

**EFEKTIVITAS EDUKASI AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG GIZI
SEIMBANG “ISI PIRINGKU”****Musdalipa^{1*}, Fenti Putri Cahyani², Kristina Paskana³, Nora Veronica⁴, Lety
Arlenti⁵, Herianti⁶**^{1,2,6}Universitas Muhammadiyah Bogor Raya⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti^{3,4}Akademi Kebidanan Manna

Email Korespondensi: musdalifabakri399@gmail.com

Disubmit: 15 April 2026 Diterima: 27 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.25642>**ABSTRACT**

Young women are the early period of contribution to intergenerational quality. Where adolescent girls with nutritional problems such as anemia, obesity and chronic energy deficiency (SEZ), if the adolescent girl is pregnant, the risk of giving birth to a baby with low birth weight (BBLR) and stunting, premature birth, and maternal and child mortality during childbirth is higher. One of the efforts that can be made through balanced nutrition health education. Education in this case is part of nutrition education as an effort to bring about changes in knowledge and attitudes in terms of consuming balanced nutritional foods in the visual of Isi Piringku. The visual of Fill My Plate depicts a healthy eating guide with 50% vegetables and the other 50% in the form of staples and side dishes. The use of audio-visual media in providing education because it is considered interesting and not noticeable by displaying movements, images and sounds. The purpose of this study was to determine the influence of audio visual intervention on the knowledge and attitudes of adolescent girls about balanced nutrition "fill my plate" at SMP Negeri 4 Kaur. The research design was quasy-experiment with a one group pretest - posttest design with a population of adolescent girls in grade IX of SMPN 4 Kaur. The sample in this study is 32 people. Sampling in this study used purposive sampling technique. The results of the analysis of this study using the Sample Paired T-test showed that there was an influence of audio visual intervention on the knowledge and attitude of adolescent girls about balanced nutrition "fill my plate" at SMP Negeri 4 Kaur.

Keywords: *Fill My Plate, Knowledge, Attitude, Audio Visual, Young Women.***ABSTRAK**

Remaja putri menjadi periode awal kontribusi terhadap kualitas antar generasi. Dimana remaja putri dengan masalah gizi seperti anemia, obesitas dan kekurangan energi kronik (KEK), jika remaja putri tersebut hamil, maka resiko melahirkan dengan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, kelahiran prematur, serta kematian ibu dan anak saat melahirkan lebih tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan gizi seimbang. Edukasi

dalam hal ini merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan dan sikap dalam hal konsumsi makanan gizi seimbang dalam visual Isi Piringku. Visual Isi Piringku menggambarkan panduan makan sehat setiap sekali makan dengan 50% bagian sayuran dan sedangkan 50% lainnya berupa makanan pokok dan lauk pauk. Penggunaan media audio visual dalam pemberian edukasi karena dianggap menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang “isi piringku” di SMP Negeri 4 Kaur. Desain penelitian *quasy-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest - posttest* dengan populasi remaja putri kelas IX SMPN 4 Kaur. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 32 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis penelitian ini menggunakan uji *Sample Paired T-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang “isi piringku” di SMP Negeri 4 Kaur.

Kata Kunci: Isi Piringku, Pengetahuan, Sikap, Audio Visual, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 19 tahun. Remaja menjadi periode awal kontribusi terhadap kualitas antar generasi. *World Health Organization* (WHO) melaporkan sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun dan sekitar 900 juta berada di negara berkembang. Di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 15% penduduk berusia remaja 10-19 tahun, dan remaja 10-24 tahun di Indonesia meningkat mencapai 63 juta jiwa atau 27% dari total penduduk. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang menghadapi masalah gizi pada kelompok usia remaja (Cahyati, dkk. 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa penyebab masalah gizi remaja ada tiga (*tripel burden*), adalah kurang zat gizi seperti anemia, kekurangan gizi (*stunting* dan *wasting*), dan kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas). Anemia merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja,

khususnya remaja putri. Anemia pada remaja saat ini masih tinggi, prevalensi anemia di dunia 40-88%. Prevalensi anemia secara global adalah 29,9% pada wanita usia subur (15-49 tahun), prevalensi anemia pada remaja putri jauh lebih tinggi (18,8%) dibandingkan dengan remaja putra (4,7%) (Unicef, 2021). Di Indonesia kejadian anemia mencapai 58,8% dengan prevalensi anemia pada remaja usia 13-18 tahun mengalami peningkatan adalah remaja putri 27,7 % lebih besar dari pada anemia remaja putra 12,3%. Ditemukan bahwa 1 dari 3 anak sekolah/ remaja usia 15-24 tahun mengalami menderita anemia (Kemenkes, 2024).

