PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN POLA MAKAN SEHAT PADA REMAJA DI SMA NEGERI 7 PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH :

WINRA ZEBUA
NIM. 21030039

PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN POLA MAKAN SEHAT PADA REMAJA DI SMA NEGERI 7 PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh:

Winra Zebua
NIM. 21030039

PROGRAM STUDI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Hasil penelitian ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan tim penguji
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Universitas Aufa Royalin di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, Januari 2025

Pembimbing Utama

(Arinil Hidayah, SKM., M.Kes)
NUPTK.835076566230243

Pembimbing Pendamping

(Yanna Wafi Harahap, SKM., MPH)
NUPTK. 9442770671230332

Ketua Prodi Ilmu Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

(Nurul Hidayah, SKM., M.K.M)
NUPTK. 4244769670231063

Dekan Fakultas Kesehatan

(Arinil Hidayah, SKM., M.Kes)
NUPTK.835076566230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winra Zebua

NIM : 21030039

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan pada Remaja di SMN Negeri 7 Padangsidimpuan" benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, 2025



Winra Zebua

IDENTITAS PENULIS

Nama : Winra Zebua

NIM 21030039

Tempat/Tgl Lahir : Sibolga, 20 Agustus 2003

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Jl. Sutan Singengu Paruhuman

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Sibuluan 1 B : Lulus Tahun 2015
2. SMP Negeri 1 Pandan : Lulus Tahun 2018
3. SMA Yayasan Perguruan Indonesia Membangun Taruna Pandan : Lulus tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan Tahun 2025", sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, sekaligus pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini
2. Yanna Wari Harahap, SKM., MPH selaku Wakil Rektor III Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, sekaligus pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Nefonavratilova Ritonga, SKM, M.K.M, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Nurul Hidayah Nasution, MKM selaku ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Padangsidimpuan Ervin Aryadi, S.pd, M.Pd
7. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
8. Orang tua yang saya sayangi Yang telah menjadi donatur tetap dalam perjalanan perkuliahan dan menjadi support sistem terbaik bagi saya. Terimakasih tak terhingga atas doa, dukungan tanpa henti, serta cinta dan dorongan yang telah memberikan fondasi kokoh untuk menyelesaikan skripsi skripsi ini.

Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan di masa mendatang. Mudah–mudahan skripsi peneliti ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca. Aamiin.

Padangsidimpuan, September 2025

Peneliti

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan penelitian, Maret 2025
Winra Zebua
Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan 2025

ABSTRAK

Pengetahuan pola makan adalah pemahaman dasar tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan yang tepat untuk menjaga kesehatan. Minimnya pengetahuan pola makan sehat pada remaja menyebabkan peningkatan prevalensi gizi berlebih. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan masalah gizi lebih pada remaja naik hampir 2 kali lipat, yaitu 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Gizi lebih banyak terjadi pada remaja putri (15,9%) dibandingkan laki-laki (11,3%). Salah satu solusinya adalah penyuluhan gizi. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja. Metode penelitian kuantitatif menggunakan desain pra-eksperimen dengan One Group Pretest-Postest, melibatkan siswa kelas XI SMA Negeri 7 Padangsidimpuan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas (rhitung > rtabel = 0,361). Sampel penelitian ini adalah remaja kelas XI SMA N 7 Padangsidimpuan dengan menggunakan metode total sampling karena jumlah populasi yang relatif kecil. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (66,7%) memiliki pengetahuan pola makan yang baik, sedangkan 33,3% memiliki pemahaman buruk. Setelah posttest, semua responden (100%) mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat. Diharapkan responden dapat mempertahankan dan terus meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat yang telah diperoleh melalui penyuluhan gizi, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Pola Makan, Pengetahuan, Remaja
Daftar Pustaka : 35 (2013-2024)

PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN
PADANGSIDIMPUAN CITY

Research Report, Maret 2025
Winra Zebua
The Effect of Nutrition Counseling on Increasing Knowledge of Healthy Dietary Habit in Adolescents at SMA Negeri 7 Padangsidimpuan 2025

ABSTRACT

Dietary habit is a basic understanding of how to choose and consume the right foods to maintain health. The lack of knowledge of healthy dietary habit in adolescents causes an increase in the prevalence of excess nutrition. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data shows that the problem of excess nutrition in adolescents has almost doubled, namely 13.5% (9.5% overweight and 4.0% obese). Nutrition is more common in female adolescents (15.9%) than in males (11.3%). One solution is nutritional counseling. This study aims to see the effect of nutritional counseling on increasing knowledge of healthy dietary habit in adolescents. The quantitative research method uses a pre-experimental design with One Group Pretest-Postest, involving grade XI students of SMA Negeri 7 Padangsidimpuan. Data analysis uses the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha \leq 0.05$. Data collection was carried out through a questionnaire that had been tested for validity and reliability (r count > r table 0.361). The study sample consisted of 11th-grade students at SMA Negeri 7 Padangsidimpuan, selected using total sampling due to the relatively small population size. The results showed that the majority of participants (66.7%) had good knowledge of dietary habit, while 33.3% had poor understanding. After the posttest, all participants (100%) achieved a good level of knowledge. The Wilcoxon test produced a p-value of 0.000 ($p<0.05$), indicating a significant effect of nutritional counseling on increasing knowledge of healthy dietary habit.. It is hoped that respondents will maintain and continue to improve their knowledge of healthy eating patterns gained through nutrition education and apply it in their daily lives.

Keywords: Dietary Habit, Knowledge, Adolescents
Bibliography : 35 (2013-2024)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **i**
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **ii**
IDENTITAS PENULIS ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR SKEMA ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Manfaat Praktis 4
1.4.2 Manfaat Teoritis 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1 Konsep Pola Makan 6
2.1.1 Pengertian Pola Makan 6
2.1.2 Pola Menu Seimbang 6
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan 8
2.1.4 Klasifikasi Pola Makan 10
2.1.5 Metode Pengukuran Pola Makan 13
2.1.6 Dampak Pola Makan Tidak Sehat 16
2.2 Pengetahuan 17

2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 17
2.3 Penyuluhan 19
2.3.1 Tujuan Penyuluhan 20
2.3.2 Penyuluhan Gizi 20
2.3.3 Fungsi Penyuluhan Gizi 20
2.3.4 Manfaat Penyuluhan Gizi 21
2.4 Gizi 22
2.4.1 Zat-zat Gizi 22
2.4.2 Gizi Remaja 23
2.5 Isi Piringku 24
2.5.1 Manajemen Waktu Makan 27
2.5.2 Pentingnya Minum Air Putih 27
2.6 Remaja 28
2.6.1 Pertumbuhan dan Perkembangan 29
2.6.2 Tahapan Masa Remaja 31
2.7 Kerangka Konsep 32
2.8 Hipotesis 32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 34
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 34
3.2 Tempat dan Desain Penelitian 34
3.2.1 Tempat Penelitian 34
3.2.2 Waktu Penelitian 35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 35
3.3.1 Populasi 35
3.3.2 Sampel Penelitian 36
3.4 Etika Penelitian 36
3.5 Alat Pengumpulan Data 37
3.5.1 Instrumen Penelitian 37
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen 38
3.5.3 Sumber Data 39
3.6 Prosedur Pengumpulan Data 39
3.7 Definisi Operasional 40
3.8 Pengolahan dan Analisa Data 41
3.8.1 Pengolahan data 41

3.8.2 Analisa data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN **41**
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 41
4.2 Analisis Univariat 41
4.2.1 Karakteristik Responden 41
4.2.2 Pretest Post test Pengetahuan Pola Makan 42
4.3 Analisis Bivariat 43

BAB V PEMBAHASAN **44**
5.1 Analisis Univariat 44
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 44
5.1.2 Pretest Posttest Pengetahuan Pola Makan 44
5.2 Analisis Bivariat 45
5.2.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan 45

BAB VI KESIMPULAN **48**
6.1 Kesimpulan 48
6.2 Saran 49

DAFTAR PUSTAKA **51**
LAMPIRAN **55**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat untuk Remaja 24

Tabel 3.1 Desain One – Group Pretest-Posttest 34

Tabel 3.2 Waktu Penelitian 35

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen 38

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen 39

Tabel 3.5 Definisi Operasional 40

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 41

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest Posttest Pengetahuan Pola Makan 42

Tabel 4.3 Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Porsi Makanan Pokok 2/3 dari piring.....25
Gambar 2.2 Porsi lauk pauk 1/3 dari isi piring.....25
Gambar 2.3 Porsi sayuran 2/3 dari isi piring.....26
Gambar 2.4 Porsi buah-buahan 1/3 dari isi piring.....26

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja.....32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Izin Observsi Pendahuluan

Lampiran 1.2 Surat Balasan

Lampiran 1.3 Lembar Permohonan menjadi Responden

Lampiran 1.4 Kuesioner Penelitian

Lampiran 1.5 Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 1.6 Surat Izin Uji Validitas Instrumen

Lampiran 1.7 Surat Balasan Izin Uji Validatas Instrumen

Lampiran 1.8 Lembar Presensi Mengikuti Seminar Proposal Penelitian

Lampiran 1.9 Lembar Presensi Mengikuti Seminar Skripsi Penelitian

Lampiran 1.10 Catatan Konsultasi Sebelum Seminar Proposal Penelitian

Lampiran 1.11 Surat Izin Penelitian

Lampiran 1.12 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 1.13 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 1.14 Powerpoint Penyuluhan Gizi

Lampiran 1.15 Output Analisis

Lampiran 1.16 Master Tabel

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit. Karakteristik dari kegiatan makan yang dilakukan individu secara berulang kali atau makan setiap orang dalam memenuhi kebutuhan makannya. Pola makan dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta perlu dikonsumsi di makan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Amaliyah et al., 2021).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat (Noviyanti & Marfuah, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun. Usia 10 sampai 15 tahun, dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (growth spurt), merupakan tahap pertama dari serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Nurjanah, 2017).

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas. Insiden obesitas di Indonesia telah menunjukkan lintasan kenaikan yang signifikan, terutama di lingkungan perkotaan. Sebuah penyelidikan menggunakan data yang berasal dari Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan bahwa di Indonesia prevelensi gizi lebih pada remaja meningkat secara nasional dimulai dari tahun 2010 sebesar 1,4% meningkat menjadi 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk) pada tahun 2013. Kemudian pada tahun 2018 masalah gizi lebih pada remaja meningkat hampir 2 kali lipat yaitu sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) dan gizi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu masing-masing 15,9% (11,4% gemuk dan 4,5% obesitas), dan 11,3% (7,7% gemuk dan 3,6% (Andrini et al., 2023). Di Sumatera Utara, sebuah penelitian menemukan bahwa 47,8% orang dewasa memiliki riwayat obesitas pada masa

remaja, menunjukkan potensi tren antargenerasi (Sari et al., 2021). Data dari Dinas Kesehatan setempat menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja di Kota Padangsidimpuan telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan, 2022).

Salah satu usaha untuk menanggulangi masalah ini yaitu melalui penyuluhan. Penyuluhan dalam hal ini merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pola makan yang lebih baik. Kelompok usia remaja merupakan kelompok sasaran strategis karena masih berada pada proses belajar sehingga mudah menyerap pengetahuan. an mengenai peran pendidikan gizi yang dilakukan oleh Zulaekah (2009), menyatakan bahwa ada pengaruh yang positif mengenai pengetahuan gizi setelah adanya pendidikan gizi. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Syakir, 2018).

Berdasarkan Hasil survey yang dilakukan dengan metode wawancara kepada beberapa 10 siswa di sekolah SMA Negeri 7 Padangsidimpuan didapatkan data bahwa 9 dari 10 siswa pernah mendengar pola makan sehat tetapi tidak memahami apa itu pola makan sehat dan 1 siswa lainnya pernah mendengar dan memahami seperti apa pola makan sehat itu tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti bertujuan untuk melihat pengaruh program promosi kesehatan berbasis penyuluhan gizi terhadap perubahan pola makan pada remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas adalah ”Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan?

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengetahuan pola makan sehat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan.
2. Untuk Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan pola makan sehat pada remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

a. Bagi responden

   Menambah pengetahuan tentang pola makan sehat pada remaja

b. Bagi tempat Penelitian

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk pembuatan kebijakan terbaru.

1.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk menambah wawasan mahasiswa Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan tentang Pengaruh program promosi kesehatan berbasis penyuluhan gizi terhadap perubahan pola makan pada remaja.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai informasi awal untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Makan

2.1.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Djerol, 2022).

2.1.2 Pola Menu Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah alat untuk memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakat luas dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang. PUGS mengusung 10 pesan dasar gizi seimbang yang dianjurkan untuk dilaksanakan oleh masyarakat, yaitu :

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan setiap kali makan.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
3. Biasakan mengkonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi.
4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok.
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
6. Biasakan sarapan.
7. Minum air yang cukup dan aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air jernih mengalir.
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Makna dari pesan diatas secara keseluruhan yaitu untuk menyadarkan masyarakat pentingnya pola makan yang beranekaragam untuk meningkatkan mutu gizi (Kawatu, 2022). Selain pesan untuk masyarakat luas kementrian kesehatan RI juga mempunyai pesan gizi seimbang untuk anak sekolah atau remaja, penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga.
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya .
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan .
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah .
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak .
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Ada beberapa penyebab yang menjadi penyebab baik atau tidaknya pola makan seseorang menurut Sulistyoningsih (2011) yakni Faktor ekonomi, sosial budaya, agama, Pendidikan dan lingkungan (Fitriani, 2021).

a. Faktor Pengetahuan

Pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Pada gizi remaja yang perlu diperhatikan yaitu kecukupan gizinya atau harus memenuhi gizi seimbang. Umumnya seorang peserta didik tidak hanya sibuk dengan aktivitas sekolah saja, akan tetapi mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakulikuler. Supaya stamina peserta didik ini tetap terjaga, perlu ditunjang dengan pangan yang memiliki gizi yang cukup/seimbang (Tanti, 2013).

b. Faktor Ekonomi

Faktor penentu moneter yang memberikan dampak besar pada pilihan pola makan termasuk pendapatan keluarga dan harga makanan. Akibatnya, tingkat pendapatan yang meningkat memberi individu kapasitas untuk meningkatkan daya beli mereka, sehingga memungkinkan akses ke kualitas unggul dan jumlah makanan yang lebih besar. Sebaliknya, pendapatan keluarga yang berkurang dapat berfungsi sebagai katalis untuk pengurangan daya beli

makanan, yang berdampak buruk pada kualitas dan kuantitas makanan yang tersedia (Fitriani, 2021)

c. Faktor sosial budaya

Keyakinan yang dipegang oleh seorang individu dapat secara signifikan mempengaruhi pola makan ketika dianalisis melalui lensa paradigma budaya yang berlaku, seperti praktik pantang dari kategori makanan tertentu. Fenomena ini menimbulkan pembentukan rutinitas atau tradisi yang muncul dari adanya kepercayaan yang mencakup pembatasan atau abstain mengenai konsumsi barang-barang makanan tertentu. Dalam konteks ini, kerangka budaya memaksa individu atau komunitas untuk mengadopsi pertimbangan khusus dalam proses persiapan, pemrosesan, dan konsumsi makanan (Fitriani, 2021).

d. Agama

Dalam agama tertentu ada beberapa jenis makanan yang tidak bisa dikomsumsi, dan jika dilanggar maka itu dianggap melanggar hukum agama tersebut. Hal ini didasari dengan alasan yang menyatakan bahwa makanan atau minuman yang dilarang dari segi agama akan menimbulkan lebih banyak mudhorat dibandingkan manfaatnya jika dikomsumsi. Bahkan dalam kasus tertentu justru membahayakan bagi jasmani dan rohani misalnya dalam agama Islam makan secara berlebihan hingga kekenyangan tidak dianjurkan, sebab bisa mengganggu kesehatan tubuh (Fitriani, 2021).

e. Pendidikan

Pendidikan juga erat kaitannya terhadap apa yang diketahui oleh seseorang yang mana hal ini mempengaruhi pemilihan serta usahanya dalam memenuhi

kebutuhan gizi akan makanan. Seperti halnya keputusan yang diambil kadang dipengaruhi oleh pengetahuan yang masih kurang. Kadang beranggapan bahwasanya makanan yang baik yaitu ketika makanan tersebut sudah mampu mengenyangkan. Sehingga porsi makanan yang dikomsumsi seringnya lebih banyak yang berasal dari sumber karbohidrat daripada kelompok makanan lainnya yang juga dibutuhkan oleh tubuh. Lain halnya dengan orang yang telah mempunyai pengetahuan yang cukup perihal kebutuhan akan zat gizi, biasanya lebih menerapkan pola makan yang seimbang dengan kebutuhan zat gizinya (Fitriani, 2021).

f. Lingkungan

Dari segi tempat atau lingkungan juga sangat berpengaruh akan pola makan seseorang, dalam hal ini tempat yang dimaksud merupakan wilayah interaksi antar rumah tangga, istansi pendidikan, dan adanya pengetahuan yang baik melalui informasi elektronik maupun non elektronik. Pola makan dalam lingkup rumah tangga dan pemilihan individu akan makanan yang ingin dikomsumsinya juga terbentuk dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah (Fitriani, 2021).

