vitamin dan mineral. Kondisi ini dapat menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker kolon, dan lainnya (Hermina & S, 2016).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan persepsi remaja tentang pola makan sehat. Sebuah studi, misalnya, menemukan bahwa siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka tentang gizi dan sikap hidup sehat setelah menerima penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan tetapi juga dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengonsumsi makanan sehat (Simatupang et al., 2024).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Kota Yogyakarta dipilih sebagai lokasi penelitian ini karena merupakan lembaga pendidikan yang strategis untuk membangun kebiasaan makan yang sehat bagi remaja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh program edukasi gizi berbasis penyuluhan terhadap perubahan perilaku siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta.

Diharapkan bahwa penelitian ini akan mengumpulkan informasi yang relevan tentang seberapa efektif penyuluhan gizi sebagai strategi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja. Selain itu, akan memberikan rekomendasi untuk cara sekolah dan lembaga kesehatan dapat mendorong kesehatan remaja.

b. PERUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Bedasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan siswa mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah program edukasi gizi berbasis penyuluhan?”

c. MANFAAT PENELITIAN

a) Manfaat institusi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat program edukasi gizi yang lebih efektif dan terarah serta kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kesehatan yang lebih baik.

b) Manfaat ilmiah

Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi gizi dan kesehatan remaja, serta memberikan data empiris yang dapat digunakan untuk studi lebih lanjut.

c) Manfaat bagi komunitas remaja

Diharapkan terjadi perubahan positif dalam perilaku makan remaja, yang akan berkontribusi pada kesehatan jangka panjang mereka dan mengurangi risiko penyakit terkait pola makan tidak sehat.

d. TUJUAN PENELITIAN

- a) Untuk mengetahui seberapa banyak siswa tahu tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur baik sebelum maupun setelah mengikuti program edukasi gizi berbasis penyuluhan.
- b) Untuk menemukan variabel yang mempengaruhi perubahan dalam kecenderungan remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur setelah mengikuti program edukasi gizi.
- c) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program edukasi gizi berbasis penyuluhan terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi di kalangan siswa SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta.
- d) Untuk mengetahui seberapa efektif program edukasi gizi berbasis penyuluhan dengan membandingkan pola konsumsi buah dan sayur siswa yang mengikuti program dengan siswa yang tidak.
- e) Untuk mengevaluasi tanggapan siswa terhadap program edukasi gizi berbasis instruksi dan sejauh mana program tersebut membantu mereka mengubah kebiasaan makan mereka.

e. **KEASLIAN PENELITIAN**

Dari hasil survei yang telah dilakukan peneliti, ditemukan beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, antara lain:

Table 1.1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti & Tahun Penelitian	Judul penelitian	Variabel	Metode dan Sampel	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Widani (2019)	Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di Sos Desa Taruna Jakarta	Variabel independen : Program penyuluhan Variabel dependen : Konsumsi buah dan sayur	Metode: Metode pemberian penyuluhan kesehatan, dengan alat bantu LCD dan ppt tentang manfaat sayur dan buah melalui tehnik ceramah, games, diskusi dan tanya jawab serta pemberian buah- buahan dalam bentuk nyata.	Hasil survey yang didapatkan mayoritas berpengetahuan baik 51.4% dan Sikap kurang Baik (51.4%) terhadap konsumsi buah dan sayur	Lokasi penelitian : Penelitian peneliti dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta, sedangkan jurnal Widani ditulis di Sos Desa Taruna Jakarta. Tempat yang berbeda dapat berdampak pada konteks sosial dan budaya yang berkaitan dengan kebiasaan makan.	Fokus pada Konsumsi Buah dan Sayur: Fokus kedua penelitian adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayur oleh remaja. Ini menunjukkan betapa pentingnya pola makan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja.

			<p>Sampel : 35 remaja</p>		<p>Desain penelitian : Desain penelitian berbeda meskipun keduanya menggunakan instruksi. Dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, penelitian peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang lebih terstruktur, sedangkan Widani lebih deskriptif.</p> <p>Variabel : Widani lebih menekankan pada pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur, sementara penelitian peneliti lebih fokus pada</p>	<p>Metode Penyuluhan: Penyuluhan digunakan sebagai intervensi dalam kedua penelitian peneliti dan Widani (2019) untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi gizi remaja. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan yang relevan tentang manfaat buah dan sayur.</p>
--	--	--	--------------------------------------	--	--	---

					perubahan spesifik dalam frekuensi konsumsi buah dan sayur serta faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut.	Populasi remaja : Kedua penelitian menargetkan remaja, kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang.
Silvani dan Kurniasari (2022)	Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media Booklet dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani	Variabel independen : Media penyuluhan Variabel dependen : Pengetahuan Remaja tentang Sayur dan Buah	Metode : Penelitian ini memakai jenis desain quasy experimental dengan rancangan pre-test dan pos-test grup desain.	Hasil penelitian menunjukkan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan kelompok booklet sebelum 78,00 meningkat	Media Penyuluhan: Jurnal Silvani dan Kurniasari menggunakan media booklet dan video animasi sebagai alat penyuluhan, sedangkan penelitian peneliti menggunakan	Fokus pada Edukasi Gizi: Kedua penelitian memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur di

			<p>Sampel: 40 responden dengan masing-masing perlakuan sejumlah 20 responden</p>	<p>menjadi 108,50 dan untuk kelompok video animasi sebelum 74,50 meningkat menjadi 98,00</p>	<p>pendekatan yang berbeda dalam penyampaian materi edukasi, seperti presentasi langsung atau metode interaktif lainnya.</p> <p>Tingkat Pendidikan: Penelitian Silvani dan Kurniasari dilakukan di tingkat SMP, sementara penelitian peneliti dilakukan di tingkat SMA. Ini dapat mempengaruhi tingkat pemahaman dan respons remaja terhadap materi yang disampaikan.</p>	<p>kalangan remaja melalui penyuluhan. Ini menunjukkan perhatian yang sama terhadap pentingnya pola makan sehat.</p> <p>Metode Penyuluhan: Baik jurnal Silvani dan Kurniasari maupun penelitian peneliti menggunakan metode penyuluhan sebagai intervensi. Keduanya bertujuan untuk memberikan</p>
--	--	--	---	--	--	---

					<p>Desain Penelitian: jurnal tersebut lebih berfokus pada pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan penelitian peneliti lebih menekankan pada perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.</p> <p>Variabel yang Diukur: Fokus pengukuran juga bisa berbeda, di mana Silvani dan Kurniasari lebih menekankan pada pengetahuan, sementara penelitian peneliti</p>	<p>informasi yang relevan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur.</p> <p>Populasi Remaja: Keduanya menargetkan populasi remaja sebagai subjek penelitian, meskipun di tingkat pendidikan yang berbeda (SMP vs. SMA). Hal ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya intervensi gizi pada usia remaja.</p>
--	--	--	--	--	--	---

					lebih fokus pada perubahan dalam frekuensi konsumsi buah dan sayur.	
Oktavia et al. (2019)	Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta	<p>Variabel independen : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah Sayur</p> <p>Variabel dependen : Konsumsi buah sayur</p>	<p>Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional di Yogyakarta</p> <p>Sampel: 196 remaja rural dan urban</p>	Remaja di daerah urban frekuensi konsumsi sayuran kurang dari 3 kali/hari, sedangkan pada remaja di daerah rural, frekuensi konsumsi buah kurang dari 3 kali/hari	<p>Objektif Penelitian: Penelitian peneliti lebih berfokus pada bagaimana program edukasi gizi berbasis penyuluhan berdampak pada perubahan konsumsi buah dan sayur, sedangkan penelitian Oktavia et al. (2019) lebih berkonsentrasi pada menemukan variabel yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur.</p>	<p>Fokus pada Konsumsi Buah dan Sayur : Fokus utama kedua penelitian adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayur remaja, yang menunjukkan betapa pentingnya pola makan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja.</p>