Di Provinsi Bengkulu, menurut Riset Kesehatan Daerah tahun 2023 angka kejadian anemia berdasarkan kelompok umur 15-25 tahun mencapai 43%, jika prevalensinya lebih dari 20% menyebutkan anemia remaja putri merupakan masalah kesehatan. Di Kabupaten Kaur, 26,80 % remaja putri usia 15-20 tahun mengalami anemia (Dinkes, Kaur 2023). Anemia pada remaja putri adalah suatu keadaan penyakit fisik

yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yaitu kurang dari 12 g/dl. Secara umum faktor utama yang menyebabkan tingginya kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan siklus menstruasi setiap bulannya. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30-50 cc, kondisi tersebut menyebabkan wanita mengalami anemia. Anemia ini juga dapat mempengaruhi penurunan daya tahan tubuh, penurunan konsentrasi belajar, penurunan prestasi di sekolah, serta penurunan kebugaran dan produktivitasnya. Kemudian Perubahan perilaku pola makan dan aktifitas fisik untuk menjaga penampilan seringkali membuat remaja putri lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat sering kali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi tidak seimbang dan tidak sehat (Ratih, dkk. 2022).

Remaja putri menjadi periode awal kontribusi terhadap kualitas antar generasi. Dimana remaja putri dengan masalah gizi seperti anemia, obesitas dan kekurangan energi kronik (KEK), jika remaja putri tersebut hamil, maka resiko melahirkan dengan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta kematian ibu dan anak saat melahirkan lebih tinggi. Bayi yang dilahirkan dengan status BBLR (berat lahir kurang dari 2500 gram) meningkatkan resiko gangguan perkembangan mental, penyakit kornis saat dewasa, serta masalah stunting (Kemenkes, 2023).

Salah satu upaya dilakukan oleh pemerintah mengatasi masalah anemia pada remaja yaitu dengan Pemberian tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri usia 12-18 tahun melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di institusi pendidikan (SMP dan SMA/ Sederajat) dan Wanita Usia Subur (WUS). Kemudian pencegahan

anemia pada remaja putri juga dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya melalui edukasi kesehatan gizi seimbang. Edukasi dalam hal ini merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan dan sikap dalam hal konsumsi makanan (Kemenkes, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja dapat terjadi karena pola makan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, diet dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang yang berdampak pada sikap yang salah dalam pemilihan makanan pada remaja. Untuk meningkatkan Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap tentang gizi seimbang ini sebaiknya diperlukan pembinaan edukasi gizi untuk remaja usia dini, karena kebutuhan gizi sangat berhubungan dengan masa pertumbuhan remaja, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan menjadi optimal (Maryusman, dkk, 2020).

Pemerintah sendiri memiliki program gizi seimbang, salah satu bentuk visual dari gizi seimbang yang diberi nama "Isi Piringku". Visual Isi Piringku menggambarkan panduan makan sehat setiap sekali makan dengan berupa makanan pokok, sayuran dan lauk pauk. Pesan gizi seimbang menggunakan panduan isi piringku yang menekankan pada porsi makanan yang ideal dengan perumpaan sajian dalam satu piring. Keanekaragaman pangan pada saat setiap makan di visualisasikan dengan isi piringku yang terdiri dari separuh (50%) sayur dan buah dengan proporsi 1/3 bagian buah-buahan, 2/3 bagian sayuran, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk, dengan proporsi 1/3 lauk pauk dan 2/3 makanan pokok disertai melakukan aktivitas fisik, jaga kebersihan dan minum air putih yang cukup (Herwinda, dkk. 2023).

Hasil Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap sejumlah remaja putri siswi SMP. Negeri 4 Kaur pada bulan Agustus 2024, mengenai tingkat pengetahuan tentang isi piringku sebagai panduan sekali makan terhadap 10 orang siswa putri, dengan wawancara langsung secara terbuka dengan menanyakan apakah siswa sudah mengetahui tentang gizi seimbang mengenai isi piringku, didapatkan hasil 10 orang responden belum mengetahui tentang isi piringku. Dikarenakan kurangnya edukasi tentang gizi seimbang “isi piringku” yang dilakukan di wilayah sekolah mereka. Sikap yang masih menerapkan pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang seperti kebiasaan makan yang tidak baik, kesukaan terhadap makanan tertentu, seperti sering membeli makanan disekolah dibandingkan sarapan pagi dari rumah atau membawa bekal kesekolah dan seringnya mengonsumsi *junk food*. Kegiatan diluar sekolah yang padat seperti *drumband*, ekstra *volly ball*, dan pramuka juga membuat para siswi putri memiliki peluang yang cukup besar untuk makan diluar tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan tersebut. Sehingga pemahaman gizi yang keliru ini akibat dari kurangnya pengetahuan dan sikap perilaku dalam memilih makanan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatan pengetahuan mengenai isi piringku sebagai panduan gizi seimbang.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja (*adolescence*) adalah pertumbuhan dimana seseorang mengalami transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan

fisik yang cepat. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa pada umumnya. Kelompok usia ini merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa oleh karena itu perlu bimbingan dan dan pengalaman untuk menuju ke pematangan kedewasaan yang baik termasuk didalamnya kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Aini, 2019).