2.1.4 Klasifikasi Pola Makan

1) Pola Makan Seimbang

Pola makan yang sehat dapat kita ketahui dari tiga cara, yaitu jenis bahan makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan (Febriana., 2022)

a) Jenis Makanan

Makanan yang harus kita konsumsi harus mencakup beragam komponen padat nutrisi, karena setiap kategori makanan yang berbeda

berkontribusi pada pola makan yang menyeluruh. Makanan bergizi memiliki zat yang diperlukan yang penting untuk fungsi metabolisme tubuh. Jenis makanan yang bermanfaat menggabungkan nutrisi yang menguntungkan bagi tubuh, khususnya protein, karbohidrat, lipid, vitamin, dan mineral (Febriana., 2022).

b) Jumlah porsi makan

Jumlah makanan bergizi harus dinilai dalam kaitannya dengan jumlah yang dicerna. Individu yang menunjukkan kecenderungan kelebihan berat badan disarankan untuk mengurangi asupan makanan mereka. Porsi makanan harus diukur sebelum dikonsumsi setiap kali makan. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda yang berkorelasi dengan usia dan tingkat aktivitas fisik mereka. Dengan mematuhi ukuran porsi yang ditentukan dan kebutuhan nutrisi individual, seseorang akan mencapai pola makan seimbang (Febriana., 2022).

c) Jadwal makan

Jadwal makan terstruktur memiliki kapasitas untuk menentukan keteraturan asupan makanan harian sesuai dengan pola makan yang ideal. Secara khusus, ada tiga makanan utama yang dikonsumsi dengan interval setiap tiga jam. Jadwal ini dapat disesuaikan

untuk mengakomodasi persyaratan khusus masing-masing individu dalam kerangka tiga jam (Febriana., 2022).

Contoh :

(1) Pukul 07.00 makan pagi

(2) Pukul 09.00 selingan pagi

(3) Pukul 12.30 makan siang

(4) Pukul 14.30 selingan siang

(5) Pukul 19.00 makan malam

(6) Pukul 20.30 selingan malam

2) Pola makan tidak seimbang

Kebiasaan makan yang kurang baik dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan tubuh (Febriana., 2022). Contoh pola makan yang tidak sehat, antara lain:

a) Tidak makan pagi atau sarapan, sarapan bermanfaat dalam menjadi konsentrasi untuk memulai kegiatan dalam satu hari penuh
b) Sering mengkonsumsi minuman yang manis akan membuat kadar gula darah naik, sehingga risiko terkena diabetes semakin besar
c) Konsumsi lemak dalam jumlah berlebihan. Lipid yang tertelan secara surplus akan menumpuk di dalam organisme dan dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas; Namun, seseorang dengan berat badan rendah tidak menghalangi potensi memiliki sejumlah besar lemak tubuh, suatu kondisi yang biasa disebut sebagai “lemak kurus.”.
d) Rutin mengkonsumsi junk food, junk food mengandung 80% lemak jenuh dan konsumsi junk food dalam jumlah banyak dapat menyebabkan obesitas dan bahkan penyakit
e) Kurangnya sayuran dan buah-buahan, tubuh manusia membutuhkan serat untuk mendukung sistem pencernaannya
f) Makan di waktu larut malam, makan larut malam dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas, dan juga dapat meningkatkan asam lambung disiang hari

2.1.5 Metode Pengukuran Pola Makan

Evaluasi konsumsi makanan merupakan metodologi signifikan yang digunakan dalam memastikan status gizi individu atau kelompok kolektif. Secara garis besar, tujuan penilaian konsumsi makanan adalah untuk menjelaskan pola makan dan untuk menggambarkan kecukupan makanan dan nutrisi penting pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan individu, di samping pemeriksaan faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan diet tersebut. Metodologi untuk pengukuran pola makan dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: pendekatan kualitatif dan kuantitatif (Kawatu, 2022).

1. Metode Kualitatif

   Metode kualitatif yaitu metode untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan, serta cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode yang bersifat kualitatif antara lain:

   a. Metode Frekuensi Makanan (Food Frequency)

      Metode food frequency adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahunan (Supariasa, 2016). Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan, dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden.

b. Metode Pendaftaran Makanan (Food List Method)

Metode pendaftaran makanan merupakan pendekatan sistematis yang melibatkan penyelidikan dan dokumentasi semua makanan yang digunakan selama durasi survei yang ditentukan, biasanya mencakup 1 hingga 7 hari. Proses dokumentasi didasarkan pada jumlah bahan makanan yang diperoleh, biaya terkait, dan pengeluaran keseluruhan, termasuk makanan yang dikonsumsi oleh rumah tangga di lingkungan perumahan mereka. Akuisisi data dilakukan melalui wawancara yang dilengkapi dengan kuesioner terstruktur yang memasukkan katalog makanan utama yang digunakan oleh rumah tangga. Akibatnya, data yang diperoleh mewakili estimasi atau perkiraan yang berasal dari masukan responden.

c. Metode Dietary History

Cara dietary history deskripsi cara konsumsi menurut hasil observasi pada waktu yang agak lama biasanya satu minggu satu bulan sampai dengan satu tahun.

d. Metode Telepon

Cara telepon yaitu metode yang dilakukan dengan tanya jawab dengan responden via telepon mengenai sediaan makanan yang dimakan oleh anggota keluarga pada saat masa survey.

2. Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan

menggunakan. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKKM), dan Daftar Penyerapan Minyak. Berikut pengukuran konsumsi secara kuantitatif:

1) Metode Recall 24 jam

   Cara Recall 24 jam yaitu cara yang dipakai dengan cara menulis bentuk serta frekuensi bahan makanan yang dimakan selama waktu 24 jam yang lalu, cara ini dipakai dalam kurun waktu 2 hari.

2) Perkiraan Makanan (Estimated Food Records)

   Cara ini responden diinstruksikan untuk menulis seluruh jenis makanan yang dikonsumsi pada saat makan dan minum dalam ukuran rumah tangga (URT) 23 atau dengan cara timbang menggunakan ukuran berat (Gram) selama waktu 2 sampai dengan 4 hari secara berturut-turut termasuk juga cara menyiapkan serta mengolah makanan yang dikonsumsi oleh keluarga.

3) Penimbangan makanan (Food Weighing)

   Menimbangan makanan ialah cara yang dikerjakan dengan cara petugas melakukan penimbangan serta menulis semua jenis makanan yang dimakan dan diminum dalam periode 1 hari.

4) Metode Food Account

   Cara ini merupakan cara untuk mengukur frekuensi makanan, yang dilaksanakan dengan metode keluarga menulis tiap harinya seluruh makanan yang dibeli, diberi oleh orang lain ataupun hasil dari hasil

panen sendiri. Frekuensi ditulis dalam ukuran URT dan juga harga bahan makanan tersebut.

5) Metode Infentaris (Infentory method)

Cara ini yaitu perhitungan serta pengukuran seluruh sediaan makanan yang ada di rumah mulai dari berat serta bentuknya dari awal pengamatan sampai selesai. Termasuk seluruh makanan yang diberikan oleh orang lain, beli ataupun dihasilkan sendiri.

6) Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Kuesioner yang menanyakan seberapa sering seseorang mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu. Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah alat penilaian diet yang digunakan untuk mengukur asupan makanan individu dan kelompok makanan selama periode tertentu, sering digunakan dalam studi epidemiologi nutrisi (Gu et al., 2025).

2.1.6 Dampak Pola Makan Tidak Sehat

Tidak mempertahankan pola makan sehat dapat menyebabkan banyak hasil kesehatan yang merugikan. an menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat bertanggung jawab atas sekitar 14% kematian global, secara signifikan berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker tertentu karena asupan natrium, lemak trans, dan gula yang tinggi, di samping rendahnya konsumsi nutrisi penting seperti buah-buahan dan biji-bijian utuh (Branca et al., 2023). Pada siswa, kebiasaan makan yang buruk terkait dengan obesitas, kekurangan gizi, dan kekurangan nutrisi penting, yang dapat mengganggu fungsi kognitif dan kinerja akademik. Selain itu,

pola makan yang tidak memadai dapat memperburuk kondisi seperti penyakit hati berlemak non-alkohol (NAFLD), di mana asupan lemak dan gula yang berlebihan menyebabkan komplikasi hati dan peradangan sistemik (Ozen, 2020). Secara keseluruhan, bukti menggarisbawahi pentingnya pola makan seimbang untuk menjaga kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan kesejahteraan emosional, menyoroti perlunya perbaikan diet di tingkat individu dan masyarakat.

2.2 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, sebab perilaku itu terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat (Utama, 2022)

2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dalam proses seseorang mengetahui akan dipengaruhi oleh beberapa hal atau faktor. Faktor yang mempengaruhi di golongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Hilmi et al., 2018).

1. Faktor Internal
    a. Jasmani

        Faktor jasmani diantara adalah kesehatan indra seseorang.

    b. Rohani

        Faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta kondisi afektif dan kognitif individu.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang, akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka paroleh dari gagasan tersebut.

b. Paparan media massa

Melalui berbagai media, baik cetak maupun elektronik, berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih terpapar media massa (TV, radio, majalah, pamflet, dan lain-lain) akan memperoleh informasi lebih banyak jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media. Hal ini berarti paparan media massa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang.

c. Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi yang baik akan mudah tercukupi di banding dengan keluarga dengan status ekonomi yang lebih rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi pengetahuan yang termasuk kebutuhan sekunder.

d. Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, sehingga dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang dapat berinteraksi secara kontinyu akan lebih besar terpapar informasi, sementara faktor

hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.

e. Pengalaman

Pengalaman seseorang tentang berbagai hal dapat diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya. Misal seseorang mengikuti kegiatan yang mendidik seperti seminar dan berorganisasi sehingga dapat memperluas pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan-kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

2.3 Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan menyampaikan pendidikan dan mengajak sasaran tentang ide baru yang diperkenalkan. Hal ini menekankan pada pentingnya materi tersebut tidak hanya untuk komunikator tetapi juga untuk komunikan sehingga terjadi kesesuaian minat dan motivasi dalam memicu perubahan perilaku (Nurmala, 2018)

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan komunikasi dua arah di mana komunikator (penyuluh) memberikan kesempatan komunikan untuk memberi feedback dari materi yang diberikan. Diskusi interaktif pada komunikasi dua arah ini diharapkan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan. Keberhasilan penyuluhan kesehatan ini tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan tetapi juga pada hubungan interpersonal antar komunikator dan komunikan. Indikator keberhasilan penyuluhan yang dapat diukur secara cepat adalah adanya kesamaan arti atau pemahaman dari yang disampaikan oleh komunikator dan diterima oleh komunikan (Nurmala, 2018).

2.3.1 Tujuan Penyuluhan

Penyuluhan mempunyai dua tujuan yang akan dicapai yakni: tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka pendek adalah menumbuhkan perubahan-perubahan yang lebih terarah pada remaja yang meliputi: perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja melalui peningkatan pengetahuan. Adapun tujuan jangka panjang yaitu meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kesejahteraan remaja yang diarahkan pada terwujudnya perbaikan perilaku pola makan yang menjadi lebih baik (Baitul, 2017).

2.3.2 Penyuluhan Gizi

Penyuluhan kesehatan melibatkan kegiatan pendidikan kesehatan yang mempromosikan kebiasaan sehat pada anak-anak, orang tua, dan pengasuh, meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pelatihan siswa integral dan relevansi sosial di lembaga pendidikan (Britto Codato, 2021). Penyuluhan gizi melibatkan bimbingan kelompok yang mempromosikan kebiasaan makan dan pendidikan yang sehat, menguntungkan peserta melalui pengetahuan yang diperoleh dan aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari (Grasselli et al., 2020).

2.3.3 Fungsi Penyuluhan Gizi

Fungsi penyuluhan gizi pada remaja sangat penting untuk mempromosikan pertumbuhan, perkembangan, dan pemberdayaan yang sehat. an menunjukkan bahwa inisiatif pendidikan kolaboratif, seperti yang melibatkan mahasiswa dan remaja, dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan menumbuhkan lingkungan sekolah yang sehat melalui lokakarya kreatif yang berfokus pada pendidikan nutrisi (Ortigoza et al., 2023). Selain itu, intervensi nutrisi yang ditargetkan, seperti program suplementasi, telah menunjukkan manfaat yang

signifikan dalam pertumbuhan dan komposisi tubuh di kalangan remaja, terutama pada mereka yang mungkin tidak mengonsumsi makanan yang memadai. Selain itu, pentingnya nutrisi selama masa remaja digarisbawahi oleh dampak jangka panjangnya pada produktivitas, kesehatan, dan perkembangan kognitif, terutama bagi wanita muda, yang mendapat manfaat dari program pemberdayaan yang memenuhi kebutuhan nutrisi (Hewett et al., 2018). Temuan ini secara kolektif menyoroti peran beragam fungsi ekstensi nutrisi dalam mendukung kesehatan dan perkembangan remaja, menekankan perlunya pendekatan terpadu yang menggabungkan strategi pendidikan, suplementasi, dan pemberdayaan.