					<p>Metode Penelitian: Oktavia et al. (2019) meneliti variabel yang diteliti melalui survei deskriptif. Di sisi lain, penelitian peneliti mengukur perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur setelah intervensi dengan menggunakan metode eksperimental atau kuisioner.</p> <p>Hasil Penelitian: Hasil penelitian Oktavia et al. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengonsumsi sayur dan buah</p>	<p>Signifikansi Nutrisi : Kedua penelitian menekankan betapa pentingnya nutrisi dari buah dan sayur, termasuk vitamin dan mineral penting untuk kesehatan remaja. Penelitian Oktavia et al. (2019), misalnya, menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama untuk</p>
--	--	--	--	--	--	---

					<p>lebih sedikit daripada rekomendasi yang dianjurkan.</p> <p>Penelitian peneliti menunjukkan hasil yang lebih spesifik tentang bagaimana perilaku remaja mengubah konsumsi sayur dan buah mereka setelah program edukasi gizi berbasis penyuluhan.</p>	<p>memenuhi kebutuhan vitamin.</p> <p>Rekomendasi Konsultasi Gizi : Kedua penelitian berbicara tentang saran konsultasi gizi yang dikeluarkan oleh lembaga resmi, seperti World Health Organization (WHO) dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Misalnya, penelitian Oktavia et al. (2019) menemukan bahwa WHO</p>
--	--	--	--	--	---	---

						menyarankan seseorang untuk mengonsumsi 400 gram atau 5 porsi sayur dan buah setiap hari.
--	--	--	--	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

a. LANDASAN TEORI DAN KONSEP

a) Landasan Teori

a) Teori edukasi gizi

Tujuan edukasi gizi adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan yang sehat. Ini dicapai dengan memberikan informasi yang relevan tentang gizi kepada individu sehingga mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik. Perdana et al., (2017) menyatakan bahwa edukasi gizi dapat membantu orang memahami pentingnya pola makan seimbang dan mendorong mereka untuk mengubah cara mereka mengonsumsi makanan mereka. Karena remaja berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan gizi yang ideal, pendidikan ini sangat penting bagi mereka.

a) Teori perubahan perilaku

Teori perubahan perilaku sering digunakan dalam program edukasi gizi, yang menekankan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan akhirnya perilaku. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menerima penyuluhan gizi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat. Ini sejalan dengan gagasan bahwa mengubah sikap mereka menjadi lebih positif dapat berdampak pada kebiasaan makan mereka sehari-hari. (Lathifa & Mahmudiono, 2020)

b) Teori penyuluhan

Menurut (H. Ramadhani & Khofifah, 2021) Penyuluhan gizi adalah metode pendidikan yang bertujuan untuk mengubah perilaku melalui pemberian pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk memilih makanan yang sehat. Penyuluhan gizi berfokus pada remaja

untuk menjadi lebih sehat dengan cara yang interaktif dan terlibat. Untuk menjangkau audiens secara efektif, Anda harus menggunakan berbagai media dan cara berkomunikasi.

c) **Teori dampak edukasi gizi**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program edukasi gizi dapat membuat remaja makan lebih banyak buah dan sayur. Misalnya, penelitian oleh Saffari et al. (2013) menemukan bahwa penyuluhan gizi dapat secara signifikan meningkatkan skor gaya hidup sehat pada remaja. Oleh karena itu, diharapkan bahwa program edukasi gizi berbasis penyuluhan akan berdampak positif pada pola makan remaja di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta.

b) Landasan Konsep Edukasi Gizi

a) **Pengertian Edukasi Gizi**

Pendidikan gizi didefinisikan sebagai "kombinasi strategi pendidikan, disertai dengan dukungan lingkungan, yang dirancang untuk memfasilitasi adopsi sukarela dari pilihan makanan dan perilaku terkait makanan dan gizi lainnya yang kondusif untuk kesehatan dan kesejahteraan." Dalam definisi tersebut, sangat penting untuk menggunakan pendekatan komprehensif yang berfokus pada tujuan akhir untuk mengubah perilaku.

Pendidikan gizi juga bisa berarti mengajarkan nutrisi kepada orang atau kelompok. Profesi kesehatan berbeda dalam mengajar pasien di klinik, komunitas, atau fasilitas perawatan jangka panjang. Ahli gizi atau perawat membantu atau memungkinkan orang dalam situasi seperti ini mengubah pola makan dan perilaku mereka. Pengembangan pengetahuan dan fakta bukanlah tujuan intervensi, tetapi menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Ini adalah seni pendidikan gizi: membagi pengetahuan yang luas menjadi bagian-bagian kecil yang dipresentasikan kepada pasien atau klien sehingga mereka dapat menyerap dan

menggunakan informasi. Pendidikan yang efektif berarti siswa dapat memahami dan menggunakan nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan gizi terdiri dari tiga fase: (1) penyebaran informasi melalui strategi komunikasi (seperti kampanye informasi, rekomendasi diet dalam lingkungan layanan kesehatan) yang dianggap sebagai fase motivasi; (2) memberikan keterampilan konsumen untuk bertindak berdasarkan informasi yang diberikan (seperti memasak) yang dianggap sebagai fase tindakan; dan (3) menyediakan lingkungan makanan (seperti iklan untuk anak-anak, makanan sehat, dll.) (Patimah, 2022)

b) Tujuan Edukasi Gizi

Untuk mencapai status kesehatan dan gizi yang baik, diperlukan pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk tumbuh, membeli, memproses, mempersiapkan, makan, dan memberi makan berbagai makanan kepada keluarga mereka dalam jumlah dan kombinasi yang tepat. dibutuhkan pengetahuan dasar tentang pola makan bergizi dan bagaimana orang dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan menggunakan apa yang mereka miliki. Jika ada motivasi yang cukup untuk melakukannya, orang dapat mengadopsi diet yang lebih sehat dan meningkatkan kesejahteraan gizi mereka dengan mengubah sikap pangan dan gizi mereka, serta pengetahuan dan praktik mereka. Namun, kebiasaan pangan yang tidak diinginkan dan praktik terkait gizi, yang sering didasarkan pada pengetahuan, tradisi, dan tabu yang tidak memadai atau pemahaman yang buruk tentang hubungan antara diet dan kesehatan, dapat memengaruhi status gizi.

Pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong praktik atau perilaku terkait gizi tertentu untuk mengubah kebiasaan yang berkontribusi pada kesehatan yang buruk. Ini dilakukan dengan menciptakan motivasi untuk perubahan di antara orang-orang untuk

menetapkan perilaku makanan dan gizi yang diinginkan untuk promosi dan perlindungan kesehatan yang baik. Orang-orang dibantu untuk mempelajari informasi baru tentang gizi dan untuk mengembangkan sikap, keterampilan, dan kepercayaan diri yang mereka butuhkan untuk meningkatkan praktik gizi mereka.