Kebutuhan gizi pada saat remaja sangat meningkat, kebutuhan gizi yang meningkat pada masa remaja mempunyai beberapa manfaat yaitu untuk proses kehidupan, untuk proses pertumbuhan dan dan juga perkembangan kognitif, oleh sebab itu remaja memerlukan zat gizi makro meliputi energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, kalsium, besi, asam folat, mineral dan vitamin. Kebutuhan energi pada masa remaja lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktifitas fisik (Supariasa, 2016).

Remaja membutuhkan nutrisi tertentu seperti energi, kalsium, zat besi, dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan dengan anak-anak atau orang dewasa dikarenakan remaja sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga porsi makan dan frekuensi makan perlu disesuaikan. Meskipun frekuensi makan tidak ada aturan baku, banyak ahli gizi merekomendasikan remaja untuk makan 3 kali sehari dengan camilan diantaranya untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang lebih tinggi (Herwind, 2023).

Perubahan biologis dan fisik yang terjadi pada remaja menyebabkan adanya peningkatan energi dan zat gizi. Asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan serta fungsi fisiologis yang optimal.

Berdasarkan ketetapan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2013), untuk perempuan usia 13-15 tahun dengan berat 46 kg, tinggi badan 155 cm dan usia 16-18 tahun dengan berat badan 50 kg dan tinggi 158 cm. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan memberi dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu.

Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh kementerian kesehatan RI. Bedanya dengan 4 sehat 5 sempurna adalah pola isi makan isi Piringku tak hanya memberi panduan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sekali makan, tapi juga porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Untuk anak sangat dianjurkan setiap kali makan menerapkan gizi seimbang yaitu dengan konsumsi makanan yang beraneka ragam dan terpenuhi zat gizinya, penerapannya dapat menggunakan konsep isi piringku (Afifah *et al.*, 2022).

Pengetahuan merupakan sumber utama peradaban bangsa, maju atau tidaknya, dan diawali dengan perhatian masyarakat perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan berbagai peradaban dunia yang telah menjadikan negara ini semakin beradap, berdasarkan pemikiran-pemikiran kepribadian pada saat itu. Oleh karena itu, pengetahuan sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Pengetahuan meningkatkan sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Gizi seimbang

perilaku diharapkan dapat mengurangi masalah gizi dikalangan remaja, dan hal ini akan terlihat di pola makan remaja sehari-hari (Octaviana dan Ramadhani, 2021).

Sikap terhadap gizi merupakan reaksi atau respon seseorang mengenai setuju atau tidaknya terhadap suatu pernyataan terkait gizi. Sikap terhadap gizi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik secara langsung akan berdampak pada sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi merupakan hal yang dapat diukur dengan memberikan pertanyaan atau mewawancarai responden secara langsung mengenai pendapatnya terhadap suatu objek terkait ilmu gizi (Notoatmodjo 2018).

Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang isi piringku maka perlu diberikannya edukasi. Edukasi yang diberikan pada penelitian ini menggunakan media audio visual. Menurut Arsyad (2019), menyebutkan bahwa media audio visual adalah berbagai macam kombinasi gabungan antara grafik, teks, suara, video, dan animasi. Penggabungan ini merupakan satu kesatuan yang secara bersama-sama menampilkan informasi, pesan, atau isi pelajaran. Hal tersebut menjadikan media audio visual mempunyai potensi yang besar untuk digunakan dalam pembelajaran.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif bersifat Quasi Eksperimental dengan menggunakan rancangan *pre-test post-test one group design*. Populasi pada penelitian ini merupakan remaja putri usia 12-15 tahun kelas IX di SMP Negeri 4 Kaur sebanyak 32 orang. Pemilihan sampel menggunakan total sampling

sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Januari 2025 di SMPN 4 Kaur setelah mendapatkan Surat Layak Etik dengan nomor No:010/SKEB/KEPKSTIKesSaptaBakti/2024. Alat ukur/Instrumen berupa kuesioner dan media yang digunakan yaitu media audio visual. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah

pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas lagi. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen dari penelitian Ihwana, dkk (2019) dengan nilai uji $r = 0,956$. Analisis data univariat, uji normalitas data dan bivariat dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Audio Visual Tentang Gizi Seimbang "Isi Piringku"

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Pengetahuan Pre	32	4	12	8,75	1.849
Pengetahuan Post	32	8	14	11,19	1,635

Berdasarkan tabel 1 analisis univariat pada intervensi audio visual dari 32 responden terdiri dari 15 soal pertanyaan. Dapat dilihat bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 4 dan tertinggi 12 dengan rata-rata pengetahuan 8,75

nilai jarak yaitu 1,849, sesudah diberikan intervensi nilai terendahnya 8 dan nilai tertinggi 14 dengan rata-rata sesudah diberikan intervensi yaitu 11,19 nilai jarak rata-ratanya yaitu 1,635.