2.3.4 Manfaat Penyuluhan Gizi

Program penyuluhan gizi untuk remaja menawarkan manfaat yang signifikan, terutama dalam meningkatkan kebiasaan makan dan mempromosikan pertumbuhan yang sehat. Di Ethiopia, inisiatif Alive Thrive menunjukkan bahwa intervensi nutrisi berbasis sekolah, seperti pendidikan nutrisi dan bimbingan teman sebaya, berdampak positif pada keragaman diet dan frekuensi makan di kalangan remaja perempuan, yang mengarah pada pola makan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan ringan yang tidak sehat. Demikian pula, sebuah an pada remaja yang kelebihan berat badan mengungkapkan bahwa pendidikan nutrisi yang disesuaikan, yang selaras dengan preferensi belajar remaja, dapat memfasilitasi perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga mengatasi masalah obesitas secara efektif (Young et al., 2016). Selanjutnya, suplementasi nutrisi pada anak laki-laki peripubertal menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan pertumbuhan dan komposisi tubuh, menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang ditargetkan dapat menghasilkan

peningkatan yang signifikan secara klinis dalam hasil kesehatan. Secara kolektif, temuan ini menggarisbawahi pentingnya penyuluhan gizi terstruktur dan intervensi dalam membina gaya hidup sehat dan mengatasi kekurangan gizi di kalangan remaja.

2.4 Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab “ghidza” artinya adalah makanan. Gizi dalam Bahasa Inggris disebut nutrition. Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan.

Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh. Zat gizi atau nutrients adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Kondisi seseorang akibat mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu gizi buruk, baik, dan lebih kemudian disebut dengan status gizi perorangan (Mardalena, 2021)

2.4.1 Zat-zat Gizi

Zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh dan mengatur proses tubuh (Mardalena, 2021).

1. Sumber energi. Makronutrien yang diakui sebagai sumber energi meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi metabolik zat ini

sangat penting untuk mempertahankan aktivitas fisiologis dalam organisme. Mayoritas nutrisi ini berasal dari asupan makanan. Secara kolektif, ketiga kelas zat ini disebut sebagai bahan yang mudah terbakar.

2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Zat gizi yang termasuk di dalamnya antara lain: protein, mineral, dan air dan merupakan bagian dari jaringan tubuh. Fungsi dari ketiganya adalah membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Zat ini juga disebut sebagai zat pembangun.
3. Mengatur proses tubuh. Zat yang termasuk di dalamnya antara lain protein, mineral, air, dan vitamin untuk mengatur proses tubuh. Fungsi Protein sebgai pengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebgai pemelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi penangkal organisme infektif dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Mineral dan vitamin sebagai pengatur proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh seperti dalam darah, proses pencernaan, jaringan, mengatur suhu tubuh, peredaran darah, proses ekskresi.

2.4.2 Gizi Remaja

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja memengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja

harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolah raga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya (Listrianah et al., 2023)

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat untuk Remaja

Kelompok Umur (Thn)	BB	TB	Energi KKal	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki						
10 – 12	36	145	2000	50	65	300
13 – 15	50	163	2400	70	80	350
16 – 18	60	168	2650	75	85	400
19 – 29	60	168	2650	65	75	430
Perempuan						
10 – 12	38	147	1900	55	65	280
13 – 15	48	156	2050	65	70	300
16 – 18	52	159	2100	65	70	300
19 – 29	55	159	2250	60	65	360

Sumber: (Kementerian Kesehatan, 2019)

2.5 Isi Piringku

Makanan pokok beragam sesuai keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal, apalagi buat kita yang ada di Indonesia. Pastinya tidak hanya satu jenis saja, sehingga antar daerah bisa saja berbeda makan pokoknya. Makanan pokok beragam sesuai keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal. Karena itu makan pokok di Indonesia tidak hanya dari satu jenis saja sehingga antar daerah bisa saja berbeda makan pokoknya (Firmansyah, 2022).



Gambar 2.1 Porsi Makanan Pokok 2/3 dari piring

Selain makanan pokok terdapat juga lauk pauk yang terbagi menjadi lauk pauk hewani dan nabati. Lauk hewani mempunyai asam amino lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif murah. Sedangkan lauk nabati mempunyai keunggulan dibandingkan hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi dari pangan hewani (Firmansyah, 2022).



Gambar 2.2 Porsi lauk pauk 1/3 dari isi piring

Adapun sayuran adalah kelompok pangan nabati yang kaya akan mikronutrien esensial, serat, dan senyawa bioaktif. Konsumsi sayuran yang beragam dan cukup merupakan komponen kunci dari pola makan sehat, berperan

dalam pencegahan penyakit kronis, mendukung sistem kekebalan tubuh, membantu pencernaan, dan berkontribusi pada keseimbangan energi tubuh.



Gambar 2.3 Porsi sayuran 2/3 dari isi piring

Buah-buahan merupakan kelompok pangan nabati yang kaya akan nutrisi penting dan senyawa bioaktif. Buah-buahan umumnya mengandung kadar air tinggi, serat, vitamin (terutama vitamin C dan A), mineral (seperti kalium), dan berbagai antioksidan. Buah-buahan berperan penting dalam diet seimbang, menyediakan nutrisi esensial, mendukung sistem kekebalan tubuh, membantu pencernaan, dan berkontribusi pada hidrasi tubuh.



Gambar 2.4 Porsi buah-buahan 1/3 dari isi piring

2.5.1 Manajemen Waktu Makan

Kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas dipengaruhi oleh keadaan gizi. Begitu pula sebaliknya, gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke, diabetes serta kanker yang merupakan penyebab Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia. Sedangkan pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Firmansyah, 2022).

Waktu yang baik pada saat sarapan adalah 1-2 jam setelah bangun pagi, pada waktu makan siang waktu terbaik adalah 2-3 jam setelah mengonsumsi camilan. Sedangkan pada waktu makan malam, waktu yang terbaik dianjurkan adalah 2-3 jam sebelum tidur. Makanan selingan atau camilan adalah makanan disela makan utama, makanan camilan yang baik berupa buah-buahan atau sayuran agar kalori yang diterima tubuh tetap terkontrol tetapi tubuh tetap mendapatkan manfaat gizi dari makanan tersebut (Firmansyah, 2022).

2.5.2 Pentingnya Minum Air Putih

Keberadaan air rata-rata di dalam tubuh manusia sebanyak 90% berada di darah, 75% berada di otot, 22% berada di tulang, serta organ hati mengandung dua pertiganya air Kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang sebenarnya dapat berubah tiap waktu. Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja membutuhkan 2500 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja membutuhkan 2300 mL/hari. Kebutuhan air remaja lebih rendah dibandingkan orang dewasa, kelompok remaja putri

membutuhkan 2100 mL/hari sedangkan kelompok Wanita membutuhkan 2300 mL/hari (Purnama et al., 2025).

Air putih memegang peran vital dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung fungsi organ-organ penting, dan memelihara kesehatan secara keseluruhan. Konsumsi air yang cukup setiap hari dapat membantu mencegah dehidrasi, meningkatkan metabolisme, serta mengoptimalkan fungsi otak. Tubuh perlu minum air mineral sebanyak 1 hingga 2,5 liter per hari atau setara dengan 6 hingga 8 gelas.

2.6 Remaja

Kata “adolescare” dalam bahasa Latin memiliki arti sebagai remaja. Remaja dapat diartikan sebagai masa dimana seseorang tumbuh dari masa anak-anak menuju masa kematangan. Ada yang mengartikan pula bahwa masa remaja merupakan masa pergantian atau masa transisi dari masa anakanak menuju masa dewasa. Sedangkan rentang usia remaja menurut beberapa pendapat dari ahli secara umum berkisar antara usia 11 tahun hingga usia 21 tahun (Hikmandayani et al., 2023)

Seorang remaja didefinisikan sebagai individu dalam tahap perkembangan remaja, biasanya berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan intelektual yang signifikan, menandai transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa (Bekti et al., 2023). Remaja menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan untuk mengambil risiko, sering terlibat dalam perilaku tanpa pertimbangan konsekuensinya secara menyeluruh (Tiwatu & Sumilat, 2022). Masa remaja juga merupakan waktu yang kritis untuk pembentukan identitas, di mana individu membedakan diri dari

keluarga dan teman sebaya, menavigasi hubungan sosial yang kompleks dan harapan masyarakat (Educação & Droga, 2019).

Masa remaja identik dengan dengan masa puber. Pubertas adalah suatu periode kedewasaan kerangka tubuh dan seksual yang cepat, terutama terjadi pada awal masa remaja. Pertumbuhan yang cepat pada anak laki-laki terjadi kira-kira 2 tahun lebih telat daripada anak perempuan, yakni 12 ½ tahun usia awal rata-rata pada anak laki- laki, 10 ½ tahun usia awal rata-rata pada anak-anak perempuan. Kematangan individual pada masa pubertas bersifat menyuluruh. Pada umumnya masa remaja memiliki ciri pertumbuhan fisik yang relatif cepat. Organ-organ fisik mencapai taraf kematangan yang memungkinkan berfungsinya sistem reproduksi dengan sempurna. Konsekuensinya, apabila mereka melakukan hubungan seksual, maka akan mengakibatkan kehamilan. Oleh karena itulah, para orang tua mulai mencemaskan keberadaan anak-anaknya yang telah menginjak masa remaja. Sementara itu, remaja mulai merasa tak mau dikekang atau dibatasi secara kaku oleh aturan keluarga. Mereka ingin memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri guna mewujudkan jati diri (self identity). Hanya saja cara berpikir mereka cenderung egosentris dan sulit untuk memahami pola piker orang lain. Itulah sebabnya antara orang tua dan remaja terjadi perbedaan pandangan dan konflik. Bila tak terselesaikan dengan baik, maka hal ini cenderung menyebabkan masalah keluarga. Secara umum, yang tergolong remaja adalah mereka yang berada pada usia 13 – 21 tahun (Auliya, 2017).

2.6.1 Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan oleh banyak ahli didefinisikan sebagai perubahan pada diri individu yang bersifat fisik, dan dapat diketahui serta dapat diukur secara

kuantitatif. Hal ini dapat dicontohkan dengan pertambahan berat badan, ukuran bentuk anggota badan dan sebagainya. Namun demikian, dalam penggunaannya, para pakar berbeda pendapat. Ada yang menggunakan kata pertumbuhan pada aspek-aspek yang berbeda dengan perkembangan dan ada juga pakar yang menggunakan istilah tersebut secara tumpang tindih (Sarwono, 2019)

Berbagai definisi perkembangan dikemukakan oleh para pakar. Namun secara umum, definisi tersebut sebenarnya mengandung muatan yang sama yang pada intinya mengemukakan bahwa, perkembangan merupakan suatu proses perubahan dalam diri individu yang bersifat kualitatif atau fungsi psikologis yang berlangsung secara terus menerus ke arah yang lebih baik/progresif menuju kedewasaan.

Definisi-definisi tentang perkembangan pada umumnya mencakup unsur-unsur sebagai berikut:

a. Adanya perubahan fungsi psikologis yang bersifat kualitatif, yaitu perubahan yang dapat dilihat melalui adanya kemampuan dalam bertingkah laku sosial, emosional, moral maupun intelektual, secara lebih matang.
b. Perubahan yang terjadi pada diri individu merupakan merupakan proses yang berkesinambungan dan berkelanjutan sehingga perkembangan (perubahan) pada tahap kehidupan (periode) sebelumnya mempengaruhi perkembangan pada periode sesudahnya.
c. Perubahan yang mengarah kepada pencapaian kematangan berupa kemampuan bertingkah laku secara fisik, sosial, emosional, moral dan

intelektual sesuai dengan tingkat perkembangan tertentu sesuai dengan kondisi individu yang bersangkutan.

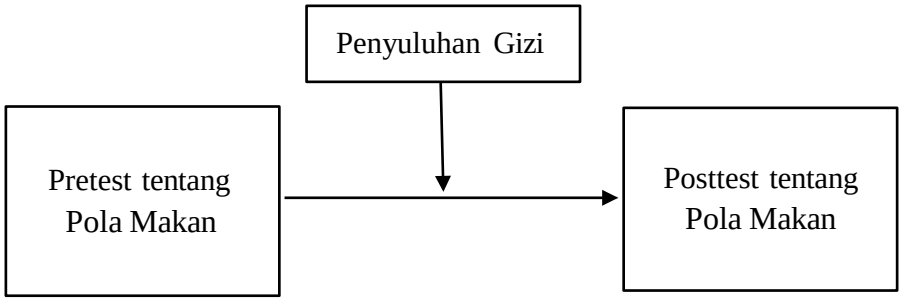
2.6.2 Tahapan Masa Remaja

Ada tiga tahap masa remaja yaitu masa remaja awal, masa remaja Tengah dan masa remaja akhir (Azwar, 2019).

1. Masa remaja awal (10-12 tahun)
    a. Merasa lebih dekat dengan teman sebaya
    b. Tampak dan merasa ingin bebas
    c. Lebih memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir dan khayal (abstrak).
2. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
    a. Merasa ingin mencari identitias diri
    b. Adanya keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis
    c. Timbul perasaan cinta yang mendalam
    d. Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
3. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
    a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri
    b. Dalam mencari teman lebih selektif
    c. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
    d. Dapat mewujudkan perasaan cinta
    e. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.

2.7 Kerangka Konsep

Penyuluhan mewakili domain dalam ilmu sosial yang didedikasikan untuk penyelidikan sistem dan proses yang memfasilitasi perubahan di antara individu dan komunitas, yang bertujuan untuk mendorong hasil yang lebih baik selaras dengan harapan yang ditetapkan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan oleh penyuluh yang terlibat dengan remaja untuk memberikan pengetahuan mengenai pola makan. Proses penyuluhan ditandai dengan pencapaian tertentu; ketika hasil selaras dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan oleh penyuluh untuk remaja, hasil tersebut diklasifikasikan sebagai efektif. Sebaliknya, jika hasilnya tidak sesuai dengan konten pendidikan yang disampaikan kepada remaja, hasil tersebut dianggap tidak ada perbedaan signifikan.



Skema 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan tentatif atau tebakan terdidik yang mengusulkan solusi potensial untuk masalah an, memandu penyelidikan secara sistematis. Ini biasanya dinyatakan sebagai pernyataan dan dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk hipotesis nol dan alternatif, yang mendasar dalam pengujian hipotesis statistika. Hipotesis yang dirumuskan dengan baik jelas, spesifik, dan dapat diuji secara empiris, memungkinkan untuk memfokuskan upaya mereka dan

mempersempit pengumpulan data mereka menjadi informasi yang relevan (Prateeksha et al., 2025).

Adapun hipotesis dari an ini adalah :

H0 : Tidak ada pengaruh signifikan dalam pola makan remaja sebelum dan sesudah mengikuti program promosi kesehatan berbasis penyuluhan gizi

Ha ; Ada pengaruh signifikan dalam pola makan remaja sebelum dan sesudah mengikuti program promosi kesehatan berbasis penyuluhan gizi

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif, dengan metode pra-eksperimen dan menggunakan One Group Pretest-Postest, yaitu Pretest sebelum diberikan perlakuan dan Postest setelah diberikan perlakuan.