Pendidikan gizi tidak dengan sendirinya merupakan tujuan yang cukup untuk meningkatkan nutrisi. Ini memberi orang informasi yang benar tentang kualitas, nilai, dan keselamatan makanan, pelestarian, pemrosesan, penanganan, dan persiapan makanan, sehingga mereka dapat memilih makanan terbaik untuk diet mereka. Pendidikan gizi yang efektif mencakup tindakan positif daripada hanya mengumpulkan pengetahuan. Untuk menjadi lebih sehat, Anda mungkin mulai makan buah-buahan hijau tua, oranye, dan kuning. Oleh karena itu, program pendidikan gizi yang berhasil harus dirancang dan dijalankan dengan cara yang memotivasi penerima manfaat untuk memperoleh keterampilan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk menerapkan praktik yang positif dan berkelanjutan. (Patimah, 2022)

c) Metode Edukasi Gizi

Menurut Notoatmodjo, S. (2022) metode edukasi kesehatan merupakan kombinasi antara teknik dan media yang bisa digunakan dalam edukasi kesehatan, metode edukasi dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan tujuan dan metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan, yaitu:

a. Metode edukasi individual

Metode edukasi individual yang terkenal adalah “counselling” yakni konselor kesehatan dan sasaran dapat berkomunikasi secara langsung, baik secara pribadi (secara langsung) maupun melalui media komunikasi seperti telepon. Ini karena antara konselor kesehatan dan sasaran dapat berkomunikasi secara

interaktif, baik berbicara maupun menanggapi satu sama lain secara bersamaan. Berbagai jenis media dapat digunakan oleh pendidik untuk mendukung edukasi kesehatan.

b. Metode edukasi kelompok

a) Kelompok kecil

Terdiri dari 6 – 15 orang dengan metode seperti misalnya diskusi kelompok, metode brain storming, snow ball, bermain peran (roleplay), demonstrasi (demonstration), permainan simulasi, dan sebagainya. Metode ini perlu dilengkapi dengan media agar dapat lebih efektif seperti lembar balik (flipchart), alat peraga, slide, dan sebagainya.

b) Kelompok besar

Terdiri dari 15 sampai 50 orang dengan metode seperti ceramah yang diikuti atau tanpa diikuti dengan tanya jawab, seminar, loka karya, dan lainnya. Media yang diperlukan pada metode ini berupa overhead projector, slide projector, film, sound system, dan sebagainya.

d) Media Dalam Edukasi Gizi

Beberapa media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi meliputi:

a. Media Audio Visual:

Penggunaan video edukasi yang menjelaskan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta cara mengintegrasikannya dalam pola makan sehari-hari. Media ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

b. Poster:

Poster yang menampilkan informasi tentang gizi seimbang, manfaat buah dan sayur, serta tips untuk mengonsumsi makanan sehat. Poster dapat digunakan sebagai alat bantu visual yang menarik perhatian dan memudahkan pemahaman.

c. Leaflet:

Leaflet yang berisi informasi ringkas tentang gizi seimbang dan pentingnya konsumsi buah dan sayur. Media ini mudah dibagikan dan dapat dibaca kapan saja oleh remaja.

d. Cakram Gizi:

Cakram gizi sebagai alat bantu visual untuk menunjukkan proporsi makanan yang seimbang, membantu remaja memahami porsi yang tepat dari setiap kelompok makanan.

e. Media Sosial (Instagram):

Menggunakan platform media sosial seperti Instagram untuk menyebarkan informasi tentang gizi melalui postingan foto dan video. Ini merupakan cara yang efektif karena banyak remaja yang aktif di media sosial.

e) Pentingnya Edukasi Gizi

Edukasi gizi remaja sangat penting untuk masa depan kesehatan seseorang dan masyarakat. Program edukasi yang dirancang dengan baik dapat mengajarkan remaja bagaimana membuat pilihan makanan sehat, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi orang yang sehat dan produktif. Berikut adalah beberapa alasan mengapa edukasi gizi perlu diperhatikan:

a) Kesehatan dan Pertumbuhan

Remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan optimal. Nutrisi yang tepat membantu dalam pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otak, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

b) Pencegahan Masalah Gizi

Edukasi gizi dapat membantu mencegah masalah seperti obesitas, anemia, dan kekurangan gizi. Remaja sering kali memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi

makanan cepat saji yang berlebihan dan kurangnya asupan buah serta sayur. Dengan edukasi yang tepat, mereka dapat memahami pentingnya pola makan seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan.

c) Pembentukan Kebiasaan Sehat

Masa remaja adalah waktu di mana kebiasaan makan mulai terbentuk. Edukasi gizi yang efektif dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan makan yang baik, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga berat badan ideal. Kebiasaan ini akan berlanjut hingga dewasa, memberikan dampak positif pada kesehatan jangka panjang.

d) Meningkatkan Kinerja Akademik

Nutrisi yang baik berkontribusi pada daya konsentrasi dan energi yang diperlukan untuk belajar. Remaja yang mendapatkan asupan gizi seimbang cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik karena mereka lebih mampu fokus dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar²⁴.

e) Kesadaran akan Kesehatan Reproduksi

Edukasi gizi juga penting dalam konteks kesehatan reproduksi, terutama bagi remaja putri yang akan menjadi calon ibu. Pengetahuan tentang nutrisi seimbang dapat mempengaruhi status gizi generasi berikutnya dan mencegah masalah seperti stunting pada anak-anak mereka di masa depan.

f) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Edukasi Gizi

Menurut (Ladiba et al., 2021) edukasi gizi merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas edukasi gizi antara lain:

a) Pengetahuan dan Pemahaman Gizi

Tingkat pengetahuan individu tentang gizi sangat mempengaruhi penerimaan dan pemahaman mereka terhadap informasi yang diberikan. Ketidapahaman mengenai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat menghambat perubahan perilaku makan yang sehat.

b) Keluarga dan Lingkungan Sosial

Peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Keluarga yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memberikan asupan makanan yang lebih sehat kepada anak-anak mereka. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga dapat memengaruhi pilihan makanan remaja, terutama dalam konteks sosial di sekolah.

c) Media dan Promosi Makanan

Sumber informasi dari media, termasuk iklan makanan, dapat memengaruhi preferensi makanan remaja. Promosi berlebihan terhadap makanan cepat saji atau produk tidak sehat dapat mengubah pola konsumsi menjadi kurang sehat, sehingga edukasi gizi perlu dilakukan untuk menyeimbangkan informasi tersebut.

d) Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga berpengaruh terhadap ketersediaan dan aksesibilitas makanan bergizi. Keluarga dengan kondisi ekonomi rendah mungkin kesulitan untuk menyediakan makanan sehat, sehingga edukasi gizi harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan ekonomi masyarakat.

e) Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik individu juga berpengaruh pada kebutuhan gizi mereka. Remaja yang aktif secara fisik memerlukan asupan kalori dan nutrisi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

f) Sikap Terhadap Makanan

Sikap individu terhadap makanan, termasuk preferensi dan kebiasaan makan, sangat mempengaruhi keberhasilan edukasi gizi. Remaja seringkali lebih tertarik pada makanan yang manis atau cepat saji, sehingga penting untuk mengubah sikap ini melalui pendekatan yang menarik dalam edukasi.

c) Landasan Konsep Kebiasaan Makan

a) Definisi Kebiasaan Makan

Menurut (C. J. Ramadhani et al., 2024) cara seseorang atau kelompok menggunakan, memilih, dan mengonsumsi makanan dikenal sebagai kebiasaan makan. Sikap, keyakinan, dan makanan yang dipilih seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya termasuk dalam kebiasaan makan mereka. Faktor fisiologis seseorang bukan satu-satunya yang memengaruhi kebiasaan ini; aspek psikologis seseorang dan lingkungan sosial budaya tempat mereka tinggal juga berpengaruh.

