

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

## Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi

### *The Effect of Balanced Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of Adolescents at SMP N 19 Muaro Jambi*

Ana Maryati<sup>1\*</sup>, Rosa Riya<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi\*Korespondensi Penulis : [anamaryati1227@gmail.com](mailto:anamaryati1227@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Masalah gizi yang timbul pada usia remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan dimedia masa dan maraknya produk impor makanan.

**Tujuan:** Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal

**Metode:** Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design pada oktober 2022 di SMP N 19 Muaro Jambi. Jumlah populasi 185 responden dengan sampel menggunakan probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling, sebanyak 65 responden. Analisa data menggunakan uji t.

**Hasil:** Analisa data menggunakan uji t. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan (p-value 0,001) dan sikap (p-value 0,000) remaja di SMP N 19 Muaro Jambi.

**Kesimpulan:** terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi.

**Kata Kunci:** Pengetahuan; Sikap; Gizi Seimbang

#### Abstract

**Introduction:** Nutritional problems that arise in adolescence are triggered by several factors such as poor eating habits, wrong understanding of nutrition, and excessive preference for one type of food, excessive promotion of food products in the mass media and the rise of imported food products. Knowledge of food and nutrition is also one of the factors that influence nutrition status so formal and non-formal nutrition education is needed.

**Method:** This study uses a quantitative approach and the cross-sectional design. Sixty-eight of the research respondents were female workers in the manufacturing industry who filled out a questionnaire distributed online. The study was conducted from July – September 2022. The analysis was performed using the chi-square test to examine the significant relationship between work shift variables, time flexibility, and lactation space on exclusive breastfeeding variables. This study used one group pretest posted design in October 2022 at SMPN 19 Muaro Jambi. The total population is 185 respondents with a sample using probability sampling, namely proportionate stratified random sampling, as many as 65 respondents. Data analysis using t test.

**Result:** The results of the study found that breastfeeding breaks (p-value 0.001, OR = 9.211), and lactation room (p-value 0.0004, OR = 6.067) had a significant relationship to the continuation of exclusive breastfeeding to female workers in the industry.

**Conclusion:** It is recommended management to arrange rest periods and provide lactation rooms for female workers.

**Keywords:** Knowledge; Attitude; Balanced Nutrition

## PENDAHULUAN

Secara global, setidaknya 1 dari 3 anak di bawah lima tidak berkembang dengan baik karena kekurangan gizi dalam bentuknya yang lebih terlihat: stunting, wasting, dan kelebihan berat badan; dan setidaknya 1 dari 2 anak balita menderita kelaparan tersembunyi karena kekurangan vitamin dan kebutuhan penting lainnya nutrisi. Kegemukan dan obesitas terus berlanjut meningkat dengan proporsi anak yang kelebihan berat badan (5 sampai 19 tahun) naik dari 1 dari 10 pada tahun 2000 menjadi hampir 1 dari 5 pada tahun 2016 (1). Indonesia saat ini sedang berjuang dengan 'triple beban malnutrisi', situasi yang tidak sesuai stunting, wasting, kelebihan berat badan dan obesitas, dan defisiensi mikronutrien (kelaparan tersembunyi) (2)

Menurut data Riskesdas RI (2018), Prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun sangat kurus 1,4 %, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, sangat gemuk (obesitas) 4%. Prevalensi Provinsi Jambi pada status gizi remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 1,4%, kurus 6,5%, gemuk 7,8%, dan sangat gemuk (obesitas) 2,7 (3)

Tiga beban malnutrisi didorong oleh buruknya kualitas pola makan anak-anak, ditunjukkan oleh fakta bahwa 2 dari 3 anak tidak diberi makan keragaman makanan minimum. Banyak sekolah- remaja berusia mengkonsumsi sangat diproses makanan, 42% minum minuman ringan bersoda setidaknya sekali sehari, dan 46% makan makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu (1). Penelitian oleh Wang, dkk (2020) menunjukkan hal tersebut siswa yang mengkonsumsi fast food >3 kali/minggu 2,42 kali lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan siswa yang mengkonsumsi makanan cepat saji  $\leq 3$  kali/minggu (4).

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-21 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (fastfood) yang berasal dari negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, fried chicken dan french fries sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (5).