Tabel 3.1 Desain One – Group Pretest-Posttest

Pretest	Perlakuan	Posttest
0_1	X	0_2

Keterangan:

O_1 = Nilai pretest sebelum diberi perlakuan

X = Perlakuan

O_2 = Nilai posttest setelah mendapat perlakuan

3.2 Tempat dan Desain Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan. Setelah melakukan observasi ke tempat tersebut 9 dari 10 siswa yang diwawancarai mengetahui apa itu pola makan sehat tapi tidak mengetahui seperti apa atau kriteria apa pola makan yang sehat dan 1 dari dari 10 siswa mengetahui seperti apa pola makan sehat itu tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti memilih di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan sebagai tempat penelitian.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dituangkan dalam bentuk table dari pembuatan judul sampai laporan hasil skripsi.

Tabel 3.2 Waktu Penelitian

Kegiatan Penelitian	Waktu							
	Agt 2024	Sept 2024	Okt 2024	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025
Pembuatan Judul	■							
Permohonan izin	■							
Penyusunan Proposal Skripsi	■							
Seminar Proposal			■					
Penelitian							■	
Pengumpulan Data							■	
Pengolahan Data							■	
Penyusunan Skripsi							■	
Sidang Skripsi/Seminar Hasil								■

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diteteapkan oleh untuk dipelajari dan kemudian dutarik Kesimpulan. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan yang berjumlah 54 siswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini merupakan bagian dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini, metode total sampling digunakan karena jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu 54 orang. Seluruh anggota populasi akan dilibatkan sebagai sampel penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat mewakili kondisi populasi secara keseluruhan.

3.4 Etika Penelitian

Etika penelitian mencakup berbagai prinsip dan praktik yang bertujuan untuk memastikan integritas dan perilaku etis penelitian yang melibatkan peserta manusia. Ini didefinisikan sebagai penerapan konsep etika mendasar sepanjang proses penelitian, dari perencanaan hingga penyebaran, menekankan penghormatan terhadap individu dan masyarakat, serta penggunaan sumber daya dan output yang bertanggung jawab (Johnkennedy, 2023).

a. *Informed consent*

   Proses persetujuan berdasarkan informasi harus memberdayakan individu untuk membuat keputusan berdasarkan informasi tentang partisipasi mereka, memastikan mereka memahami bahwa mereka dapat menarik diri kapan saja tanpa penalty. Informasi yang diberikan kepada peserta harus jelas, bebas dari jargon teknis, dan disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta. Peserta harus diberitahu bahwa keterlibatan mereka bersifat sukarela, dan mereka dapat memilih untuk menarik diri kapan saja tanpa mempengaruhi perawatan medis masa depan atau hubungan pribadi mereka (Handayani, 2018).

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Anonimitas mengacu pada praktik memastikan bahwa identitas peserta tidak diungkapkan dalam bentuk pelaporan atau publikasi apa pun yang dihasilkan dari penelitian. Mempertahankan anonimitas membantu melindungi peserta dari potensi dampak atau stigma yang terkait dengan keterlibatan mereka dalam penelitian (Handayani, 2018).

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan melibatkan pengamanan informasi yang diberikan oleh peserta, memastikan bahwa itu hanya dapat diakses oleh personel yang berwenang dan digunakan semata-mata untuk tujuan penelitian yang dimaksudkan. harus menguraikan prosedur untuk melindungi kerahasiaan data peserta, termasuk bagaimana data akan disimpan, siapa yang akan memiliki akses, dan bagaimana data akan dilaporkan (Handayani, 2018)

3.5 Alat Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrument yang akan digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan pola makan. Instrumen penelitian pengetahuan pola makan pada remaja akan diuji cobakan kepada 30 remaja di MAN 1 Padangsidimpuan. Hal ini dikarenakan 30 remaja di MAN 1 mempunyai karakteristik yang sama dengan subyek penelitian. Uji coba dimaksudkan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen yang dipakai dalam penelitian.

3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

A. Validitas Instrumen

Validitas dilakukan untuk memeriksa instrumen telah valid. Itu untuk menjamin adanya kesesuaian antara alat ukur dengan keadaan yang ingin diukur. Sebelum malaksanakan penelitian, dilakukan uji validitas dan reabilitas kuesioner melalui uji coba kuesioner. Validitas (kesahihan) mengacu kepada persoalan pengukuran yang benar melalui instrument yang benar, yaitu sejauh mana instrumen mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk mengetahui ketepatan data digunakan teknik uji validitas.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen

No	Peryantaan	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	P1	0,467	0,361	Valid
2	P2	0,464	0,361	Valid
3	P3	0,556	0,361	Valid
4	P4	0,420	0,361	Valid
5	P5	0,521	0,361	Valid
6	P6	0,441	0,361	Valid
7	P7	0,466	0,361	Valid
8	P8	0,503	0,361	Valid
9	P9	0,415	0,361	Valid
10	P10	0,393	0,361	Valid
11	P11	0,479	0,361	Valid
12	P12	0,420	0,361	Valid
13	P13	0,464	0,361	Valid
14	P14	0,464	0,361	Valid
15	P15	0,441	0,361	Valid

Keterangan : pernyataan dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

B. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas dilakukan untuk memeriksa apakah instrumen dapat dipercaya atau tidak. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas alat pengukur biasanya dinyatakan dengan indeks korelasi. Uji reliabilitas dengan menggunakan konsistensi Alpha Cronbach dan dinyatakan reliabel bila $\alpha \geq 0,6$, Perhitungan

reabilitas dilakukan dengan memanfaatkan computer program SPSS 22 melalui reliability analysis.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Pengetahuan	0,711	Reliable

Hasil reliabilitas pertanyaan kuisioner pengetahuan pola makan berdasarkan tabel diatas bahwa semua item dinyatakan reliable jika Cronbach's Alpha > Konstanta (0,6).

3.5.3 Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Data Primer

   Pada penelitian ini data primer dilakukan dengan wawancara langsung pada pihak-pihak yang terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Responden menjawab sendiri pertanyaan yang telah diberikan.

2. Data Sekunder

   Data sekunder adalah data yang diperoleh dari instansi yang terkait dan mempelajari berbagai literatur seperti buku-buku, jurnal, maupun artikel ilmiah yang terkait dengan penelitian ini.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah berikut :

1. Pengurusan izin, mengajukan surat permohonan izin penelitian ke Universitas.
2. Setelah memperoleh surat pengantar dari Universitas kemudian diajukan ke Dinas Pendidikan.
3. Mengajukan izin penelitian ke sekolah sasaran.

4. Persiapan instrument (kuesioner) mengenai pola makan.
5. Pemilihan sampel.
6. Pengambilan data awal (*pre-test*) dilakukan sebelum implementasi program.
7. Implementasi penyuluhan gizi yang dilakukan pada hari yang sama dengan pengambilan data awal.
8. Pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan setelah implementasi program.

3.7 Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2019), definisi operasioal adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

Tabel 3.5 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen				
Penyuluhan gizi	Intervensi berupa program promosi Kesehatan yang dilakukan melalui kegiatan penyuluhan gizi pada remaja	-	-	-
Variabel Dependen				
Pengetahuan Pola Makan	Pengetahuan adalah seluruh pemahaman, informasi, fakta, dan keterampilan yang	Kuesioner	Ordinal	1. Kurang = <56% = Jika benar <8 pernyataan

	diperoleh manusia melalui pengalaman, pendidikan, dan pembelajaran		(skor <16) 2. Cukup = 56-75% = Jika benar 9-11 pernyataan (skor 18-22) 3. Baik = 76-100% = Jika benar 12-15 pernyataan (skor 24-30)

3.8 Pengolahan dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan data

Metode pengolahan data menjelaskan prosedur pengolahan dan analisis data sesuai dengan pendekatan yang dilakukan. Diantaranya melalui tahap *coding*, *entry* dan *editing*.

a. Coding

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data bilangan dengan cara memberikan kode pada setiap variable untuk memudahkan proses pengolahan data.

b. Entry

Data dimasukkan dan diolah dalam computer menggunakan software spss.

c. Editing

Setelah memperoleh data yang telah dihasilkan memeriksa kembali kelengkapan data untuk memastikan data yang telah diperoleh dapat diproses lebih lanjut.

3.8.2 Analisa data

1. Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk secara statistik mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi variabilitas dalam suatu karakteristik, seperti keberhasilan siswa di pendidikan tinggi, meningkatkan efisiensi pendidikan melalui penilaian kuantitatif atau kualitatif (Modeling, 2022).

2. Bivariat

Analisis yang digunakan pada an ini adalah analisis bivariat. Analisis bivariat menyelidiki hubungan antara dua variabel, memungkinkan untuk mengidentifikasi pola dan korelasi yang menginformasikan hipotesis dan narasi kausal (Tessler, 2023). Analisa data pada penelitian ini yaitu menggunakan uji Wilcoxon untuk mengukur skala perbedaan antara 2 kelompok berpasangan berskala ordinal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 7 Padangsidimpuan adalah sekolah yang berada di Kelurahan Ujung Gurap. SMAN 7 Padang Sidempuan, dengan NPSN 10212247, berdiri kokoh di Jalan Jenderal Besar A.H. Nasution, Kelurahan Ujung Gurap, Kecamatan Batu Nadua, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Sekolah negeri ini menyelenggarakan pendidikan jenjang SMA dengan waktu penyelenggaraan pagi selama 6 hari.

Sekolah SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan adalah sekolah dengan akreditasi A dengan berbasis internet. Sarana pada sekolah terdiri dari ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang pimpinan, ruang guru, ruang ibadah, ruang UKS, toilet, ruang TU, ruang konseling, ruang OSIS, area parkir, lapangan olahraga dan pos satpam.

4.2 Analisis Univariat

4.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Responden	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	30	55.6
Perempuan	24	44.4
Total	54	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel 4.1, penelitian ini melibatkan total 54 responden yang terdiri dari dua kelompok berdasarkan jenis kelamin. Responden laki-laki mendominasi dengan jumlah 30 orang yang merupakan

55,6% dari total responden, sedangkan responden perempuan berjumlah 24 orang atau setara dengan 44,4% dari keseluruhan responden.

4.2.2 Pretest Post test Pengetahuan Pola Makan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest Posttest Pengetahuan Pola Makan

Kategori	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	23	42.6	46	85.2
Cukup	12	22.2	8	14.8
Kurang	19	35.2	0	
Total	54	100%	54	100%

Berdasarkan hasil yang tertera di tabel 4.2, menunjukkan distribusi kategori pengetahuan pola makan responden pada saat pretest dan posttest dengan total 54 responden. Pada saat pretest, sebanyak 23 responden (42.6%) memiliki pengetahuan pola makan baik, 12 responden (22.2%) memiliki pengetahuan pola makan cukup dan 19 responden (35.2%) memiliki pengetahuan pola makan kurang. Setelah dilakukan posttest, terjadi perubahan yang sangat signifikan dimana seluruh responden yaitu 46 orang (85.2%) mencapai pengetahuan yang baik, 8 orang (14,8%) mencapai pengetahuan pola makan cukup dan tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori kurang. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan seluruh responden ke kategori yang lebih baik.

4.3 Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan

Pengetahuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Koefisien Z	P-Value
Pretest	54	0.00	0.00	-4.243	0.000
Postest	54	9.50	171		

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan. Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai mean rank untuk post-test adalah 9.50 dengan sum of ranks sebesar 171, sedangkan untuk pre-test, mean rank dan sum of ranks keduanya adalah 0.00. Koefisien Z yang diperoleh adalah -4.243 dengan p-value 0.000. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan gizi.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Analisis Univariat

5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil Penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian yang dilakukan di kalangan siswa kelas XI SMA N 7 Padangsidimpuan. Dari total 54 responden yang berpartisipasi dalam penelitian, komposisi responden didominasi oleh siswa laki-laki dengan jumlah 30 orang (55,6%), sementara responden perempuan berjumlah 24 orang (44,4%).

Perbedaan jumlah antara responden laki-laki dan perempuan relatif berimbang dengan selisih 6 orang atau 11,2%. Distribusi yang cukup merata ini dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai karakteristik siswa kelas XI di SMA N 7 Padangsidimpuan. Komposisi responden yang berimbang antara laki-laki dan perempuan juga dapat meminimalkan bias gender dalam hasil an, sehingga temuan penelitian dapat lebih akurat dalam menggambarkan kondisi populasi siswa secara keseluruhan.

Pemilihan siswa kelas XI sebagai responden penelitian merupakan langkah yang strategis, mengingat pada tingkat ini siswa telah memiliki kematangan yang cukup dalam memahami konsep dan informasi yang diberikan, namun masih memiliki waktu yang cukup untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh sebelum lulus dari sekolah menengah atas.

5.1.2 Pretest Posttest Pengetahuan Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi kategori pengetahuan pola makan terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Pada saat pre-test, dari total 54 responden, sebanyak 23 responden (42.6%) sudah memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 12 responden (22.2%) memiliki pengetahuan cukup, sedangkan 19 responden (35.2%) memiliki pengetahuan kurang. Data ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden sebenarnya telah memiliki dasar pengetahuan yang baik tentang pola makan, meskipun masih terdapat sepertiga dari total responden yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Setelah dilakukan intervensi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat signifikan dimana 46 responden (85.2%) mencapai kategori pengetahuan baik, 8 responden (14.8%) mencapai kategori cukup dan tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori buruk. Perubahan ini mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan pengetahuan seluruh responden, terutama bagi 19 responden yang sebelumnya berada dalam kategori kurang.

5.2 Analisis Bivariat

5.2.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja di SMA N 7 Padangsidimpuan. Hal ini terlihat dari perbedaan yang sangat jelas antara skor pre-test dan post-test, di mana mean rank post-test sebesar 9.50 dengan total sum of ranks 171, sementara pre-test memiliki mean rank dan sum of ranks sebesar 0.00. Nilai koefisien Z sebesar -4.243 dan p-value 0.000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tersebut sangat signifikan secara statistik.

Hasil bahwa p-value jauh di bawah tingkat signifikansi 0,05, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa penyuluhan gizi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan pada kelompok remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi melalui penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku positif terkait pola makan. Remaja sebagai kelompok sasaran cenderung lebih responsif terhadap informasi yang disampaikan secara interaktif dan terstruktur, sehingga intervensi seperti penyuluhan gizi dapat memicu peningkatan pengetahuan yang bermakna.

Selain itu, hasil ini juga menegaskan pentingnya peran sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi secara berkala kepada remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat, remaja diharapkan dapat menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, sehingga mengurangi risiko masalah gizi di masa depan. Namun, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengukur apakah peningkatan pengetahuan ini juga berdampak pada perubahan perilaku makan yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung perlunya program penyuluhan gizi yang lebih intensif di lingkungan sekolah untuk mempromosikan kesehatan remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawaty (2022), bahwa ada perbedaan antara pengetahuan gizi seimbang remaja putri sebelum penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan nilai signifikansi sebesar sebesar 0,000 < 0,05.