Pengalaman dan pembelajaran berulang menyebabkan kebiasaan makan dapat berubah seiring waktu. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan kita timbul sebagai akibat dari interaksi kita dengan lingkungan kita dan pengaruh budaya kita. Selain itu, banyak faktor luar seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan iklan makanan juga dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang.

b) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibagi menjadi faktor internal (intrinsik) dan faktor eksternal (ekstrinsik). Berikut adalah penjelasan mengenai faktor-faktor tersebut berdasarkan hasil penelitian yang relevan:

a) Faktor internal

- a. Faktor fisiologis : Usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan memengaruhi kebutuhan nutrisi seseorang. Misalnya, karena perbedaan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, remaja laki-laki biasanya memerlukan lebih banyak kalori dan protein daripada remaja perempuan
- b. Faktor psikologis : Pandangan dan persepsi individu terhadap makanan, termasuk gambar tubuh atau citra tubuh, dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya mungkin cenderung mengurangi porsi makan mereka. (Ketut et al., 2022)

b) Faktor eksternal

a. Lingkungan keluarga

Kebiasaan makan yang ditanamkan oleh orang tua dan suasana di rumah sangat mempengaruhi pola makan anak. Keluarga yang sering makan bersama cenderung membentuk kebiasaan makan yang lebih baik

b. Lingkungan sosial

Pilihan makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh teman sebaya dan norma sosial di lingkungan mereka. Apa yang dimakan oleh teman-teman remaja sering berpengaruh.

c. Ekonomi

Jenis dan kualitas makanan yang dapat diakses oleh keluarga dipengaruhi oleh pendapatannya. Keluarga dengan pendapatan rendah mungkin tidak mampu menyediakan makanan sehat untuk anak-anak mereka, yang berdampak pada kebiasaan makan mereka.

d. Budaya dan agama

Adat istiadat agama dan nilai budaya dapat memengaruhi preferensi masyarakat terhadap makanan tertentu atau menetapkan kebiasaan makan tertentu. (Ibrahim & Ahmad, 2021)

c) Pola Makan Remaja

Berbagai faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan sangat memengaruhi pilihan makanan remaja. Sangat penting bagi remaja untuk mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, berikut adalah beberapa rekomendasi pola makan sehat bagi remaja :

- a) **Konsumsi Beragam Makanan:** Pastikan asupan makanan mencakup semua kelompok pangan, termasuk karbohidrat, protein, lemak sehat, serta sayur dan buah.
- b) **Minum Air Putih Secara Cukup:** Remaja disarankan untuk minum air putih sebanyak 1850—2300 ml per hari untuk menjaga hidrasi.
- c) **Hindari Makanan Cepat Saji:** Mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan camilan tinggi kalori serta rendah nutrisi sangat penting untuk kesehatan jangka panjang

d) Landasan Konsep Konsumsi Buah Dan Sayur

a) Definisi Buah Dan Sayur

Buah adalah bagian dari tanaman yang berkembang setelah penyerbukan dan mengandung biji. Secara botani, buah merupakan struktur yang berasal dari ovarium bunga

dan berfungsi untuk melindungi biji serta membantu penyebaran benih. Biasanya, buah memiliki rasa manis atau asam, dan mereka penuh dengan vitamin, mineral, dan serat. Apel, jeruk, pisang, dan mangga adalah beberapa jenis buah.

Sayur didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dimakan dan tidak termasuk dalam kategori buah. Ini mencakup berbagai bagian tanaman seperti daun (misalnya bayam dan kangkung), batang (seperti seledri), akar (seperti wortel), dan umbi (seperti kentang). Saat dibandingkan dengan buah, sayuran biasanya memiliki rasa yang lebih netral atau pahit, dan mereka juga mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat.

b) Manfaat Konsumsi Buah Dan Sayur

a) Meningkatkan Daya Ingat

Buah dan sayur mengandung zat antioksidan yang dapat melindungi sel-sel otak, sehingga membantu meningkatkan daya ingat dan fungsi kognitif.

b) Membantu Tubuh Menjadi Lebih Sehat

Kandungan vitamin, mineral, dan enzim dalam buah dan sayur berperan dalam memproduksi energi, membantu tubuh tetap bugar dan sehat.

c) Mengatasi Obesitas

Buah-buahan dan sayuran kaya akan serat, yang memberikan rasa kenyang lebih lama. Ini membantu mengurangi keinginan untuk makan berlebihan, sehingga berkontribusi pada pengelolaan berat badan.

d) Memperlancar Pencernaan

Serat yang tinggi dalam buah dan sayur dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan memperlancar buang air besar, mencegah sembelit.

e) Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Kandungan vitamin C yang tinggi dalam banyak buah dan sayur membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih tahan terhadap infeksi.

f) Menjaga Kesehatan Tulang dan Gigi

Beberapa jenis sayuran dan buah, seperti bayam dan jeruk, merupakan sumber kalsium yang baik untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi.

g) Menurunkan Kolesterol

Konsumsi buah dan sayur yang tinggi serat dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah, yang penting untuk kesehatan jantung.

h) Kesehatan Mata

Buah dan sayur seperti wortel dan bayam mengandung vitamin A dan lutein yang penting untuk menjaga kesehatan mata.

i) Mengurangi Risiko Kanker

Konsumsi rutin buah dan sayur, terutama yang mengandung senyawa fitokimia, telah dikaitkan dengan pengurangan risiko beberapa jenis kanker.

j) Meningkatkan Mood

Antioksidan dalam buah dan sayur juga dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, berkontribusi pada perasaan bahagia dan mengurangi risiko depresi (Widani, 2019)

c) Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi

Konsumsi buah dan sayur pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, dukungan keluarga, serta pengaruh teman sebaya.

- a. Faktor internal
 - a) Pengetahuan gizi : Pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur sangat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Remaja yang sadar gizi cenderung lebih banyak makan buah dan sayur.
 - b) Sikap dan preferensi : Sikap positif terhadap buah dan sayur serta preferensi pribadi dapat meningkatkan konsumsi. Remaja yang menyukai rasa buah dan sayur lebih mungkin untuk memasukkannya dalam diet mereka
 - c) Fisiologi : Usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan masing-masing memengaruhi kebutuhan nutrisi individu. Misalnya, remaja laki-laki mungkin membutuhkan lebih banyak kalori daripada remaja perempuan.
- b. Faktor eksternal
 - a) Aksesibilitas : Sangat penting bahwa setiap rumah memiliki akses ke buah dan sayur segar. Keluarga yang menawarkan buah dan sayur segar cenderung memberi anak-anak dan remaja lebih banyak makan.
 - b) Dukungan keluarga : Orang tua dapat memengaruhi kebiasaan makan anak-anak dengan membantu mereka makan makanan yang sehat dan menunjukkan pola makan yang baik.
 - c) Lingkungan sosial : Pengaruh teman sekelas juga besar. Kebiasaan makan teman-teman remaja terpengaruh, sehingga dukungan sosial dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur.
- c. Faktor sosial ekonomi

Jenis makanan yang tersedia di rumah dipengaruhi oleh status sosial ekonomi seseorang. Keluarga dengan pendapatan lebih rendah mungkin kesulitan menyediakan makanan sehat

seperti buah dan sayur. Tingkat pendidikan orang tua berhubungan dengan pengetahuan gizi dalam keluarga, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak mereka. (Muna & Mardiana, 2019)

d) Kondisi Konsumsi Buah Dan Sayur Di Indonesia

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun memiliki kecenderungan kurang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai standard pedoman gizi seimbang, yaitu kurang dari 400 gr/orang/hari. Penelitian yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sekitar 59,5% remaja memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja hanya mengonsumsi buah atau sayur 2–3 kali per hari dan tidak dilakukan setiap hari dalam seminggu. (Mahful et al., 2022)

e) Landasan Konsep Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi juga menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk berbagai fungsi biologis, seperti pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Ini juga mencakup penilaian kesehatan seseorang berdasarkan asupan makanan mereka, apakah memenuhi kebutuhan gizinya atau tidak. Seseorang dengan status gizi optimal memiliki keseimbangan yang baik antara asupan dan kebutuhan zat gizinya, sedangkan seseorang yang mengalami malnutrisi disebut mengalami kekurangan atau kelebihan gizi.