Tabel 2. Distribusi Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Audio Visual Tentang Gizi Seimbang "Isi Piringku"

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Sikap Pre	32	24	49	36,53	7,309
Sikap Post	32	33	58	47,38	6,647

Berdasarkan tabel 2 analisis univariat pada intervensi audio visual dari 32 responden terdiri dari 15 soal pertanyaan. Dapat dilihat bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 24 dan tertinggi 49 dengan nilai rata-rata sikap remaja putri sebelum diberikan edukasi

adalah 36,53 dengan nilai jarak rata-rata yaitu 7,309, sesudah diberikan intervensi nilai terendahnya 33 dan nilai tertinggi 58 selanjutnya nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi yaitu 47,38 dengan nilai jarak rata-ratanya yaitu 6,647.

Tabel 3. Uji Normalitas

NO	Variabel	<i>p-value</i>	Kesimpulan
1	Pengetahuan Pre	0.377	Berdistribusi Normal
2	Pengetahuan Post	0.127	Berdistribusi Normal

3	Sikap pre	0.158	Berdistribusi Normal
4	Sikap post	0.151	Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapat bahwa nilai untuk data pengetahuan sebelum intervensi $p\text{-value}=0.377$ (>0.05), data pengetahuan setelah intervensi $p\text{-value}=0.127$ (>0.05), dan untuk data sikap sebelum intervensi $p\text{-value}=0.158$ (>0.05), setelah

intervensi data sikap $p\text{-value}=0.151$ (>0.05). Dari semua variabel pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi dinyatakan data berdistribusi normal, dengan alasan tingkat signifikansi lebih dari 0,05. Sehingga untuk analisis selanjutnya menggunakan uji *Paired Sample T-test*.

Tabel 4. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Audio Visual Tentang Gizi Seimbang "Isi Piringku"

Variabel	N	Pretest		Posttest		Selisih	$p\text{-value}$
		Mean	SD	Mean	SD		
Pengetahuan	32	8.75	1.849	11.19	1.635	2.44	0.000
Sikap	32	36.53	7.309	47.38	6.647	10.85	0.000

**Uji T-test*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi sebesar 8.75 dan setelah intervensi sebesar 11.19. Perbedaan selisih pengetahuan pada kelompok sebelum dan sesudah intervensi sebesar 2.44. Hasil uji *statistic* didapat nilai $p\text{ value}=0,000$ ($<0,05$). Sehingga secara statistik terdapat hasil yang signifikan. Dan dapat disimpulkan ada pengaruh intervensi audio visual terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang edukasi gizi seimbang isi piringku.

Sedangkan untuk variabel sikap diketahui nilai rata-rata sikap menunjukkan sebelum diberikan intervensi sebesar 36.53 dan setelah intervensi sebesar 47.38. Perbedaan selisih sikap pada kelompok sebelum dan sesudah intervensi sebesar 10.85, dengan $p\text{ value}=0,000$ ($<0,05$). Sehingga secara statistik terdapat hasil yang signifikan. Dan dapat disimpulkan ada pengaruh intervensi audio visual terhadap peningkatan sikap remaja putri tentang edukasi gizi seimbang isi piringku.

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Audio Visual Tentang Gizi Seimbang "Isi Piringku"

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan melalui intervensi audio visual tentang edukasi gizi seimbang "Isi Piringku" yang terdiri dari 32 responden dan 15 soal pertanyaan. Dari hasil penelitian ini terjadi karena semakin

baik tingkat pengetahuan gizi responden maka akan baik pula dalam menerapkan gizi seimbang. Karena menurut teori Notoatmodjo (2018), secara garis besar tingkat pengetahuan terdiri dari Tahu (know), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, Memahami (Comprehention), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk

menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar.

Kenaikan tingkat pengetahuan gizi responden remaja putri dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi berbeda dengan rata-rata remaja putri setelah diberikan edukasi gizi seimbang isi piringku. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhani & Khofifah (2021) menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebanyak 16 remaja (45.7%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 19 remaja (54.3%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Hasil ini diperoleh dari penilaian pretest. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duren (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 31,6%. Setelah dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 86,8%.