Selain itu penelitian sejalan juga dilakukan oleh Yadav (2025), pendidikan gizi secara signifikan mempengaruhi kebiasaan pola makan dengan meningkatkan

pemahaman individu tentang prinsip-prinsip gizi, yang mengarah pada perubahan positif dalam pola konsumsi makanan. Studi ini menunjukkan bahwa setelah intervensi pendidikan nutrisi, remaja perempuan menunjukkan peningkatan keragaman pola makan dan peningkatan asupan makanan kaya nutrisi. Pendekatan pendidikan ini berfungsi sebagai katalis untuk perilaku makan yang lebih sehat, mengatasi tren terkait pola makan tidak sehat yang lazim di kalangan remaja, terutama di daerah pedesaan. Pada akhirnya, pendidikan nutrisi mendorong peningkatan berkelanjutan dalam kesejahteraan nutrisi.

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan pada Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan dapat diperoleh kesimpulan :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 30 orang (55,6%), sedangkan responden perempuan berjumlah 24 orang (44,4%).
2. Dari 54 responden, pengetahuan pola makan pada pretest menunjukkan 23 orang (42,6%) baik, 12 orang (22,2%) cukup, dan 19 orang (35,2%) kurang. Setelah posttest, terjadi peningkatan signifikan: 46 orang (85,2%) mencapai kategori baik, 8 orang (14,8%) cukup, dan tidak ada lagi responden dengan kategori kurang.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada remaja dengan nilai p-value sebesar 0,000 (< 0,05).

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Bagi Responden Diharapkan dapat mempertahankan dan terus meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat yang telah diperoleh melalui penyuluhan gizi, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penting bagi remaja untuk menjadikan pengetahuan ini sebagai dasar dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu, remaja juga diharapkan dapat berbagi pengetahuan tentang pola makan sehat kepada teman sebaya dan keluarga, sehingga dapat memperluas dampak positif dari pengetahuan yang telah diperoleh dan menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat di kalangan remaja.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan perlu melakukan penyuluhan gizi secara berkala di sekolah mengingat efektivitas metode ini dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. Pengembangan metode penyuluhan yang lebih interaktif dan menarik juga diperlukan untuk mempertahankan minat remaja dalam mempelajari pola makan sehat. Selain itu, tenaga kesehatan perlu melakukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan terhadap penerapan pola makan sehat pada remaja setelah pemberian penyuluhan, serta membentuk program pendampingan gizi khusus remaja di sekolah untuk memastikan keberlanjutan pengetahuan yang telah diperoleh. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan tidak hanya dipahami tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel sikap dan perilaku untuk melihat pengaruh penyuluhan tidak hanya pada aspek pengetahuan. Penelitian dengan durasi yang lebih panjang juga diperlukan untuk melihat retensi pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan, serta membandingkan efektivitas berbagai metode edukasi gizi selain penyuluhan. Selain itu, penelitian serupa dapat dilakukan dengan cakupan responden yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, *10*(1), 129–137.

Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *6*(2), 019–027. https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406

Auliya, H. N. (2017). Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja (Studi Kasus: Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan). *Skripsi*, *1*(1), 18–23.

Azwar, A. (2019). *Perilaku remaja akibat penggunaan jaringan internet di Desa Durian Sebatang Kecamatan Kedurang Bengkulu Selatan*. 1–74. http://repository.iainbengkulu.ac.id/4869/1/SKRIPSI ANGGI AZWAR-dikonversi.pdf

Baitul, A. (2017). Efektivitas Pelaksanaan Program Penyuluhan Usaha Tani Bawang Merah Di Kelurahan Pota Kecamatan Sambirampas Kabupaten Manggarai Timur. *Skripsi*, 74.

Bekti, H. S., Dharmawati, I. G. A. A., & Suyasa, I. B. O. (2023). Penyuluhan Kesehatan serta Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dan Protein Urin pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 178–184. https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1575

Branca, F., Bovet, P., Covic, N., & Recine, E. (2023). Unhealthy diets: Burden, epidemiology and priority interventions. *Noncommunicable Diseases: A Compendium*, 141–148. https://doi.org/10.4324/9781003306689-22

Britto Codato, L. A. (2021). Aprendizados E Reflexões Advindos De Atividade Extensionista De Educação Em Saúde Em Centros De Educação Infantil. *Revista Ciência Plural*, *7*(2), 132–148. https://doi.org/10.21680/2446-7286.2021v7n2id22312

Djerol, I. (2022). *Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022*. 8–33.

Educação, A. A., & Droga, A. D. E. A. (2019). *Adolescências: a educação, a doença e a droga*. 173–180.

Febriana. (2022). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Tambang (Operator) Di Pt. Pamapersada Nusantara. *Skripsi Ilmu Gizi*, *8.5.2017*, 2003–2005. https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022

Firmansyah, F. (2022). Buku Saku Isi piringku. *Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*, 1.

Fitriani. (2021). *Gambaran Pola Makan Dan Pendapatan Keluarga Pada Anak Balita Dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan*

Anrong Appakka Kecamatan Pangkaje'ne Kabupaten Pangkep. *1*(69), 5–24.

Grasselli, C., Prudencio Trujillo Granja, I., Gabriele da Silva, G., Paula da Silva, C., Cruz Trombeta, F., Quelen Feitoza, L., De Melo Rosa, G., Manara Ribeiro, M., Da Cruz Della Torre, A. C., Goulart Torlai Magalhães, N., & Eduarda Crabbis, B. (2020). Nutricompartilha: educação alimentar e nutricional em diferentes contextos. *Extensão Tecnológica: Revista de Extensão Do Instituto Federal Catarinense*, *7*(13), 163–173. https://doi.org/10.21166/rext.v7i13.1237

Gu, X., Wang, D. D., Sampson, L., Barnett, J. B., Rimm, E. B., Stampfer, M. J., Djousse, L., Rosner, B., & Willett, W. C. (2024). Validity and Reproducibility of a Semiquantitative Food Frequency Questionnaire for Measuring Intakes of Foods and Food Groups. *American Journal of Epidemiology*, *193*(1), 170–179. https://doi.org/10.1093/aje/kwad170

Handayani, L. T. (2018). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *The Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 10, Issue 1). www.litbang.kemenkes.go.id

Hewett, P., Willig, A., Digitale, J. C., Soler-Hampejsek, E., Hachonda, N. J., Behrman, J. R., & Austrian, K. (2018). *Adolescent Girls Empowerment Program (AGEP): Nutrition*.

Hikmandayani, Herdiani, R. T., Antari, N. I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, apt. I., Fajriah., L., Marlina, N., Salim, N. A., Yanthi, E. H. S., & Yanthi, D. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja. In *Psikologi Perkembangan Remaja*.

Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU TERHADAP PENCEGAHAN PENULARAN PENYAKIT KUSTA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALEREJO*. *3*(2), 91–102.

Irawaty, E. (2022). Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi Periode Februari 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *4*(1), 40–50. https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/view/38/25

Johnkennedy, N. (2023). Perspectives and Trends in Research Ethics: A Necessity. *Neuroscience and Neurological Surgery*, *13*(5), 01–02. https://doi.org/10.31579/2578-8868/288

Kawatu, S. M. (2022). Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Skripsi*, 1–74.

Kumar, S. (2024). *To study the relation between fast food and obesity in the Teenagers Sandeep*. *15*(2), 252–258.

Listrianah, L., Palembang, P. K., Purba, R., Manado, P. K., Mayangsari, R., Barat, U. S., Muzakar, M., & Palembang, P. K. (2023). *E-Book ILMU GIZI* (Issue October).

Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 1–256. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf

Modeling, M. (2022). *JEL Classification : A12; C10; C49 1*. *35*(October), 118–122.

Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.

Nurjanah, R. (2017). Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–83.

Nurmala. (2018). *Buku Promosi Kesehatan*. https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf

Ortigoza, L. D. V., Fassanelli, L., & Dezar, G. V. A. (2023). Extensión universitaria y Educación Alimentaria Nutricional: la mirada de adolescentes de una escuela de arte. *Itinerarios Educativos*, *19*, e0062. https://doi.org/10.14409/ie.2023.19.e0062

Ozen, E. (2020). Impact of diet and nutrition on child's learning ability. *Journal of Food Science and Nutrition*, *4*(2), 8–9.

Prateeksha, M. ., Swetha, B. N., & Manjula, P. (2024). Manuscript Info Abstract Introduction : - ISSN : 2320-5407. *International Journal of Advanced Research*, *7*(10), 1339–1346. https://doi.org/10.21474/IJAR01/18945

Purnama, T., Minum Air Putih Bagi Kesehatan Tubuh Pada Siswa, P., Anindia Oktaviyani, I., Destiana Margaretha, C., Indah Kusuma Wardani, A., No, Hs., Surakarta, K., & Tengah, J. (2024). Liss Dyah Dewi A Universitas Duta Bangsa Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, *2*(3), 60–73.

Sari, D. K., Ichwan, M., Masyithah, D., Dharmajaya, R., & Khatib, A. (2021). The incidence of adult obesity is associated with parental and adolescent histories of obesity in North Sumatra, Indonesia: A cross-sectional study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *14*(June), 2437–2444. https://doi.org/10.2147/JMDH.S324774

Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. 297.

Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, *3*(1), 18–25. https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446

Tanti, M. Y. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas Xi Jasa Boga Smk N 6 Yogyakarta. In *Skripsi*.

Tessler, M. (2023). *Bivariate Analysis: Associations, Hypotheses, and Causal Stories*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-13838-6_3

Tiwatu, F., & Sumilat, V. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Di Smp Negeri 2 Langowan. *Lasallian Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada*

Masyarakat, *1*(2), 48–52. https://doi.org/10.52159/jla.v1i2.32

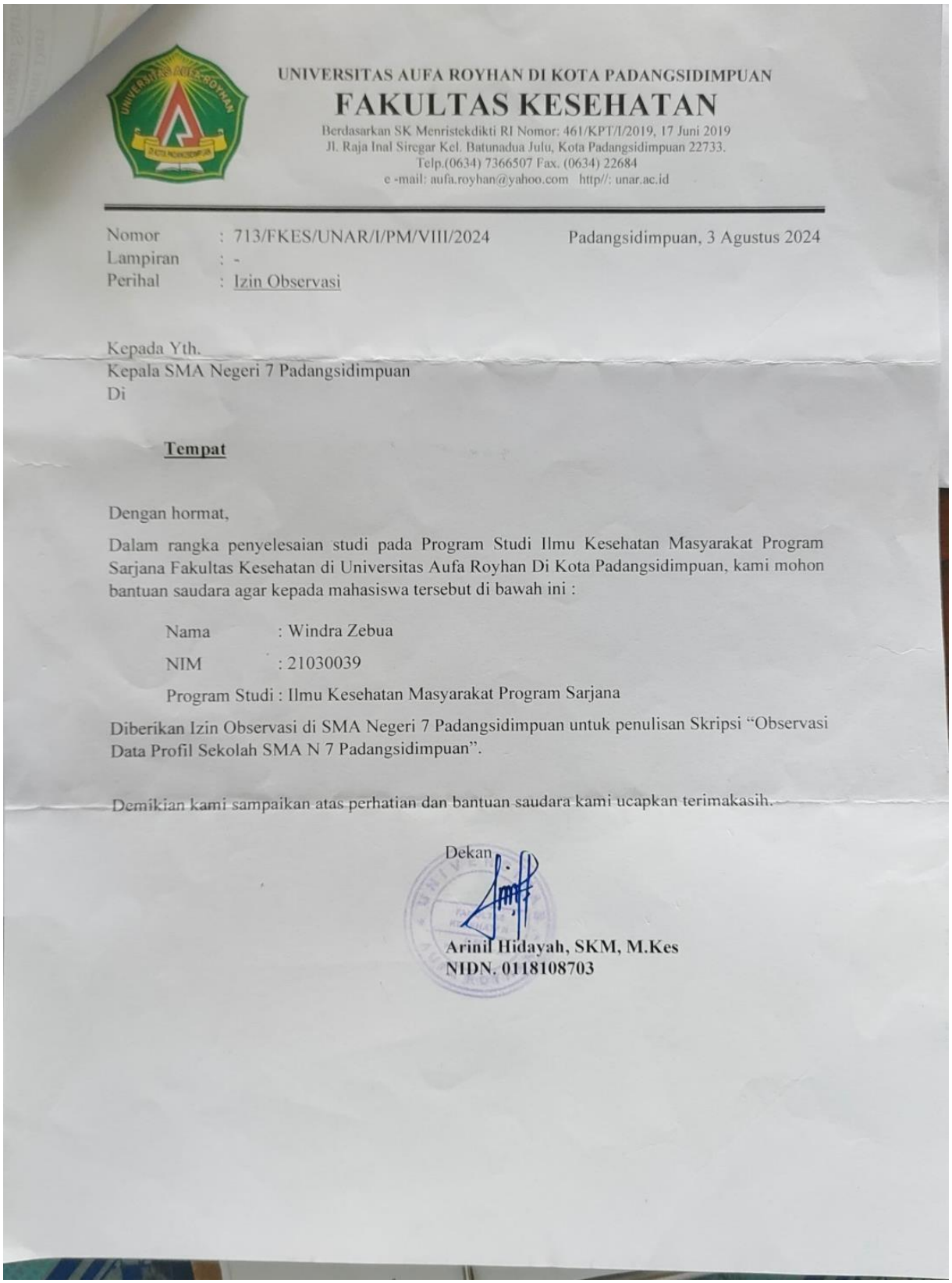
Utama, A. M. T. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kepatuhan Protokol Kesehatan Di Era New Normal Pada Siswa Sma Negeri 9 Denpasar*. *9*, 356–363.

Yadav, P. (2024). *International Journal of Agriculture Extension and Social Development Constraints in production of finger millet*. 2020–2023.