Pengukuran antropometri (seperti Indeks Massa Tubuh, atau IMT), serta analisis biokimia untuk mengukur jumlah

vitamin dan mineral dalam tubuh adalah beberapa alat yang dapat digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Untuk mencegah masalah kesehatan terkait malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan secara keseluruhan, sangat penting untuk memantau status gizi. (Par' et al., 2017)

2. Klasifikasi Status Gizi

a. Klasifikasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Klasifikasi ini biasanya digunakan untuk populasi dewasa dan ditentukan berdasarkan nilai IMT sebagai berikut:

Gizi Kurang (Underweight)	: IMT < 18,5
Gizi Normal (Normal weight)	: IMT 18,5 – 24,9
Overweight (Kelebihan berat badan)	: IMT 25 – 29,9
Obesitas	: IMT \geq 30

b. Klasifikasi Berdasarkan Z Score

Klasifikasi status gizi dapat dilakukan menggunakan Z score yang membandingkan tinggi badan dan berat badan dengan standar pertumbuhan populasi. Klasifikasi ini meliputi:

Gizi Buruk (Severely wasted)	: Z score < -3
Kurang Gizi (Wasted)	: Z score -3 hingga -2
Gizi Normal (Normal)	: Z score -2 hingga +1
Berisiko Obesitas (At risk of overweight)	: Z score +1 hingga +2
Obesitas	: Z score > +2

c. Klasifikasi Berdasarkan Asupan Nutrisi

Klasifikasi ini didasarkan pada asupan nutrisi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Kategorinya meliputi:

Gizi Baik : Asupan nutrisi memenuhi atau melebihi kebutuhan tubuh.

Gizi Cukup : Asupan nutrisi mencukupi kebutuhan tubuh namun belum optimal.

Gizi Kurang : Asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh.

Gizi Buruk : Asupan nutrisi sangat kurang, menyebabkan kerugian fungsi tubuh (Borneo, 2023)

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi sangat kompleks dan saling terkait. Memahami faktor-faktor ini penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan status gizi individu dan populasi. Edukasi gizi, peningkatan akses terhadap pangan sehat, serta dukungan sosial dan ekonomi adalah langkah-langkah kunci untuk memperbaiki status gizi di masyarakat.

a. Faktor langsung

Faktor langsung berhubungan langsung dengan asupan makanan dan kesehatan individu. Beberapa di antaranya meliputi:

a) Asupan makanan

Status gizi sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Asupan yang tidak seimbang atau tidak memadai dapat menyebabkan kekurangan zat gizi penting.

b) Penyakit infeksi

Penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit menular lainnya dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan meningkatkan kebutuhan energi, sehingga mengganggu status gizi.

b. Faktor tidak langsung

Faktor tidak langsung mencakup aspek-aspek yang mempengaruhi pola konsumsi makanan dan kesehatan secara keseluruhan. Ini termasuk:

a) Akses terhadap makanan

Sangat penting bahwa makanan sehat tersedia dan dapat diakses. Keluarga yang memiliki keuangan terbatas mungkin menghadapi kesulitan untuk mendapatkan makanan ini.

b) Pendidikan dan pengetahuan gizi

Tingkat pendidikan orang tua, terutama ibu, berpengaruh pada pengetahuan mereka tentang nutrisi dan kemampuan mereka untuk memberikan makanan yang sehat kepada anak-anak mereka.

c) Kesehatan lingkungan

Risiko terkena penyakit infeksi dapat meningkat karena lingkungan fisik yang tidak mendukung, sanitasi yang buruk, dan kurangnya akses ke layanan kesehatan. Ini berdampak pada status gizi.

d) Faktor ekonomi

Keluarga dengan pendapatan yang cukup dapat membeli makanan bergizi dengan lebih mudah. Keluarga dengan pendapatan rendah sering kali menghabiskan lebih banyak uang untuk makanan pokok daripada makanan bergizi lainnya. Ibu yang bekerja mungkin tidak memiliki banyak waktu untuk membuat makanan yang sehat, yang dapat memengaruhi gizi anak-anak mereka. (Andayani & Afnuhazi, 2022)

4. Penilaian Status Gizi

Proses evaluasi keadaan gizi seseorang atau populasi berdasarkan indikator kesehatan dan asupan makanan dikenal sebagai penilaian status gizi. Penilaian ini penting untuk mengidentifikasi masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dan untuk merencanakan solusi yang tepat. Dua

kategori utama penilaian status gizi adalah penilaian langsung dan penilaian tidak langsung.

a. Penilaian status gizi langsung

a) Antropometri

Pengukuran dimensi tubuh seperti berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, dan lingkar lengan atas. Metode ini membantu menentukan indeks massa tubuh (IMT) dan status pertumbuhan.

b) Pemeriksaan klinis

Melibatkan pemeriksaan fisik untuk mengidentifikasi tanda-tanda klinis dari kekurangan atau kelebihan gizi. Ini dapat mencakup pemeriksaan mata, kulit, rambut, dan jaringan tubuh lainnya.

c) Pemeriksaan biokimia

Analisis laboratorium terhadap sampel darah, urine, atau jaringan untuk mengukur kadar nutrisi tertentu seperti vitamin, mineral, dan protein.

b. Penilaian status gizi tidak langsung

a) Survei konsumsi makanan

Mengumpulkan informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok untuk menilai kecukupan gizi.

b) Statistik vital

Menganalisis data kesehatan masyarakat seperti angka kematian, penyebab kematian, dan prevalensi penyakit untuk memahami dampak status gizi di tingkat populasi. (Syarfaini, 2014)

f) Landasan Konsep Remaja

1) Definisi Remaja

Menurut (World Health Organization, 2018) Remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan menurut (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2015) BKKBN mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 24 tahun.

2) Aspek Perkembangan Remaja

Menurut (Izzani et al., 2024) masa remaja adalah periode transisi yang penting dalam kehidupan seseorang, ditandai oleh berbagai perubahan dalam beberapa aspek. Berikut adalah aspek-aspek utama perkembangan remaja yang mencakup fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan psikoseksual:

a. Aspek fisik

Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk peningkatan berat badan dan tinggi badan. Perubahan ini juga mencakup pertumbuhan organ seksual dan tanda-tanda pubertas seperti pertumbuhan rambut di area tertentu dan perubahan suara pada laki-laki. Pada remaja perempuan, menstruasi biasanya dimulai sekitar usia 12 tahun, sementara remaja laki-laki mengalami pembesaran testis dan penis.

b. Aspek kognitif

Remaja belajar berpikir secara abstrak dan kritis, memecahkan masalah yang lebih sulit, dan membuat rencana untuk masa depan. Pada titik ini, remaja secara aktif mengembangkan dunia kognitif mereka sendiri, menyelidiki keyakinan dan prinsip pribadi mereka.

c. Aspek emosional

Remaja sering mengalami gejolak emosi dan pencarian identitas diri. Mereka mungkin merasa bingung dan tidak yakin tentang diri mereka sendiri. Remaja sering bertindak

berdasarkan dorongan emosional mereka tanpa mempertimbangkan akibatnya karena kemampuan mereka untuk mengelola emosi mereka masih berkembang.

d. Aspek sosial

Dibandingkan dengan keluarga, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya mereka. Setelah hubungan sosial menjadi sangat penting, hubungan romantis mulai muncul. Tekanan dari teman sebaya dapat berdampak pada perilaku dan keputusan remaja.

e. Aspek moral

Remaja mulai belajar tentang moralitas dan etika serta tentang pentingnya aturan dan norma sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pada titik ini, mereka mulai menyadari masalah sosial yang lebih luas dan membangun pemahaman mereka tentang keadilan dan tanggung jawab sosial.

f. Aspek psikososial

Remaja harus mendapatkan pendidikan tentang kesehatan reproduksi dan hubungan yang sehat. Ini penting untuk membantu mereka memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Remaja mulai mempelajari identitas seksual mereka dan memahami dinamika hubungan antar gender.

3) Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Suryana et al., 2022) Tugas perkembangan remaja adalah serangkaian tantangan dan pencapaian yang harus dilalui individu selama masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Tugas-tugas ini penting untuk membantu remaja mengembangkan identitas, kemandirian, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk kehidupan dewasa. Berikut adalah beberapa tugas perkembangan utama yang diidentifikasi oleh berbagai ahli:

a) Menerima keadaan fisik

Remaja harus belajar untuk menerima perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, termasuk pertumbuhan tubuh dan perubahan hormonal. Penerimaan diri ini penting untuk membangun kepercayaan diri.

b) Mencapai kemandirian emosional

Remaja perlu mengembangkan kemandirian emosional dari orang tua dan figur otoritas lainnya. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi dan membuat keputusan secara mandiri.

c) Memahami Peran Seksual

Remaja perlu memahami peran seksualitas mereka dalam konteks sosial dan budaya, termasuk tanggung jawab yang menyertainya.

d) Mengembangkan Keterampilan Intelektual

Mengembangkan keterampilan akademis dan intelektual sangat penting untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan pendidikan dan karir di masa depan.

e) Memahami Nilai-nilai Dewasa

Remaja harus belajar menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan masyarakat, serta memahami tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk berkontribusi pada komunitas.

f) Menemukan Identitas Diri

Remaja perlu mengeksplorasi dan menemukan identitas mereka sendiri, termasuk nilai-nilai pribadi, minat, dan tujuan hidup.

g) Mengembangkan Self-Control

Kemampuan untuk mengendalikan diri dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi serta norma sosial menjadi semakin penting selama masa remaja.

h) Mempersiapkan Karir

Remaja harus mulai mempertimbangkan pilihan karir dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja dengan mengembangkan keterampilan yang relevan.

g) Landasan Konsep Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Menurut (Romadhoni et al., 2022) Aktifitas fisik adalah semua aktifitas yang menghasilkan peningkatan atau pengeluaran tenaga, yang penting untuk kesehatan fisik dan mental serta untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik. Aktifitas rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah obesitas. Mereka yang dianggap "aktif" melakukan aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang dianggap "tidak aktif" hanya melakukan aktivitas fisik sedang atau intens kadang-kadang atau sama sekali.

b. Manfaat Aktivitas Fisik

a) Mengendalikan Berat Badan

Aktivitas fisik membantu membakar kalori, yang penting untuk menjaga berat badan ideal. Dengan berolahraga secara teratur, individu dapat mencegah penambahan berat badan dan mengatasi obesitas.

b) Mencegah Penyakit Kronis

Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit ini.

c) Meningkatkan Kesehatan Mental

Aktivitas fisik dapat mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan suasana hati. Olahraga merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," sehingga membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

d) Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas Otot

Dengan melakukan aktivitas fisik, otot menjadi lebih kuat dan fleksibel. Ini sangat penting untuk menjaga kelenturan sendi dan mencegah cedera, terutama seiring bertambahnya usia.

e) Memperbaiki Postur Tubuh

Aktivitas fisik membantu memperbaiki postur tubuh dengan memperkuat otot-otot yang mendukung tulang belakang. Hal ini dapat mengurangi risiko nyeri punggung dan masalah muskuloskeletal lainnya.

f) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Aktivitas fisik secara teratur meningkatkan daya tahan tubuh dengan memperbaiki fungsi kardiovaskular dan meningkatkan sirkulasi darah. Ini juga berkontribusi pada peningkatan sistem kekebalan tubuh, sehingga membantu melawan infeksi.

g) Menjaga Kesehatan Tulang

Aktivitas fisik, terutama yang melibatkan beban seperti berjalan atau berlari, dapat meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis, terutama pada wanita

c. Jenis Aktivitas Fisik

Menurut (Kusumo, 2020) aktivitas fisik dapat dikategorikan berdasarkan intensitas dan tujuan. Berikut adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang umum dilakukan:

- a) Berdasarkan intensitas
- a) Aktivitas fisik ringan

Berjalan santai, mencuci piring, memasak, menyapu lantai, berkebun, dan mengemudikan kendaraan

b) Aktivitas fisik sedang

Berjalan cepat (kecepatan sekitar 5 km/jam), bersepeda pada lintasan datar, menari, naik tangga, yoga, dan bermain voli

c) Aktivitas fisik berat

Berlari (jogging dengan kecepatan lebih dari 8 km/jam), sepak bola, angkat beban, naik gunung, dan bersepeda gunung

b) Berdasarkan tujuan

a) Aktivitas fisik sehari-hari

Berjalan kaki ke tempat kerja atau sekolah, berkebun, dan membersihkan rumah

b) Latihan fisik

Senam aerobik, lari, dan berenang

c) Olahraga

Sepak bola, basket, dan tenis

d. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut (Hastuti et al., 2023) Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibedakan menjadi faktor individu, sosial, dan lingkungan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi aktivitas fisik:

a. Faktor biologis

Aktivitas fisik umumnya meningkat pada usia remaja dan dewasa muda, mencapai puncaknya pada usia 25 hingga 30 tahun. Setelah usia 25 hingga 30 tahun, aktivitas fisik cenderung berkurang seiring bertambahnya usia. Gender dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Remaja laki-laki biasanya lebih kuat secara fisik dibandingkan perempuan setelah

pubertas, yang dapat berdampak pada jenis dan intensitas aktivitas yang dilakukan.

b. Faktor psikologis

Persepsi seseorang tentang manfaat aktivitas fisik dan tingkat motivasi mereka untuk berolahraga sangat memengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik. Orang-orang yang memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat kesehatan dari aktivitas fisik lebih cenderung untuk berpartisipasi. Keinginan dan kemampuan seseorang untuk berolahraga dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi.

c. Faktor sosial

Dukungan dari teman dan keluarga dapat membantu orang berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Orang-orang yang tinggal di daerah dengan tradisi olahraga cenderung lebih aktif secara fisik. Status sosial ekonomi seseorang sering memengaruhi kemampuan mereka untuk berolahraga, seperti waktu luang dan akses ke fasilitas olahraga.

d. Faktor lingkungan

Individu yang memiliki akses ke tempat olahraga seperti gym, taman, atau jalur sepeda dapat mendorong diri mereka untuk lebih aktif secara fisik. Tempat yang mendukung kegiatan di luar ruangan juga penting. Orang yang tinggal di kota mungkin memiliki akses yang lebih baik ke fasilitas olahraga dibandingkan dengan orang yang tinggal di pedesaan. Namun, daerah pedesaan mungkin menawarkan lebih banyak ruang untuk berolahraga.

h) Landasan Konsep Dukungan Sosial

A. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme, dukungan sosial adalah sumber daya yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang yang dapat

berdampak pada kesehatan psikologis seseorang. Laura King menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau umpan balik yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati oleh orang lain. Baron & Byrne menjelaskan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman, pasangan, dan keluarga. (Sarafino & Smith, 2014)

B. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk utama yang masing-masing memiliki peran dan fungsi yang berbeda dalam mendukung individu. Berikut adalah bentuk-bentuk dukungan sosial yang umum:

- a. Dukungan emosional
 - a) Mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi.
 - b) Menyediakan dorongan dan motivasi saat individu menghadapi kesulitan.
 - c) Menunjukkan kepedulian melalui tindakan kecil seperti pelukan atau kata-kata penyemangat.
- b. Dukungan instrumental (Tangible Support)
 - a) Dukungan instrumental adalah bantuan praktis yang diberikan kepada individu, seperti bantuan finansial, barang, atau layanan.
 - b) Meminjamkan uang kepada teman yang sedang mengalami kesulitan keuangan.
 - c) Membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah.
 - d) Memberikan barang-barang kebutuhan sehari-hari kepada seseorang yang membutuhkan.
- c. Dukungan penghargaan (Esteem Support)

- a) Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan yang memberikan pengakuan dan penghormatan terhadap individu.
 - b) Menghargai usaha dan pencapaian individu dengan pujian.
 - c) Mendorong individu untuk terus berusaha meskipun menghadapi tantangan.
 - d) Membandingkan individu dengan orang lain dalam konteks positif untuk meningkatkan rasa percaya diri.
- d. Dukungan persahabatan (Companionship Support)
- e) Dukungan persahabatan memberikan rasa kebersamaan dan keterhubungan dengan orang lain.
 - f) Menghabiskan waktu bersama teman dalam kegiatan sosial.
 - g) Mengundang seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok.
 - h) Menawarkan kehadiran dalam momen-momen penting atau sulit.