Penelitian yang dilakukan selama 7 hari dalam pemberian materi tentang gizi seimbang membantu peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 4 Kaur, yang diharapkan semakin banyak seseorang mendapatkan informasi atau pengetahuan, semakin baik pula tingkat pengetahuan dan kemampuannya dalam menerima informasi, sehingga dapat berfikir secara rasional serta semakin baik pula pola pikir yang terbentuk. Menurut malik yang dikutip dari penelitian (Handayani 2021) mengemukakan bahwa daya ingat manusia saat pemberian evaluasi (post test) setelah pemberian informasi pendidikan penyuluhan kesehatan adalah 1 hari (98%), 3-5 hari (95%), 7 hari (80%), 15 hari

(75%), 30 hari (40%), 3 bulan (20%) dan 6 bulan (5%).

Sedangkan menurut Notoatmodjo (2014), waktu tes antara pre test dan post test tidak terlalu jauh maupun terlalu dekat, selang waktu antara 3-15 hari sudah cukup untuk memenuhi syarat. Selang waktu yang terlalu pendek berpengaruh terhadap daya ingat responden karena kemungkinan responden masih mengingat pertanyaan yang diajukan pada saat pre test, sebaliknya jika selang waktu terlalu panjang kemungkinan responden sudah terjadi perubahan dalam variabel yang diukur. Dalam penelitian ini peneliti mengingatkan dalam pemberian materi melalui whatsapp group selama 7 hari sehingga dapat membantu hasil peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang isi piringku.

Dari hasil yang didapatkan dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi audio visual terdapat soal pertanyaan yang sulit dijawab oleh responden seperti nomor 3, 5, 9, dan 14 lebih dari 50% responden tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar yang dimana nomor 3 sebanyak (53%) tidak dapat menjawab dengan benar, nomor 5 (50%), nomor 9 (50%), dan nomor 14 (56%). Namun sesudah diberikan edukasi terdapat kenaikan pada pengetahuan responden. Dari keadaan diatas, peneliti berpendapat adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang informasi tentang gizi seimbang isi piringku melalui intervensi audio visual secara langsung menyebabkan responden memiliki objek materi yang dapat diamati terutama melalui panca indera pendengaran dan penglihatan (audio visual). Pada saat responden memperhatikan penyampaian informasi yang peneliti berikan maka terjadi proses transfer

informasi yang menyebabkan kognitif pengetahuan.

Kenaikan peningkatan pengetahuan remaja putri ini menurut peneliti berkaitan juga dengan faktor yang mendukung memperoleh pengetahuan dengan cara pengalaman, mencari kebenaran informasi tentang edukasi melalui internet/ media massa, dukungan pendidikan dari keluarga yang dapat dilihat dari pemberian makanan sehari-hari dan dukungan edukasi gizi seimbang dari tenaga kesehatan setempat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Eza Tama (2021) bahwa rata-rata pengetahuan hasil tes awal diperoleh sebesar 43,38. Setelah diberikan materi edukasi diperoleh rata-rata nilai post test sebesar 83,53, berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa rata-rata pengetahuan sesudah penyuluhan post-test lebih besar dibandingkan tes awal dengan selisih sebesar 40,15 dengan edukasi menggunakan metode video.

Gambaran Sikap Remaja Putri Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Audio Visual Tentag Gizi Seimbang “Isi Piringku”

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 32 responden remaja putri nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang “isi piringku” melalui media audio visual terlihat adanya peningkatan perubahan rata-rata sikap pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kaur. Sehingga menunjukkan ada pengaruh perubahan yang signifikan antara sikap gizi terhadap penerapan gizi seimbang pada remaja putri SMP Negeri 4 Kaur.

Hal ini terjadi karena sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dalam penelitian ini sebagian besar

didapatkan bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh peneliti terdahulu bahwasanya ada pengaruh hubungan yang sangat erat antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Karna pada umumnya pengetahuan dan sikap akan mempengaruhi perilaku mengenai gizi seimbang (Renata Patricia & Anna Maria Dewajanti 2017).

Sikap terhadap gizi merupakan reaksi atau respon seseorang mengenai setuju atau tidaknya terhadap suatu pernyataan terkait gizi. Sikap terhadap gizi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik secara langsung akan berdampak pada sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi merupakan hal yang dapat diukur dengan memberikan pertanyaan atau mewawancarai responden secara langsung mengenai pendapatnya terhadap suatu objek terkait ilmu gizi (Notoatmodjo 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M. jaelani (2019) bahwa rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum penyuluhan post-test sebesar 75,2, sedangkan sesudah penyuluhan post-test sebesar 78,9, berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa mean sikap sesudah penyuluhan post-test lebih besar dibandingkan pre-test dengan selisih 3,7. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani, Yessi Marlina (2019) menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tidak ada responden yang sikapnya dalam kategori kurang dan sikap lebih banyak yaitu 17 orang (85%) pada kategori baik, sedangkan pada kategori cukup hanya 3 orang (15%), setelah diberikan penyuluhan kategori baik menjadi 19 orang (95%), dan untuk

sikap dengan kategori cukup sisanya menjadi 1 orang (5%).