Young, K. J., Ramsay, S. A., & Holyoke, L. B. (2016). An adolescent nutrition learning model to facilitate behavior change in overweight Teens. *Journal of Extension*, *54*(3). https://doi.org/10.34068/joe.54.03.02

LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Izin Observsi Pendahuluan



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 713/FKES/UNAR/I/PM/VIII/2024 Padangsidimpuan, 3 Agustus 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Observasi

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 7 Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Windra Zebua
NIM : 21030039
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

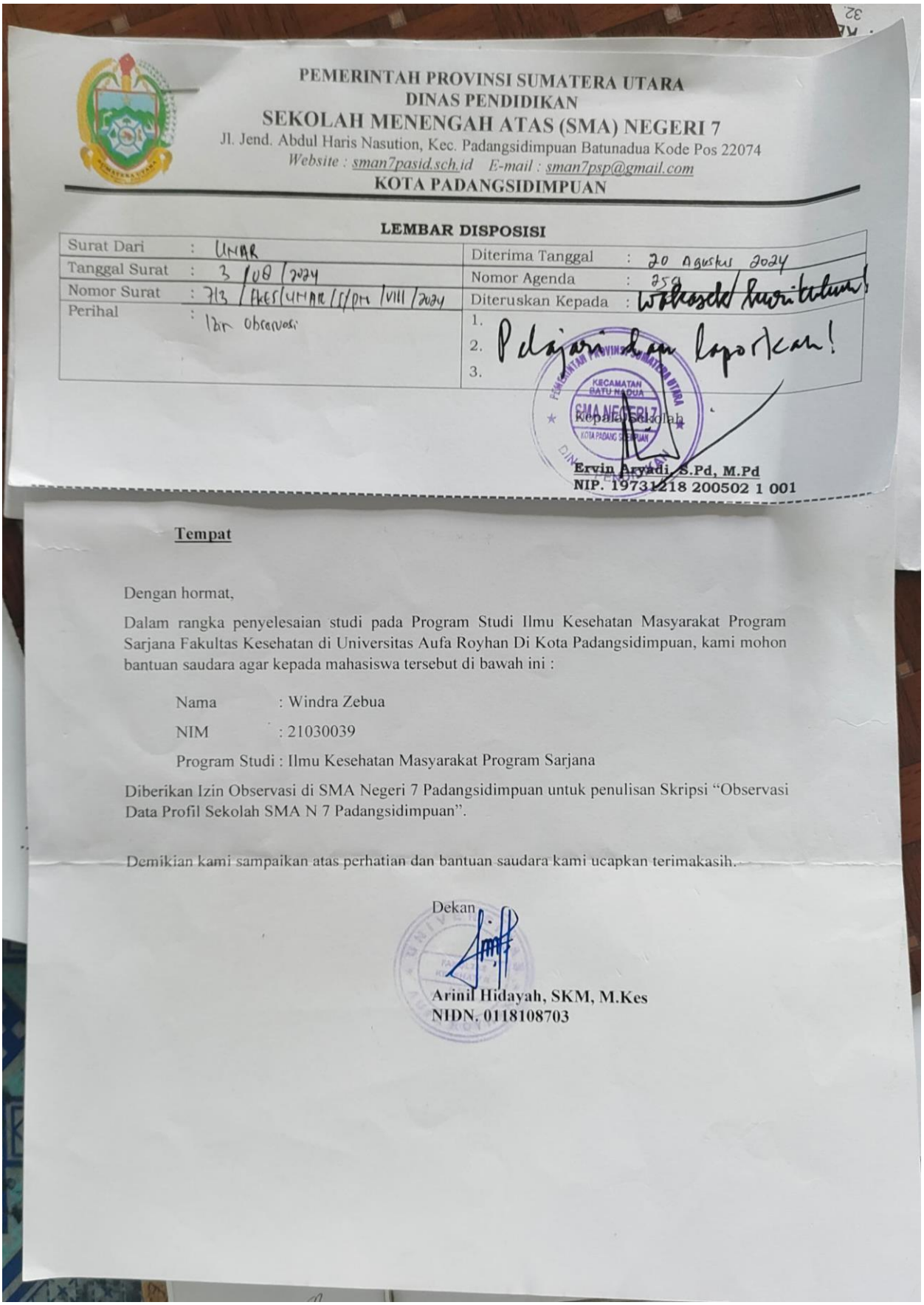
Diberikan Izin Observasi di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi "Observasi Data Profil Sekolah SMA N 7 Padangsidimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

Lampiran 1.2 Surat Balasan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 7
Jl. Jend. Abdul Haris Nasution, Kec. Padangsidimpuan Batunadua Kode Pos 22074
Website : sman7pasid.sch.id E-mail : sman7psp@gmail.com
KOTA PADANGSIDIMPUAN

LEMBAR DISPOSISI

Surat Dari	: UMAR	Diterima Tanggal	: 20 Agustus 2024
Tanggal Surat	: 3 /08/2024	Nomor Agenda	: 259
Nomor Surat	: 713/FKES/UMAR/IS/PM/VIII/2024	Diteruskan Kepada	: Wakasek Kurikulum
Perihal	: Izin Observasi	1. 2. Pelajari dan laporkan! 3.	

Kepala Sekolah

Ervin Aryadi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19731218 200502 1 001

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Windra Zebua

NIM : 21030039

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Diberikan Izin Observasi di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi "Observasi Data Profil Sekolah SMA N 7 Padangsidimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

Lampiran 1.3 Lembar Permohonan menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Winra Zebua, Mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di kota Padangsidimpuan yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan Tahun 2025". Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibatkan negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada an ini.

Demikianlah persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Padangsidimpuan,
Responden

(……)

Lampiran 1.4 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Pengetahuan Pola Makan Sehat

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Waktu sarapan yang baik adalah 1-2 jam setelah bangun pagi		
2	Minum air putih minimal 8 gelas per hari diperlukan untuk menjaga hidrasi tubuh yang optimal		
3	Mengonsumsi makanan dengan cara digoreng lebih sehat dibandingkan dengan cara dikukus atau direbus		
4	Sarapan dengan menu seimbang dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan produktivitas di pagi hari		
5	Makanan selingan atau camilan sebaiknya tinggi kalori untuk memenuhi kebutuhan energi harian		
6	Membaca label informasi gizi pada kemasan makanan tidak penting selama makanan tersebut terasa enak		
7	Waktu makan siang waktu terbaik adalah 2-3 jam setelah mengonsumsi camilan		
8	Mengganti makan siang dengan jajanan atau snack kemasan adalah pilihan yang baik untuk menghemat waktu di sekolah		
9	Porsi makanan pokok yang direkomendasikan dalam isi piringku adalah 1/3 dari piring		
10	Porsi sayuran yang direkomendasikan dalam isi piringku adalah 1/3 dari isi piring		
11	Waktu makan malam yang terbaik adalah 2-3 jam sebelum tidur.		
12	Mengkonsumsi cemilan manis di malam hari tidak mempengaruhi kualitas tidur dan Kesehatan		
13	Protein, mineral, dan air berfungsi untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak		
14	Remaja usia 16-18 tahun membutuhkan 65-75 gr protein setiap harinya		
15	Mengonsumsi buah dan sayur hanya seminggu sekali sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian		

Lampiran 1.5 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

GIZI

Pokok Bahasan	: Pola Makan Sehat
Sasaran	: Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan kelas XI
Tempat	: SMA Negeri 7 Padangsidimpuan
Hari/Tanggal	: -
Metode	: Ceramah
Penyuluh	: Winra Zebua (21030039)

I. Tujuan

1.1 Tujuan Instruksional Umum

1. Setelah terlaksananya pendidikan kesehatan, para remaja diharapkan dapat mengerti dan memahami tentang Pola Makan Sehat.
2. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan para remaja mampu dapat mengatur pola makan dan menjaga konsumsi gizi yang seimbang,

1.2 Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan peserta diharapkan mampu memahami tentang.

a. Menjelaskan identifikasi gizi
b. Menjelaskan pola makan sehat
c. Menjelaskan isi piringku

1.3 Sasaran

Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan kelas XI.

1.4 Sub Pokok Bahasan

1. Identifikasi gizi
2. Pola makan sehat
3. Isi piringku

1.5 Metode Penyampaian

Ceramah dan tanya jawab.

1.6 Media

Powerpoint tentang pola makan sehat.

1.7 Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Aktivitas Peserta	Metode	Media
Pendahuluan	3-5 menit	Memberi salam, memperkenalkan diri , menjelaskan tujuan dan pokok materi yang akan disampaikan	Menjawab salam, mendengarkan dan memahami	Ceramah	
Penyajian	10 – 25 menit	Menjelaskan dan meyampaikan materi yang telah dipersiapkan dan memberikan waktu bertanya bagi peserta	Mendengarkan, memperhatikan dan memahami serta bertanya	Ceramah	Power Point
Penutup	3-5 menit	Memberikan kesimpulan dari materi yang disampaikan dan menyampaikan suatu kalimat harapan	Mendengarkan, memerhatikan dan memahami	Ceramah	

II. MEDIA

- ❖ Infocus/proyektor
- ❖ Powerpoint

III. Materi

Terlampir

IV. Kriteria Pemantauan

1. Pemantauan

a. Input

1. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh seluruh Remaja kelas XI di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan
2. Media penyuluhan yang digunakan adalah Infocus/proyektor dan powerpoint.
3. Paket penyuluhan sesuai SPO dan Up to Date
4. Waktu Kegiatan Penyuluhan adalah 30-45 menit
5. Tempat penyuluhan adalah diruang penyuluhan
6. Pengorganisasian penyuluhan disiapkan beberapa hari sebelum kegiatan penyuluan

b. Proses

- Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan
- Tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan penyuluhan
- Narasumber menguasai materi dengan baik

c. Output

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan peserta diharapkan mengerti dan memahami materi penyuluhan.

V. Evaluasi

Promosi Kesehatan dengan metode SAP gizi dilaksanakan oleh Winra Zebua yang ditujukan kepada remaja kelas XI di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan agar remaja mengetahui pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat.

Lampiran 1.6 Surat Izin Uji Validitas Instrumen

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 016/FKES/UNAR/E/PM/I/2025 Padangsidimpuan, 8 Januari 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian

Kepada Yth.
Kepala MAN 1 Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Winra Zebua
NIM : 21030039
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

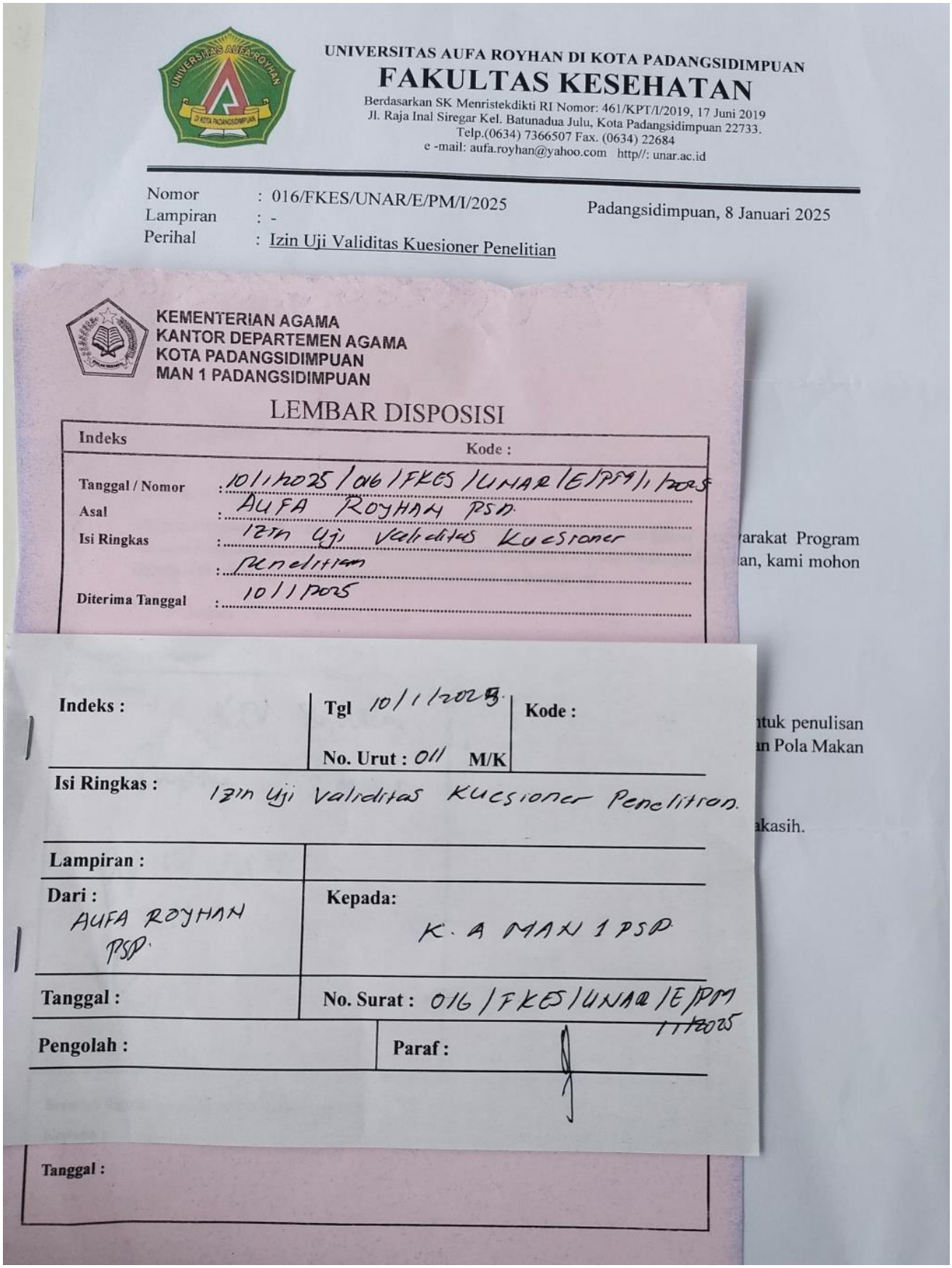
Diberikan Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian di MAN 1 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat Pada Remaja".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

Lampiran 1.7 Surat Balasan Izin Uji Validatas Instrumen



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 016/FKES/UNAR/E/PM/I/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian

Padangsidimpuan, 8 Januari 2025

KEMENTERIAN AGAMA
KANTOR DEPARTEMEN AGAMA
KOTA PADANGSIDIMPUAN
MAN 1 PADANGSIDIMPUAN

LEMBAR DISPOSISI

Indeks : Kode :

Tanggal / Nomor : 10/1/2025 / 016/FKES/UNAR/E/PM/I/2025
Asal : AUFA ROYHAN PSP.
Isi Ringkas : Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian
Diterima Tanggal : 10/1/2025

arakat Program
an, kami mohon

tuk penulisan
n Pola Makan

akasih.

Indeks : Tgl 10/1/2025 Kode :
No. Urut : 011 M/K

Isi Ringkas : Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian.

Lampiran :

Dari : AUFA ROYHAN PSP.

Kepada: K. A MAN 1 PSP.