C. Pengaruh Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat membantu kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Studi menunjukkan bahwa orang yang menerima dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak menerima dukungan tersebut. Misalnya, dalam studi meta-analisis yang dilakukan di Indonesia, ditemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Ketika seseorang merasa didukung oleh orang lain, mereka lebih mampu mengatasi stres dan lebih percaya diri. Dukungan

emosional, instrumental, atau informasional dapat membantu mengurangi perasaan cemas.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah dengan mendapatkan dukungan sosial. Teman sebaya atau anggota keluarga yang memiliki hubungan yang positif dapat memberi Anda rasa aman dan diterima, yang dapat membantu Anda mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Dukungan sosial sangat penting untuk strategi coping stres individu. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari teman dan keluarga dapat membantu individu belajar cara-cara efektif untuk mengatasi stres, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Efek dukungan sosial dapat bervariasi tergantung pada kelompok usia dan konteks sosial, tetapi penelitian menunjukkan bahwa remaja dan mahasiswa sering kali mendapatkan manfaat besar dari dukungan teman sebaya ketika mereka menghadapi masalah kesehatan mental. (Fadhilah et al., 2023)

b. KERANGKA TEORI

Kerangka teoritis adalah konsep-konsep yang sebenarnya merupakan abstraksi dari hasil pemikiran atau kerangka dan acuan yang pada dasarnya bertujuan mengadakan kesimpulan terhadap dimensi-dimensi.

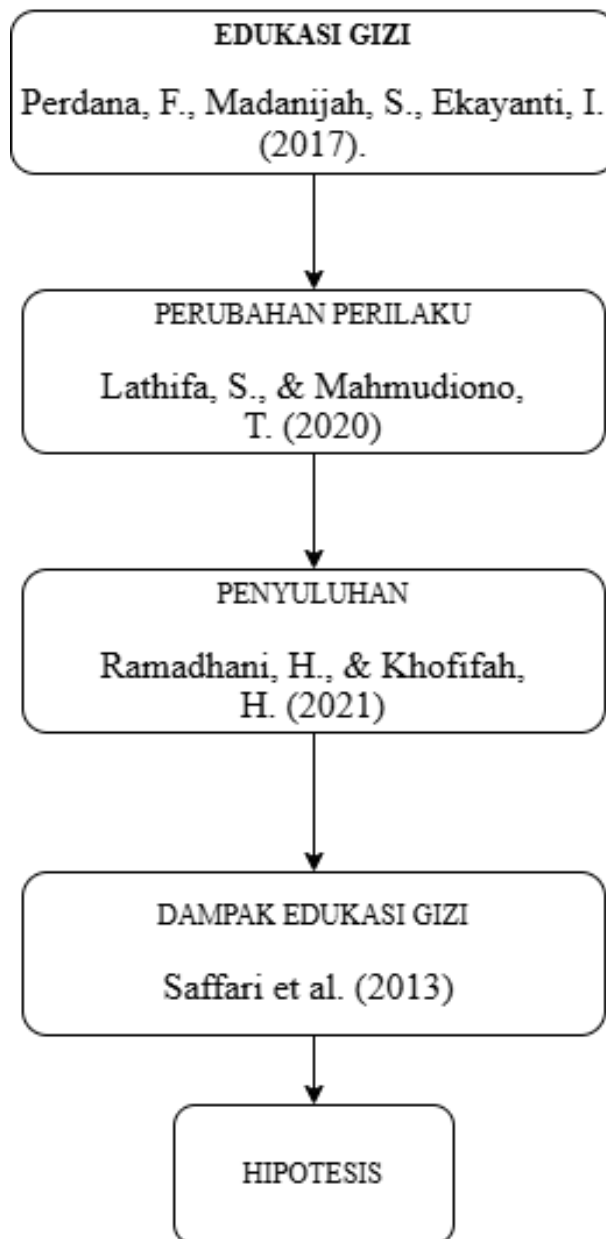


Figure 1 Kerangka teori

c. KERANGKA KONSEP

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti

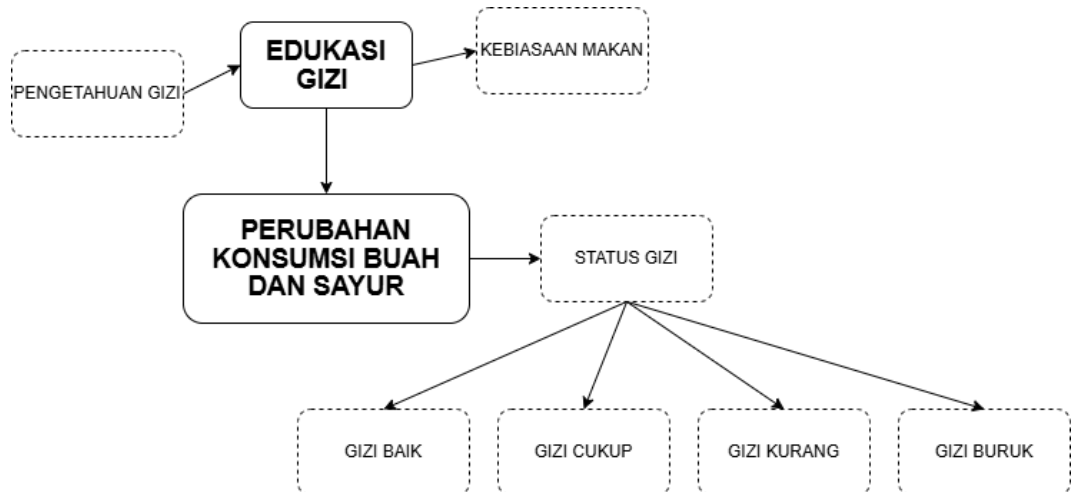


Figure 2 Kerangka konsep

d. HIPOTESIS

Hipotesis Nol (H0):

Tidak ada pengaruh yang signifikan dari program edukasi gizi berbasis penyuluhan terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada remaja kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta.

Hipotesis Alternatif (H1):

Ada pengaruh yang signifikan dari program edukasi gizi berbasis penyuluhan terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada remaja kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

a. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta tahun 2024, pemilihan lokasi tempat di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta karena sekolah tersebut belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dan juga dapat membandingkan hasil dengan studi-studi sebelumnya dan memberikan wawasan baru tentang efektivitas program edukasi gizi. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Mei sampai Agustus 2025.

b. METODE PENGUMPULAN DATA

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian pra-eksperimen (*pre-experiment designs*) menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest*, sebelum penyuluhan dilaksanakan langkah awal yang dilakukan adalah dengan melakukan pretest untuk mengetahui seberapa besar nilai pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur, dalam hari yang sama setelah dilakukannya pretest dilanjutkan dengan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan metode ceramah menggunakan media slide dan poster, 3 hari setelah dilakukan penyuluhan selanjutnya dilakukan posttest.

c. JENIS DAN SUMBER DATA

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah **data kuantitatif**. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran yang dapat dihitung dan dianalisis secara statistik.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait konsumsi buah dan sayur. Kuesioner ini terdiri dari dua jenis pengukuran:

Pre-test: Dilakukan sebelum intervensi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa tentang gizi.

Post-test: Dilakukan setelah intervensi untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa setelah mengikuti program edukasi gizi.

1. **Sumber Data Primer:** Data utama dalam penelitian ini diambil langsung dari responden, yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta. Responden diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait pengetahuan dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur.
2. **Sumber Data Sekunder:** Selain data primer, penelitian ini juga dapat memanfaatkan literatur atau dokumen terkait yang menjelaskan tentang pentingnya gizi seimbang, serta hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini.

d. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Kota Yogyakarta yang duduk di kelas XI yang berjumlah 324 orang, pertimbangan memilih remaja yang duduk di kelas XI karena pada kelas dan usia tersebut cenderung lebih terbuka terhadap informasi baru dan perubahan perilaku. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan lebih mudah dipengaruhi oleh program edukasi gizi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Ini memberikan peluang yang baik untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*, metode ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Dengan cara ini, peneliti dapat mengurangi bias dalam pemilihan sampel.