Pendidikan yang dapat meningkatkan kemungkinan bahwa pengetahuan dan kemampuan akan dipertahankan dan digunakan di kemudian hari (6). Secara luas diasumsikan bahwa kapasitas seorang anak untuk mencapai potensi penuh mereka sangat terkait dengan efek menguntungkan dari kesehatan yang prima, nutrisi yang tepat, aktivitas fisik pendidikan yang berkualitas (7). Sekolah memainkan peran penting dalam masyarakat tentang kesehatan pendidikan dan kesadaran. Sekolah memang memiliki dampak paling penting bagi kehidupan anak (8). Studi juga menunjukkan bahwa guru sekolah dapat menerapkan siswa yang sukses program pendidikan terkait kesehatan (6). Perilaku siswa tentang diet dapat diubah dengan kemampuan guru dalam menyampaikan pendidikan gizi dengan baik (8). Guru yang terlatih dapat dengan cepat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat di kalangan siswa, seperti mengkonsumsi buah dan sayuran, menghindari produk terkait gula dan makanan jalanan yang tidak sehat, dll (6)(8). Program pendidikan kesehatan yang berfokus pada gizi di tingkat sekolah sangat penting untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan sebagai jumlah anak usia sekolah, dan terkait kesehatan komplikasi telah meningkat di negara-negara berkembang (9).

Masalah gizi yang timbul pada usia remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan dimedia masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (10).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pada remaja walaupun secara tidak langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung berperilaku yang baik. Pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan (11). Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Perilaku mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan sayur dan buah (12). Berdasarkan survei awal, didapatkan data siswa SMP N 19 Muaro Jambi memiliki siswa yang lebih banyak dibandingkan SMP N Talang Bandung dimana merupakan sekolah ini yang berada di ujung desa. Selain itu, hanya satu peneliti yang telah melakukan penelitian di SMP N 19 Muaro Jambi tentang dismenorea. Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa SMP N 19 Muaro Jambi, terdapat 2 orang yang tidak mengetahui pengertian gizi seimbang, 9 orang dapat menyebutkan contoh makanan fastfood tetapi 6 diantaranya tidak mengerti dampak dari mengkonsumsi fastfood, 7 orang sering membeli mie goreng di kantin sekolah, dan 1 orang tidak menyukai untuk mengkonsumsi sayur. Kesimpulan dari survei awal dengan siswa tersebut adalah rata-rata siswa kurang mengerti

arti gizi seimbang dan dampak yang dapat ditimbulkan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest- posttest design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran. Cara untuk menghilangkan bias dari hasil penelitian, maka *pre test* dan *post test* akan dilakukan pada setiap seri pembelajaran.

**Tabel 1.** Skema *one group pre test-post test design*

<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
T1	X	T2

Melihat Pengaruh perlakuan adalah rata-rata selisih *pre test* dan *post test* dari kedua seri pembelajaran.

## HASIL

Penelitian dilakukan dengan menggunakan data primer dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi

No	Pengetahuan	F	Presentase %
1	Baik	1	1,5
2	Cukup	10	15,4
3	Kurang	54	83,1
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang sebelum dilakukaan edukasisebanyak 54 responden (83,1%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum dilakukan Edukasi

No	Sikap	F	Presentase %
1	Positif	42	64,6
2	Negatif	23	35,4
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif sebelum dilakukan edukasi sebanyak 42 responden (64,5%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Setelah Dilakukan Penyuluhan

No	Pengetahuan	F	Presentase %
1	Baik	19	29,2
2	Cukup	46	70,8
3	Kurang	0	0
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup setelah dilakukan edukasisebanyak 46 responden (70,8%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Sikap Setelah Dilakukan Edukasi

No	Sikap	F	Presentase %
1	Positif	50	76,9
2	Negatif	15	23,1
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif sebelum dilakukan edukasi sebanyak 50 responden (76,9%).

**Tabel 5.** Pengetahuan Sebelum-Sesudah Dilakukan Edukasi

	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Sebelum Edukasi	6,1120	0,1782	0,1998
Sesudah Edukasi	6,9311	0,5494	0,1003

Berdasarkan tabel 5 di atas bahwa variabel pengetahuan sebelum dilakukan edukasi diperoleh mean 6,1120, standar deviasi 0,1782, standar error mean 0,1998 dan sesudah dilakukan edukasi diperoleh mean 6,9311, standar deviasi 0,5494, standar error mean 0,1003.

**Tabel 6.** Sikap Sebelum-Sesudah Dilakukan Edukasi

	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Sebelum Edukasi	3,2253	0,0029	0,1028
Sesudah Edukasi	3,9281	0,4205	0,1966

Berdasarkan tabel 6 di atas bahwa variabel sikap sebelum dilakukan edukasi diperoleh mean 3,2253, standar deviasi 0,0029, standar error mean 0,1028 dan sesudah dilakukan edukasi diperoleh mean 3,9281, standar deviasi 0,4205, standar error mean 0,1966.

### **Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi**

Pada variabel pengetahuan dengan menguji secara statistik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP N 19 Muaro Jambi dengan menggunakan uji *t-dependen* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 7.** Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP N 19 Muaro Jambi

	Mean	Paired Differences		Sig. (2-tailed)
		95% CI of the Lower	the Difference Upper	
<b>Pair 1 Sebelum-Sesudah</b>	0,130	-0,216	0,843	0,001

Berdasarkan tabel 7 tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP N 19 Muaro Jambi dengan jumlah responden 65 orang didapatkan *mean* 0,130 dengan peningkatan nilai yang ditandai adanya hasil *p-value* 0,001 dimana *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan remaja di SMP N 19 Muaro Jambi terhadap intervensi yang diberikan yaitu edukasi tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

### Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi

Pada variabel sikap dengan menguji secara statistik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi dengan menggunakan uji *t-dependen* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 8.** Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Sikap Remaja Di SMP N 19 Muaro Jambi  
**Paired Differences**

	Mean	95% CI of the		Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper	
<b>Pair 2 Sebelum-Sesudah</b>	0,0484	-0,21	0,394	0,000

Berdasarkan tabel 8 tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi dengan jumlah responden 65 orang didapatkan *mean* 0,0484 dengan peningkatan nilai yang ditandai adanya hasil *p-value* 0,000 dimana *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi terhadap intervensi yang diberikan yaitu edukasi tentang gizi seimbang pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

### PEMBAHASAN

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah usia, dalam penelitian ini remaja dalam rentang usia 11-16 tahun dimana dalam rentang usia tersebut remaja putri masih sangat minim pengetahuan dan belum adanya pengalaman tentang gizi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Khofifah (2021) (13) dimana *p-value* 0,000 dengan peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil pretest responden yang memperoleh rata-rata nilai 51,43 dan hasil posttest responden memperoleh nilai rata-rata 71,14. Rutinitas remaja sangat terbiasa berkumpul dengan kelompok sebaya menyebabkan mereka mengalami kesulitan untuk mengisolasi diri di rumah. Keadaan ini dapat memicu stres pada remaja dan berujung pada kesalahan-kesalahan dalam mengatasi stres yang dialami. Salah satu cara yang mungkin dilakukan remaja dalam menanggapi stres adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi energi dan tinggi gula, serta tinggi lemak jenuh termasuk *junkfood*. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan berlarut-larut dan akhirnya dikaitkan dengan munculnya masalah kesehatan seperti obesitas atau berat badan berlebih, hipertensi, sampai hiperlipidemia. Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih (Pantaleon, 2019). Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal (10).

Penelitian lain yang sejalan adalah Zaida dkk (2022) (5), Rusdi dkk (2020) (14), Krisdiani (2020) (15) dimana melakukan intervensi tentang gizi seimbang dengan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan hasil yang diperoleh adalah adanya pengaruh pengetahuan terhadap intervensi yang dilakukan. Media yang digunakan dalam memberikan edukasi dapat berupa Instagram, twitter, booklet dan web. Untuk mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi, pada masa ini remaja sangat disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang. Prevalensi terkait gizi yang cukup tinggi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi atau ADB. Penyakit ini terjadi karena tubuh mengalami kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) dan asupan protein. Tercatat berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018, sebanyak 3 sampai dengan 4 dari 10 remaja di Indonesia (32%) mengalami anemia. Anemia yang tidak teratasi hingga dewasa akan berlanjut sampai pada kehamilan. Anemia yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan berat badan tubuh yang kurang, eklamsia, ketuban pecah dini dan perdarahan. Pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting dalam memengaruhi derajat kesehatan seorang. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan memengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik

pula perilakunya. Ketika seseorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut akan memengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya (13).

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan remaja puteri tentang gizi seimbang sering kali dikesampingkan karena dianggap tidak terlalu penting dan tidak membahayakan kesehatan. Padahal gizi seimbang sangat mempengaruhi kesehatan remaja khususnya saat melakukan kegiatan belajar di sekolah. Kecukupan gizi atau gizi yang seimbang akan memberikan konsentrasi yang baik dalam menerima pelajaran dan berdampak pada kesehatan. Pengetahuan gizi seimbang dapat dengan mudah diperoleh melalui keterpaparan informasi, dimana media sosial dengan perkembangan teknologi sekarang sangat mempengaruhi. Hanya saja, kesadaran diri tentang kesehatan sangat rendah sehingga melupakan pentingnya gizi seimbang. Diperlukan adanya kegiatan edukasi tentang gizi seimbang secara rutin yang dilakukan oleh pihak puskesmas yang bekerja sama dengan pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan dampak ketidakseimbangan gizi pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Paramata (2018) dimana p-value 0,000 dengan menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan signifikan skor sikap gizi seimbang pada kelompok peer educator sebelum dan setelah intervensi pemberian edukasi gizi seimbang. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nuryani (2017) menunjukkan bahwa pelatihan duta gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan sikap positif remaja tentang gizi seimbang. Pendidikan gizi sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih modifikasi diet sesuai kebutuhan yang dianjurkan (16).

Rendahnya pengetahuan akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga sebaliknya. Peningkatan pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja. Edukasi gizi pada remaja meningkatkan pengetahuan, sikap positif, frekuensi sarapan, dan menurunkan aktifitas pada remaja obesitas. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Menurut Bloom pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya Bloom dalam (17).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Perubahan sikap responden dapat dipengaruhi oleh pendidikan atau penyuluhan baik menggunakan media seperti leaflet, buku, media social atau yang digunakan pada saat edukasi berlangsung yang berfungsi sebagai bahan bacaan ataupun tidak menggunakan media (18). Pengetahuan (knowledge), sikap (attitude) dan tindakan (practice) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seorang remaja mengadopsi perilaku remaja harus tahu terlebih dahulu apa manfaat bagi dirinya. Untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, maka individu di stimulus dengan pendidikan kesehatan. Setelah seseorang mengetahui stimulus proses selanjutnya remaja akan menilai/bersikap terhadap stimulus tersebut. Oleh sebab itu indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan. Pemberian edukasi dengan sangat berpengaruh dalam meningkatkan sikap responden. Terjadi karena sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dimana sebagian besar bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang (16)

Menurut asumsi peneliti, kurangnya informasi remaja tentang gizi seimbang mempengaruhi responden untuk bersikap negatif. Sikap mempengaruhi perilaku kesehatan remaja seperti pemenuhan gizi dan asupan nutrisi yang seimbang. Ketidakseimbangan gizi dapat menyebabkan remaja mengalami kejadian anemia dan akan berdampak kurangnya konsentrasi belajar. Perlu dilakukan kegiatan rutin dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja untuk mengurangi sikap negatif dan menumbuhkan motivasi yang tinggi akan pemenuhan gizi seimbang.

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan (p-value 0,001) dan sikap (p-value 0,000) remaja di SMP N 19 Muaro Jambi.

## SARAN

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi mengenai gizi seimbang bagi remaja maupun siswa sekolah tentang gizi seimbang dan dijadikan tema tugas akhir menggunakan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Unicef W. Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Jeneva; 2019.
2. Tambuwun CY, Malonda NSH, Punuh MI. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. Kesmas. 2021;10(1):194–202.

3. Balitbangkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018.
4. Wang S., Wang T., Wang J. . Nutritional knowledge, attitudes and dietary behaviors of teachers and students in a medical college in Beijing and their influencing factor. *J Peking Univ.* 2020;
5. Kemenkes RI. Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam kehidupan Sehari-hari. Jakarta; 2019.
6. Habib MA, Alam MR, Rahman T, Chowdhury AI, Shill LC. Knowledge, attitudes, and practices (KAP) of nutrition among school teachers in Bangladesh: A cross-sectional study. *PLoS One* [Internet]. 2023;18(3 March):1–13. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0283530>
7. Garrido-fern A, Mar F, Ramos-pichardo JD, Romero-mart M, Sosa-cordob E, Miriam S. Secondary School Teachers — Construction and Validation of a Questionnaire. *Nutrients.* 2022;
8. Nicodemo M, Spreghini MR, Manco M, Sforza RW, Morino G. Childhood obesity and COVID-19 lockdown: Remarks on eating habits of patients enrolled in a food-education program. *Nutrients.* 2021;13(2):1–11.
9. Garrido-Fernández A, García-Padilla FM, Sánchez-Ramos JL, Gómez-Salgado J, Sosa-Cordobés E. The family as an actor in high school students’ eating habits: A qualitative research study. *Foods.* 2020;9(4):1–12.
10. Nurdin N, Rattu AJM, Punduh MI. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di Smp Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *J Kesmas.* 2019;8(6):146–53.
11. Suparyanto dan Rosad (2015. HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S1 DEPARTEMEN ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG Tessianika. Suparyanto dan Rosad (2015. 2020;5(3):248–53.
12. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad ACTION J Community Empower.* 2020;1(2):64.
13. Ramadhani K, Khofifah H. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *J Kesehat Glob.* 2021;4(2):66–74.
14. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *J Nutr Coll.* 2021;10(1):31–8.
15. Krisdiani AF, Sufyan DL, Ilmi IMB, Syah MNH. Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Ikesma.* 2020;16(2):95.
16. Nuryani. Asupan zat gizi dan hubungannya dengan status gizi pada remaja putri. *J Mitra Kesehat.* 2017;
17. Hafid SH W. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui J Kesehat Masy.* 2019;
18. I N, Rahman F, A N, N E, N L, VY A. Promosi Kesehatan. Surabaya: Univerity Press; 2018.