Tanggal :

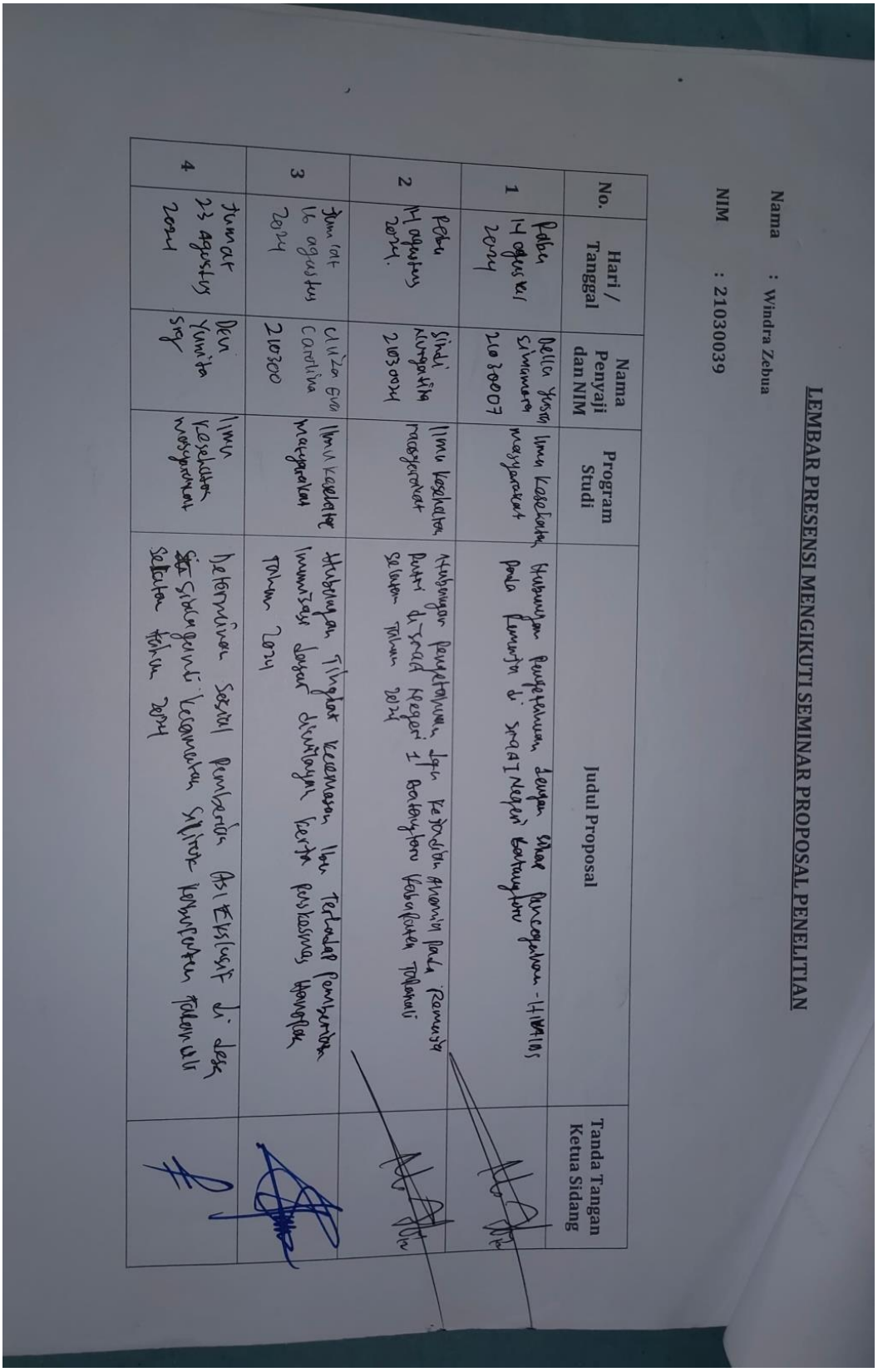
No. Surat : 016/FKES/UNAR/E/PM/I/2025

Pengolah :

Paraf :

Tanggal :

Lampiran 1.8 Lembar Presensi Mengikuti Seminar Proposal Penelitian



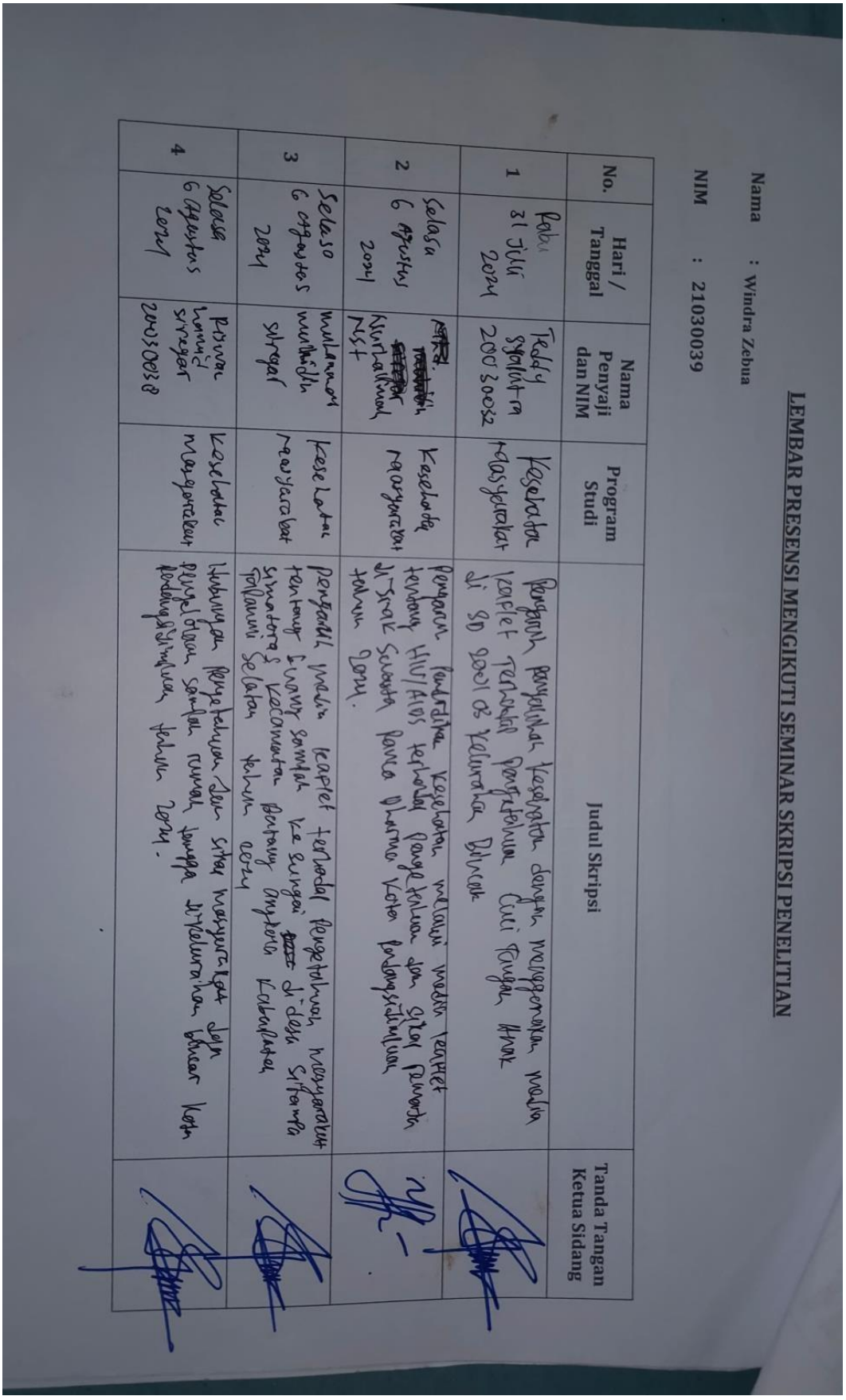
LEMBAR PRESENSI MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Nama : Windra Zebua

NIM : 21030039

No.	Hari / Tanggal	Nama Penyaji dan NIM	Program Studi	Judul Proposal	Tanda Tangan Ketua Sidang
1	Rabu 14 agustus 2024	Della Yusta Simamora 21030007	Ilmu Kesehatan masyarakat	Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Pencegahan - HIV/AIDS pada Remaja di SMA I Negeri Batangtoru	
2	Rabu 14 agustus 2024.	Sindi Nurgatiha 21030024	Ilmu Kesehatan masyarakat	Hubungan Pengetahuan dgn Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2024	
3	Jumlat 16 agustus 2024	Ulizo Eva Carolina 210300	Ilmu Kesehatan Masyarakat	Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Terhadap Pemberian Imunisasi dasar dicuilayan kerja Puskesmas Hanoflak Tahun 2024	
4	Jumat 23 agustus 2024	Deri Yunita Srg	Ilmu Kesehatan masyarakat	Determinan Sosial Pemberian ASI Eksklusif di desa Sidangunti Kecamatan Siliruk Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2024	

Lampiran 1.9 Lembar Presensi Mengikuti Seminar Skripsi Penelitian



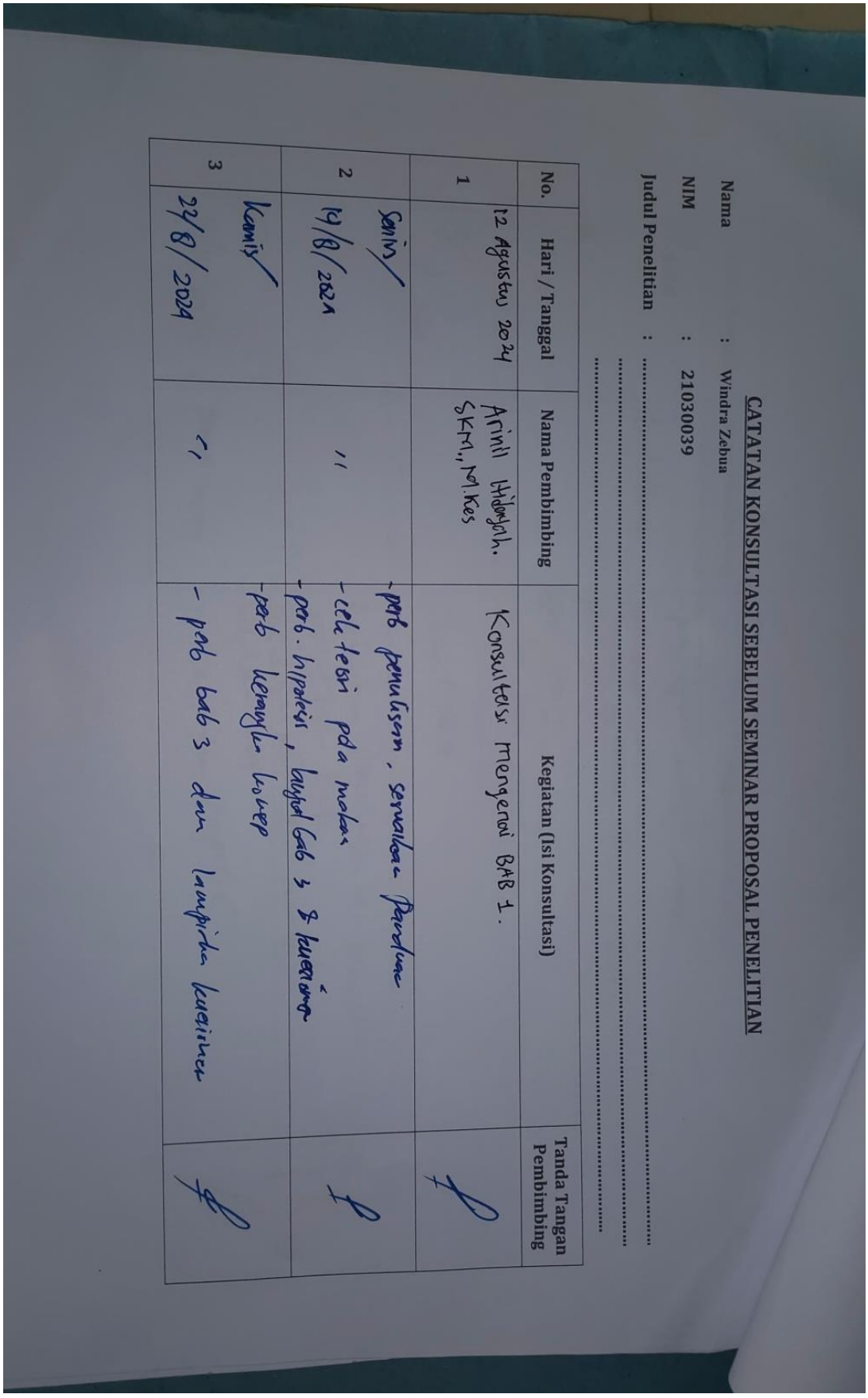
LEMBAR PRESENSI MENGIKUTI SEMINAR SKRIPSI PENELITIAN

Nama : Windra Zebua

NIM : 21030039

No.	Hari / Tanggal	Nama Penyaji dan NIM	Program Studi	Judul Skripsi	Tanda Tangan Ketua Sidang
1	Rabu 31 Juli 2024	Teddy Syahita 20030032	Kesehatan Masyarakat	Pengaruh penyelenggaran kesehatan dengan menggunakan media kaplet terhadap pengetahuan Cuci Tangan Anak di SD 2001 03 Keluarahan Bincar	
2	Selasa 6 Agustus 2024	Nurhalimah Nst	Kesehatan Masyarakat	Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media kaplet tentang HIV/AIDS terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Sirak Swasta Panca Pharma Kota Pendangsidimpuan tahun 2024.	
3	Selasa 6 Agustus 2024	Muhammad Muhidin Sitegar	Kesehatan Masyarakat	Pengaruh media kaplet terhadap pengetahuan masyarakat tentang buang sampah ke sungai di desa Sitampa Simatoras Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2024	
4	Selasa 6 Agustus 2024	Riswan Hamid Siregar 20030038	Kesehatan Masyarakat	Hubungan pengetahuan dan sikap masyarakat dengan pengelolaan sampah rumah tangga di Keluarahan bincar Kota Pendangsidimpuan tahun 2024.	

Lampiran 1.10 Catatan Konsultasi Sebelum Seminar Proposal an



CATATAN KONSULTASI SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Nama : Windra Zebua

NIM : 21030039

Judul Penelitian : .....

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	12 Agustus 2024	Arinil Hidayah. SKM., M.Kes	Konsultasi mengenai BAB 1.	
2	Senin / 19/8/2024	"	- perb penulisan, semakan Pandua - cek teori pda makan - perb. hipotesis, lanjut bab 3 & kuesioner	
3	Kamis / 22/8/2024	"	- perb kerangka konep - perb bab 3 dan lampiran kuesioner	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	9/9-2024	Annil Hidayah	- perb. hyuan, ketangka konsep - perb. analisis data. - lengkapi instrumen, berkas proposal	
5	10/9-2024	"	- perb DD. - perb skoring - lengkapi berkas proposal	
6	13/9. 2024	"	lanjut pb 2	
7			- tambahkan penegasan dlm prosedur pengumpulan data - tambahkan media dlm promosi. - tabahkan SAP.	
8	10/05/2024	Yanna Wani	- Acc ujian proposal.	