Dengan, kriteria inklusi :

1. Remaja berusia 15-17 tahun, yang merupakan siswa kelas XI
2. Siswa yang bersedia untuk mengikuti program edukasi gizi dan mengisi kuesioner pretest dan posttest.
3. Siswa yang tidak memiliki kondisi medis yang menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam program.

Kriteria eksklusi :

1. Siswa yang terlibat dalam program lain.
2. Siswa yang memiliki alergi terhadap buah atau sayur tertentu yang dapat mempengaruhi konsumsi mereka.
3. Siswa yang tidak hadir selama sesi penyuluhan atau tidak menyelesaikan kuesioner.

e. METODE ANALISIS DATA

1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi responden dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen meliputi : karakteristik siswa seperti jenis kelamin, umur, kelas, agama, suku, pengetahuan dan sikap dan pengaruh penyuluhan.

2. Analisa bivariat

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik karena data berdistribusi tidak normal maka dilakukan uji Wilcoxon pada tingkat kepercayaan 95% sehingga dikatakan ada pengaruhnya apabila nilai signifikan atau $P < 0,05$ dan tidak ada pengaruh jika $P > 0,05$ (Notoatmodjo, 2010).

f. PENGUJIAN HIPOTESIS

Uji t-test Berpasangan (*Paired Sample t-test*)

Digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berasal dari kelompok yang sama pada dua waktu berbeda (*pretest dan posttest*).

Rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sigma x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Md = rata-rata perbedaan antara nilai pretest dan posttest.

σx_d = deviasi masing-masing subjek.

N = jumlah sampel.

Jika nilai signifikansi dari t-test kurang dari 0,05, maka H0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest

g. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Penjelasan yang jelas dan spesifik mengenai bagaimana suatu variabel akan diukur atau dinilai dalam penelitian. Ini mencakup rincian tentang atribut atau karakteristik yang dapat diamati dari variabel tersebut, sehingga peneliti dan pembaca dapat memahami dengan tepat apa yang dimaksud dengan variabel tersebut dalam konteks penelitian.

h. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian terdiri dari daftar pertanyaan, juga dikenal sebagai kuesioner, yang disusun secara closed ended dan berbentuk pertanyaan multiple choice. Penggunaan slide dan poster yang berisi materi penyuluhan sebagai alat bantu dan media untuk mempermudah penyuluhan. Ada dua kategori pengukuran dalam survei, yaitu Dalam kuesioner ada 2 kategori pengukuran yaitu :

a) Pengetahuan

Penilaian dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Sehingga skor pengetahuan tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0. Penilaian dibagi menjadi 3 (tiga) kategori yaitu :

- a. Kategori “Baik” : bila total skor responden >75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 8 - 10
- b. Kategori “Cukup” : bila total skor responden 45-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 5-7
- c. Kategori “Kurang” : bila total skor responden

b) Sikap

Komponen sikap menggunakan skala Gutman yakni dengan 2 alternatif jawaban, yaitu “setuju” dan “tidak setuju”. Terdapat 10 item pertanyaan yang diajukan kepada responden. Pernyataan yang disampaikan

mempunyai nilai positif berjumlah 5 (lima) butir dan nilai negatif 5 (lima) butir.

Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
Alternatif jawaban	Skor	Alternatif jawaban	
Setuju	1	Tidak setuju	
Tidak setuju	0	Setuju	

Figure 3 Kriteria Penilaian

Skor sikap tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0. Penilaian dibagi menjadi 3 (dua) katagori, yaitu (Arikunto, 2013):

- a. Kategori “Baik” : bila total skor responden >75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 8-10
- b. Kategori “Cukup” : bila total skor responden 45-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 5-7
- c. Kategori “Kurang” : bila total skor responden

DAFTAR PUSTAKA

- Albani, V., Butler, L. T., Traill, W. B., & Kennedy, O. B. (2017). Fruit and vegetable intake: Change with age across childhood and adolescence. *British Journal of Nutrition*, *117*(5), 759–765. <https://doi.org/10.1017/S0007114517000599>
- Andayani, R. P., & Afnuhazi, R. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita*. *5*(2), 41–48.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arza, P. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis media social terhadap kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi siswa SMP. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 1310–1316. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2500>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2015). *Siapa itu remaja?* <https://flipbook.bkkbn.go.id/index.php/flipbook/show/TFL-4396-%0A182507-084156>.
- Borneo, A. H. (2023). *Klasifikasi Status Gizi pada Anak dan Indikatornya*. STIKES Husada Borneo.
- Fadhilah, A. A. N., Nasichah, Alviyanti, D., & Husny, M. R. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta. *RAZIQA: Jurnal Pendidikan Islam*, 174–178.
- Hastuti, T. A., Listyarini, A. E., AM, A. N., Muktiani, N. R., & Suryatama, P. (2023). AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3 SALATIGA JAWA TENGAH. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, *29*(1), 8–14.
- Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *44*(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Ibrahim, N., & Ahmad, A. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh Analysis of The Risk Factors of Eating Habit in Midwifery Students in Banda Aceh*. *April*, 1–6.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. *3*(2), 259–273.
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Kemenkes RI. (2023). Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, *5*, 3051–3058.
- Ketut, I. D., Satiawati, D., Made, N., Batiari, P., & Rika, N. K. (2022). *Faktor yang Mempengaruhi*

- Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar.* 424–432.
- KUMALA, I. L. (2021). *Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Konsumsi Snack Desitas Energi Tinggi pada Remaja di Wilayah Kota Yogyakarta.* 12(1), 21–29. http://etd.repository.ugm.ac.id/p_enelitian/detail/201291
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik.* The Journal Publishing.
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2020). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 2, 48–56.
- Mahful, M. S., Salman, S., Misnati, M., Labatjo, R., & Goi, M. (2022). GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA. *JOURNAL HEALTH AND NUTRITIONS*, 8(1), 15–20.
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Par', H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *PENILAIAN STATUS GIZI.*
- Patimah, S. (2022). *Pendidikan Gizi & Promosi Kesehatan* (Vol. 1).
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 169–178.
- Rachmawati, M. (2014). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Sikap Hidup Sehat Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Tata Boga*, 3(3), 31–35. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/8381>
- Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, N. S. A.-Z., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., Fatimah, R. N., & Sirfefa, W. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023. *Jurnal Analis*, 3(2), 177–194.
- Ramadhani, H., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4, 66–

- 74.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, Candra, A. R. D., Nizar, E., & Priambodo. (2022). AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Eight). University of Utah.
- Setyowati, A. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Aktivitas Fisik Remaja Putri Gizi Kurang di Wilayah Pulau Kota Makasar*. https://www.neliti.com/id/publications/218225/kemajuan-teknologi-informasi-dan-komunikasi-dalam-industri-media-di-indonesia%0Ahttp://leip.or.id/wp-content/uploads/2015/10/Della-Liza_Demokrasi-Deliberatif-dalam-Proses-Pembentukan-Undang-Undang-di-Indonesia
- Simatupang, E. J., Heru, D., Babo, P., Widya, E., & Panjaitan, R. (2024). *Kesehatan Tentang Gizi Remaja Siswa Smk Pgri 1. 5*, 4493–4499.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- Syarfaini. (2014). *BERBAGAI CARA MENILAI STATUS GIZI MASYARAKAT* (I. Ismail (ed.)). Alauddin University Pres.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desa Taruna Jakarta. *Jurnal Patria*, 1, 57–59.
- World Health Organization. (2018). *Coming of age: adolescent health*. <https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health>