Pengaruh Intervensi Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang “Isi Piringku” Di SMP Negeri 4 Kaur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi audio visual terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang “isi piringku” di SMP Negeri 4 Kaur. Hasil analisis *T-test* dengan nilai *p-value* = 0,000 (<0.05). Dari hasil analisis statistik ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi audio visual terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri.

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi yang merupakan salah satu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin di sampaikan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan, selain itu juga dapat membantu menyampaikan materi (Nurul Riau Dwi Safitri, 2016).

Remaja sangat memerlukan pengetahuan gizi yang baik untuk dapat dijadikan sebagai motivasi yang kuat dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Damayanti, 2016). Pengetahuan gizi yang baik akan

tercermin dalam pemilihan makanan serta aktivitas fisik yang diupayakan sesuai dengan kebutuhan remaja. Semakin sering terpapar dengan pengetahuan gizi, diharapkan remaja dapat termotivasi untuk menerapkan pengetahuan gizi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan perilaku remaja putri untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi serta tablet besi secara teratur setiap hari. Pengetahuan gizi yang baik dapat mencegah seseorang dalam mengonsumsi makanan yang salah. Remaja putri dengan pengetahuan gizi yang baik pasti akan dapat memilih makanan yang dimakannya, sehingga dapat membantu remaja putri dalam siklus pertumbuhan sebagai perempuan yang akan menjalani kehamilan dengan baik dan dapat memberikan asupan gizi yang cukup untuk janin yang dikandungnya.

Walapun bahan makanan dapat disediakan oleh keluarga dan daya beli memadai tetapi karena kekurangan pengetahuan ini bisa menyebabkan keluarga tidak menyediakan makanan beranekaragam dan bergizi setiap hari bagi keluarganya. Berdasarkan hasil penelitian (Santi, 2018) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan siswi tentang status gizi remaja putri SMA Muhamadiyah Sragen ditunjukan dengan nilai sig (0,082) $> 0,05$. Sedangkan berdasarkan hasil uji *korelasi ganda* oleh (Laenggeng and Lumalang, 2015) terdapat hubungan yang sangat rendah antara pengetahuan gizi dan sikap memilih jajanan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Palu (nilai $R = 0,131$) namun uji signifikan menunjukan tidak terdapat hubungan yang signifikan karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu F_{hitung} (0,585) dan F_{tabel} (3,31).

Tetapi peneliti berpendapat bahwa pengetahuan dapat meningkat karena adanya pengaruh dalam penyampaian edukasi dengan penggunaan media.

Penggunaan media audio visual dalam penyuluhan sekarang ini mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Audio visual yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media audio visual menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video maupun gambar bersuara yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari (Hanifa, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risma, dkk (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media audio visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum di berikan video. Pemberian media audio visual dilakukan sebanyak satu kali dalam seminggu. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan media dan keesokan harinya diberikan edukasi melalui media audio visual setelah 7 hari sesudah diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Anestya (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi

menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi yang menggunakan media video dibuktikan dengan kenaikan pengetahuan sebesar 100%. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan yang sehat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tisa et al., (2020) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pentingnya media video sebagai media adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya gambar dan kata-kata saja. Berkaitan dengan media video, penggunaan media pembelajaran khususnya video dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan pengetahuan dan sikap responden dengan metode media video karena penyuluh memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya dan memutar media video sebanyak 2 kali pemutaran (Lingga, 2015).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustin (2020) menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video animasi. Hal ini dikarenakan faktor dari penggunaan media pendidikan kesehatan yaitu melalui media video animasi dimana saat proses pendidikan berlangsung menggunakan indera penglihatan dan pendengaran. Faktor lain yaitu karena media yang digunakan adalah video sehingga menarik siswa dan siswi untuk fokus melihat video serta memahami materi yang ada di dalam video tersebut. Peneliti berpendapat terdapat perbedaan signifikan

pengetahuan remaja tentang gizi seimbang informasi tentang gizi melalui media animasi secara langsung menyebabkan responden memiliki objek materi yang dapat diamati terutama melalui panca indera pendengaran dan penglihatan. Pada saat responden memperhatikan penyampaian informasi yang peneliti berikan melalui media animasi tentang gizi seimbang maka terjadi proses transfer informasi yang menyebabkan kognitif pengetahuan.

Pengaruh Intervensi Audio Visual Tentang Gizi Seimbang “Isi Piringku” Terhadap Peningkatan Sikap Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Kaur.

Berdasarkan hasil analisis bivariate *Paired Sample Test* diketahui ada pengaruh intervensi audio visual terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMP N 4 Kaur. Hal ini dapat dilihat dari skor yang didapat saat pre dan post edukasi gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$), sehingga disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi selama 7 hari menggunakan media audio visual berpengaruh terhadap sikap gizi seimbang isi piringku di SMP Negeri 4 Kaur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Meidiana et al., (2018) yang menunjukkan bahwa sikap responden meningkat sesudah diberikan media audio visual. Pemberian media audio visual di lakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan media dan keesokan hari nya diberikan edukasi melalui media audio visual setelah 7 hari sesudah diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ardie & Sunarti (2019) yang dimana terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap kelompok

eksperimen dengan memberikan intervensi media video tentang gizi seimbang terhadap sikap siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang.

Sikap (*attitude*) adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang, atau perasaan biasa-biasa saja (*netral*) dari seseorang terhadap sesuatu. Sesuatu itu bisa benda, kejadian, situasi, orang-orang atau kelompok, kalau yang timbul terhadap sesuatu itu adalah perasaan senang, maka disebut positif. Sedangkan perasaan tidak senang disebut sikap negatif. Kalau tidak timbul perasaan apa-apa berarti sikapnya netral (Menurut Sarwono, 2009).

Sikap adalah respon yang muncul sebelum perilaku. Mengubah sikap seseorang bisa dilakukan melalui pendidikan kesehatan karena dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merespon sikap yang positif. Proses awalnya yaitu dengan seseorang yang menyadari dan mengetahui stimulus yang diberikan, kemudian sikap subjek timbul terhadap stimulus untuk pencegahan anemia, kekurangan gizi, dan mendorong hidup sehat dengan gizi seimbang. Sampai pada akhirnya terbentuk suatu sikap positif untuk mencoba melakukan sesuai dengan stimulus yang diberikan. Sebuah informasi yang diberikan kepada seseorang melalui konseling ataupun penyuluhan akan memberikan pemahaman yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesiapan seseorang untuk merubah sikap menjadi lebih baik. Berdasarkan penelitian yang didapat, dengan adanya edukasi gizi yang diberikan pada responden remaja putri memiliki pengaruh terhadap sikap responden kearah yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Yusuf (2021) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sikap gizi terhadap penerapan

gizi seimbang pada siswa/i MA DDI Alliritengae Maros. Terjadi karena sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dalam penelitian ini sebagian besar didapatkan bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dewi Haris (2018) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap sikap siswa tentang makanan bergizi, seimbang dan aman. Dalam hal ini, sikap siswa terhadap pemilihan makanan bergizi, beragam, seimbang, dan aman dipengaruhi oleh penginderaan terhadap gambar atau objek pada animasi yang telah dikenalkan selama proses penyuluhan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rima Nurdzulqaidah (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang. Karena disebabkan tingkat pengetahuan seseorang mengenai pentingnya kandungan gizi dan manfaat bagi kesehatan akan merubah perilaku maupun sikap gizi seimbang suatu individu itu sendiri, sehingga dengan adanya pengaruh perubahan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang isi piringku pada remaja putri dapat mencegah penyakit anemia, obesitas, KEK, dll.

KESIMPULAN

Rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan intervensi tentang gizi seimbang “isi piringku” sebesar 8,75 sesudah intervensi sebesar 11,19. Rata-rata sikap sebelum intervensi audio visual tentang gizi seimbang “isi piringku” sebesar 36,53 dan sesudah intervensi sebesar 47,38. Ada pengaruh

intervensi audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang “isi piringku” di SMP Negeri 4 Kaur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, S. (2018). *Edukasi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri Menggunakan Metode Emotional Demonstration Di Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone*. Skripsi Universitas Hassanudin Makasar.
- Anestya, M. (2018). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta*. *Journal Of Materials Processing Technology*, 1(1), 1-8.
- Ardie, H. F., & Sunarti, S. (2019). *Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sdn 016 Samarinda Seberang*. *Borneo Student Research (Bsr)*, 1(1), 284-289.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/Bsr/article/view/663>
- Arikunto, S. (2019). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azhari Ma, Fayasari A. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah*. *J Action Aceh Nutr J*. 2020;5(1):55-61.
- Damayanti, A. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*. In *Universitas*

- Airlangga. Universitas Airlangga.
- Departemen Kesehatan Ri. (). *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025*. Diakses Dari Sinkarkes. Pada Tanggal 7 Febuari 2024.
- Dewi Haris, V. S. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang Dan Aman Bagi Siswa Sd 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017*. *Quality Jurnal Kesehatan*, 1(1), 38-42.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Kaur*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*. Bengkulu.
- Febriani, C. A., Nuryani, D. D., & Elviyanti, D. (2019). *Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak Dan Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita*. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 181. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i2.1263>
- Fechera, B., Somantri, M., & Hamik, D. L. (2012). *Desain Dan Implementasi Media Video Prinsip-Prinsip Alat Ukur Listrik Dan Elektronika. Innovation Of Vocational Technology Education*, 8(2), 115-126. <https://doi.org/10.17509/Invotec.V8i2.6125>.
- Fitriani, Ayu. (2023). *Pengembangan Media Video Edukasi Berbasis Animasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Dengan Gizi Lebih*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Padang.
- Fitriani, Yessi Marlina, R. (2019). *Perbedaan Edukasi/ Penyuluhan Dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Smp Di Pekanbaru*. *Jurnal Forum Kesehatan*, 1x(1), 6-11.
- Guyton, A. C., Hall, J. E, (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : Egc, 1022
- Hafifatul Auliya Rahmy , Nurul Prativa , Rahmania Andrianus , Dan Mesa Putri Shalma. (2020). *Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman*. *Falkutas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas*. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun Website*. <http://Buletinnagari.Lppm.Uinand.Ac.Id> E-Issn:, 3(2), 162-172.
- Herwinda Kusuma, Dkk. (2023). *Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Jawa Tengah : Cv. Zt Corpora.
- Irwan. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Cv. Absolute Media. Xii+227.
- Jatmika Sed, Maulana M, Kuntoro, Martini S. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K - Media.
- Kemenkes Ri. (2018). *Leaflet Isi Piringku*. Kesmas Kemenkes. https://kesmas.kesmas.go.id/AsSet/Uploads/Contents/Other/Leaflet-Isi-Piringku-Ilovepdf-Compressed_1011.Pdf.
- Kemenkes Ri. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kemenkes Ri. (2023). *Malnutrisi Pada Remaja*. <http://Ayosehat.Kesmas.Go.Id/Topik-Penyakit/Gizi-Pada->

- Remaja/Malnutrisi-Pada-Remaja.
Kemenkes Ri. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kemenkes Ri, Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Ri. (2024). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Ri.
- Latief, A. (2007). *Ilmu Kesehatan Anak 3*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Lestari, P.Y, L.N. Tambunan, R.M. Lestari. (2022). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja*. *Jurnal Surya Medika*, 8 (1), 65-69.
- Lingga, N. L. (2015). *Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat*. Skripsi. Universitas Esa Unggul.
- M.Jaelani. (2019). *Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang*. 11(2), 25-38.
- Masturoh, I., & T, Nauri Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). *Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight*. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/Jk.V9i3.961>
- Nanda Putri Puba, Dkk. (2024). *Jurnal Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai*, Diakses Dari [Http://Jurnal.Stikeskendikiau.tamakudus.Ac.Id](http://Jurnal.Stikeskendikiau.tamakudus.Ac.Id). Vol 13, 1 Maret 2024.
- Notoadmojo S. (2018). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurul Riau Dwi Safitri, D. Y. F. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. *Journal Of Nutrition College*, 5(4), 374-380. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V5i4.16438>
- Nuryadi. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian (1st. Ed)* Yogyakarta : Sibuku Media
- Pradilaga, M. T. (2024). *Hubungan Pola Makan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). *Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Balanced Nutrition Education As An Effort To Increase Adolescent Knowledge In Bedingin Wetan Village During Pandemic Covid-19*. 4(2), 66-74.
- Riani, Deta. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Metode Ceramah Dan Video Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Balita Untuk Mencegah Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Saban S, (2017). *Efektivitas Media Video Dan Leaflet Terhadap*

- Pengetahuan Tentang Anemia Siswi Sman 2 Ngaglik Sleman.* Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sukraniti Dp, Taufiqurahman, S Si. (2018). *Konseling Gizi.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri; 368 P.
- Tisa, D., Simanjuntak, B. Y., & Anang, W. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang.* *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 280-288. [Http://Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/908/753](http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk/article/view/908/753)
- Toar, Jelly. Dkk. (2023). *Jurnal Perbedaan Tiga Kategori Aktivitas Fisik Pada Status Obesitas Dan Non Obesitas.* Diakses Dari [Http://Journal.Unnes.Ac.Id](http://journal.unnes.ac.id)
- Warjito, Mustofa A, Suhartatik N. (2020). *Peran Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Sikap Konsumsi Remaja Di Smk Bhinneka Karya Simo Boyolali.* *J Isu-Isu Strateg Sains, Lingkungan, Dan Inov Pembelajaran.*
- Wawan, A., & Dewi, M. (2012). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia.* In Nuha Medika.
- Wulandiani, T. S. (2023). *Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Sma Karya Pengalihan Kerintang Kabupaten Indragiri Hilir.* *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Yusuf, K. (2021). *Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros.* 5(April), 1-6.