Lampiran 1.11 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Jae, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 039/FKES/UNAR/E/PM/I/2025 Padangsidimpuan, 10 Januari 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA N 7 Padangsidimpuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Winra Zebua
NIM : 21030039
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

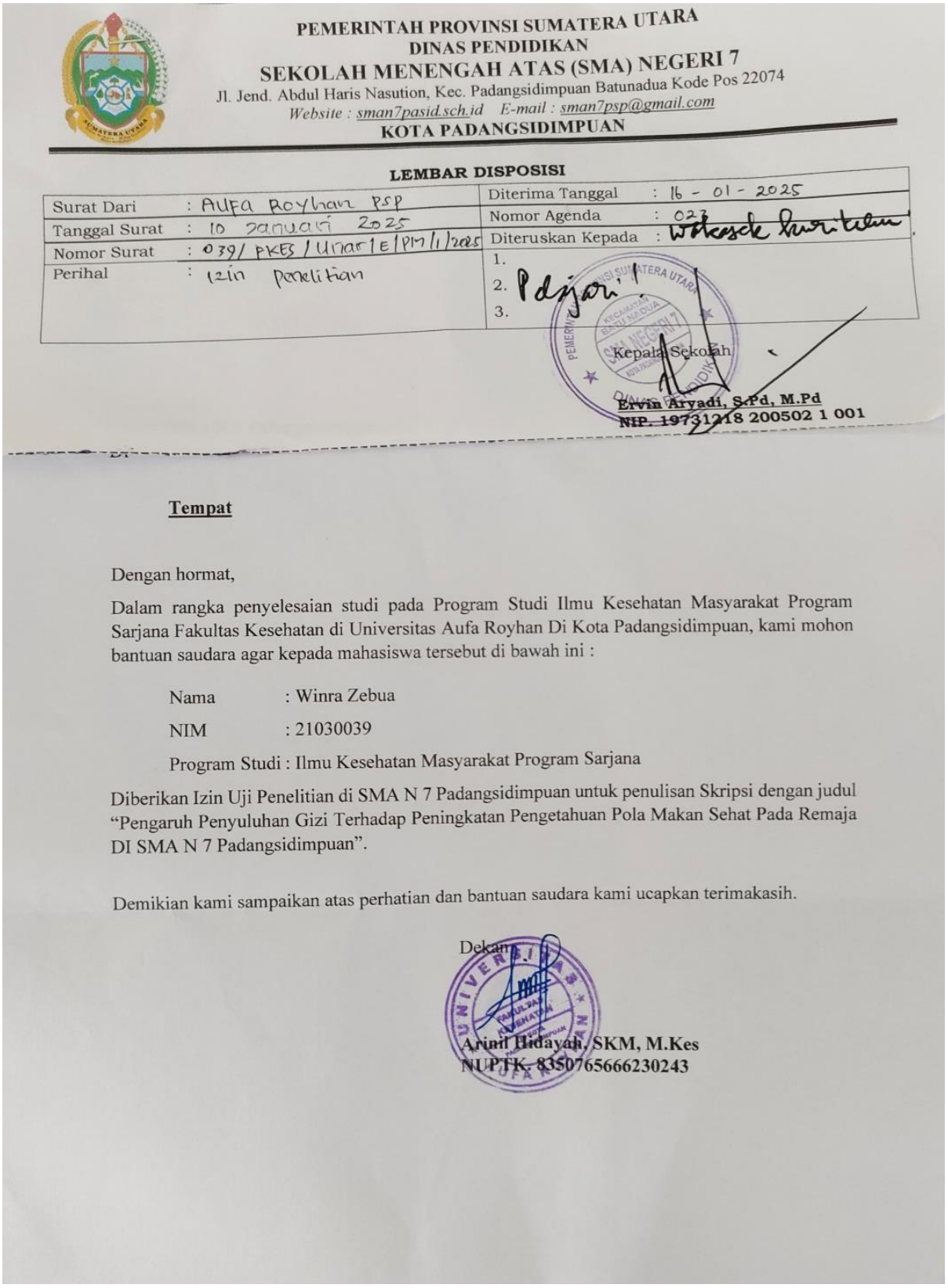
Diberikan Izin Uji Penelitian di SMA N 7 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat Pada Remaja DI SMA N 7 Padangsidimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arini Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

Lampiran 1.12 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 7
Jl. Jend. Abdul Haris Nasution, Kec. Padangsidimpuan Batunadua Kode Pos 22074
Website : sman7pasid.sch.id E-mail : sman7psp@gmail.com
KOTA PADANGSIDIMPUAN

LEMBAR DISPOSISI

Surat Dari	: Aufa Royhan PSP	Diterima Tanggal	: 16 - 01 - 2025
Tanggal Surat	: 10 Januari 2025	Nomor Agenda	: 023
Nomor Surat	: 039/ PKES / Unar 1 E / PM / I / 2025	Diteruskan Kepada	: Wakasek Kurikulum
Perihal	: Izin Penelitian	1.	
		2. Pdjar, I	
		3.	

Kepala Sekolah

Ervin Aryadi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19731218 200502 1 001

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Winra Zebua

NIM : 21030039

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Diberikan Izin Uji Penelitian di SMA N 7 Padangsidimpuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat Pada Remaja DI SMA N 7 Padangsidimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

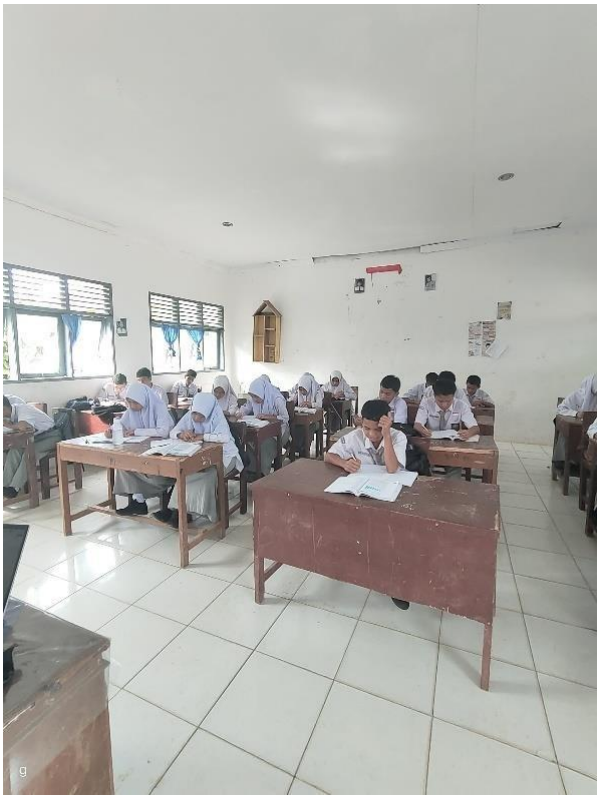
Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

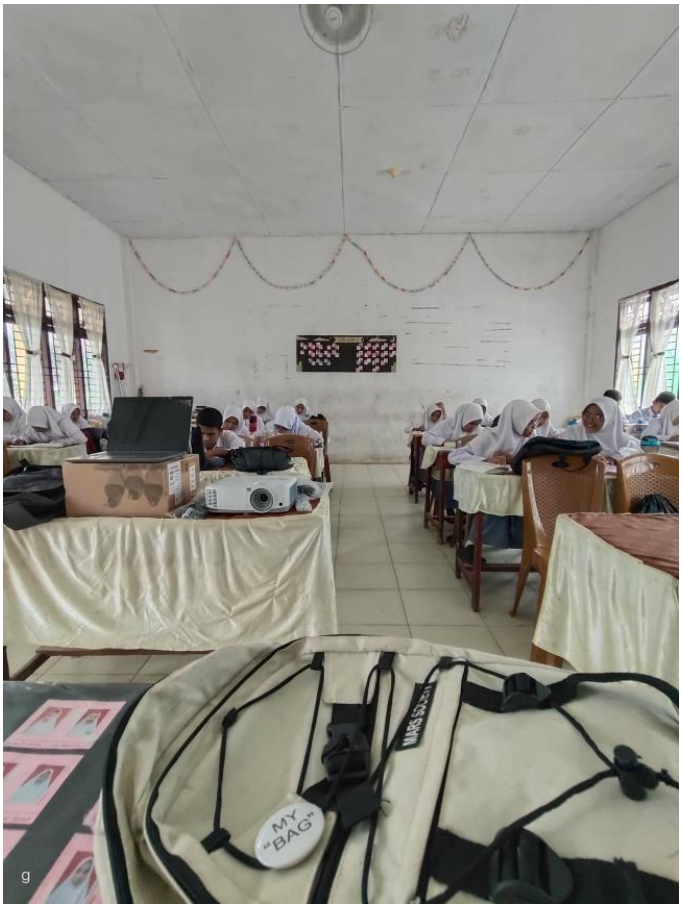
Lampiran 1.13 Dokumentasi Penelitian



Pengumpulan Data Pretest



Pengumpulan Data Posttest



Pengumpulan Data Uji Validitas Kuesioner

Lampiran 1.14 Powerpint Penyuluhan Gizi

Latar Belakang

Pola makan dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta perlu dikonsumsi di makan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan.

Zat -zat

Zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu

1. sumber energi (meliputi karbohidrat, lemak, dan protein)
2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (protein, mineral, dan air)
3. Mengatur proses tubuh (protein, mineral, air, dan vitamin)

Kebutuhan Gizi Remaja

Kelompok Umur (Thn)	BB	TB	Energi KKal	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki						
10 – 12	36	145	2000	50	65	300
13 – 15	50	163	2400	70	80	350
16 – 18	60	168	2650	75	85	400
19 – 29	60	168	2650	65	75	430
Perempuan						
10 – 12	38	147	1900	55	65	280
13 – 15	48	156	2050	65	70	300
16 – 18	52	159	2100	65	70	300
19 – 29	55	159	2250	60	65	360

Sumber: (Kementerian Kesehatan, 2019)

Isi Piringku



Porsi Makanan Pokok 2 / 3 dari piring

Isi Piringku



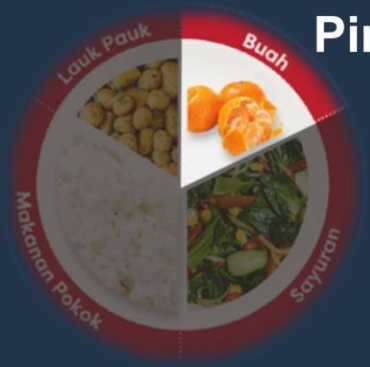
Porsi lauk pauk 1/ 3 dari isi piring

Isi Piringku



Porsi sayuran 2 / 3 dari isi piring

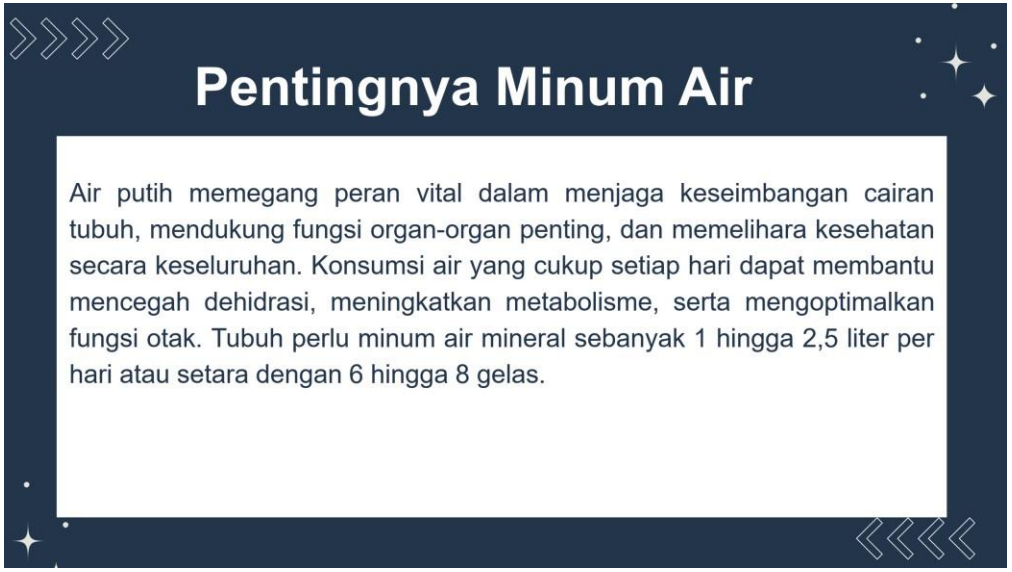
Isi Piringku



Porsi buah -buahan 1/ 3 dari isi piring

Manajemen Waktu

Waktu yang baik pada saat sarapan adalah 1-2 jam setelah bangun pagi
Waktu makan siang waktu terbaik adalah 2-3 jam setelah mengonsumsi camilan
Waktu makan malam, waktu yang terbaik dianjurkan adalah 2-3 jam sebelum tidur.
Makanan selingan atau camilan adalah makanan disela makan utama, makanan camilan yang baik berupa buah-buahan atau sayuran agar kalori yang diterima tubuh tetap terkontrol tetapi tubuh tetap mendapatkan manfaat gizi dari makanan tersebut


Pentingnya Minum Air
Air putih memegang peran vital dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung fungsi organ-organ penting, dan memelihara kesehatan secara keseluruhan. Konsumsi air yang cukup setiap hari dapat membantu mencegah dehidrasi, meningkatkan metabolisme, serta mengoptimalkan fungsi otak. Tubuh perlu minum air mineral sebanyak 1 hingga 2,5 liter per hari atau setara dengan 6 hingga 8 gelas.

Lampiran 1.15 Output Analisis

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	30	55.6	55.6	55.6
	Perempuan	24	44.4	44.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Hasil Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	23	42.6	42.6	42.6
	Cukup	12	22.2	22.2	64.8
	Kurang	19	35.2	35.2	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Hasil Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	46	85.2	85.2	85.2
	Cukup	8	14.8	14.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Pre Test - Hasil Post Test	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	18[b]	9.50	171.00
	Ties	36[c]		
	Total	54		

a. Hasil Pre Test < Hasil Post Test

b. Hasil Pre Test > Hasil Post Test

c. Hasil Pre Test = Hasil Post Test

Test Statistics[a]

	Hasil Pre Test - Hasil Post Test
Z	-4.243[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 1.16 Master Tabel

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 7 PADANGSIDIMPUAN																																			
Jenis Kelamin	Pre Test																		Post Test																	
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P1 3	P1 4	P1 5	Tot al	Kate gori		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	Tot al	Kate gori
Laki-laki	2	2	2	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	20	Cuku p		2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	26	Baik
Perempu an	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Laki-laki	0	2	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	2	14	Kura ng		2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	22	Cuku p
Laki-laki	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	14	Kura ng		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik
Perempu an	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempu an	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempu an	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Laki-laki	0	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	14	Kura ng		2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	24	Baik
Perempu an	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempu	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik

an																																			
Laki-laki	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	2	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	0	22	Cukup
Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Perempuan	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Perempuan	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik		2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	26	Baik
Perempuan	0	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	22	Cukup
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik
Perempuan	2	0	0	2	2	2	0	0	2	2	0	2	0	0	0	14	Kurang		2	0	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	22	Cukup
Laki-laki	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	24	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
Perempuan	0	2	2	2	0	0	2	2	0	2	0	2	2	2	2	20	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	28	Baik
Perempuan	0	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	26	Baik

Laki-laki	0	2	2	2	0	2	0	0	0	2	2	0	2	0	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	24	Baik
Laki-laki	2	2	0	2	0	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	26	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	26	Baik
Perempuan	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	0	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	2	2	2	20	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	24	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	22	Cukup		2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	24	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	14	Kurang		2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	0	2	2	2	0	2	0	0	0	2	2	0	2	0	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	0	0	0	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	26	Baik
Laki-laki	0	0	2	0	0	2	0	2	0	2	2	0	2	0	0	12	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	26	Baik
Laki-laki	2	0	2	2	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	2	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	24	Baik
Perempuan	2	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	16	Kurang		2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	24	Baik
Perempuan	0	2	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	14	Kurang		2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	18	Cukup
Laki-laki	0	2	0	2	2	2	0	2	0	0	0	0	2	2	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	24	Baik

Perempuan	0	2	0	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	0	18	Cukup		2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik
Laki-laki	2	2	0	2	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	22	Cukup
Perempuan	2	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	Cukup
Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	0	2	22	Cukup		2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	24	Baik
Perempuan	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	24	Baik		2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	0	2	2	0	0	0	0	2	0	2	2	2	0	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	26	Baik
Laki-laki	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	2	18	Cukup		2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Baik
Perempuan	2	0	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	2	0	0	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	22	Cukup
Perempuan	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2	0	2	14	Kurang		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	28	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	24	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	26	Baik
Laki-laki	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	26	Baik		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik