

## **Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat**

**Rusyda Salsabila**

Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Samarinda

Email: rusydasalsabila410@gmail.com

### **Abstrak:**

Pendahuluan : Gizi kurang masih menjadi masalah yang sering terjadi pada remaja khususnya pada anak usia sekolah. Banyak anak usia sekolah yang belum menerapkan gizi seimbang. Pemenuhan asupan zat gizi pada anak sekolah dapat dimulai dengan sarapan sehat teratur setiap hari. Sarapan sehat bagi anak sangatlah penting, karena anak-anak pada saat di sekolah sering melakukan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Kurangnya pemberian edukasi gizi pada remaja juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja terkait sarapan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasy Experimental dengan rancangan one group pretest-posttest design untuk membandingkan efektivitas media leaflet dan media food model terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan dilanjutkan dengan uji Mann Whitney. Penyajian penelitian secara deskriptif dalam bentuk grafik atau narasi. Data pengetahuan dan sikap diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukan edukasi dengan media leaflet dan food model pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil signifikansi pengetahuan diperoleh p-value 0,016 dan nilai signifikansi sikap diperoleh p-value 0,035.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan yang signifikan antara media leaflet dan food model terhadap pengetahuan dan sikap.

**Kata Kunci:** Sarapan Sehat, Remaja, Pengetahuan, Sikap

### **Abstract:**

Introduction : Undernutrition is still a problem that often occurs in adolescents, especially in school-age children. Many school-age children have not implemented balanced nutrition. Fulfillment of nutritional intake in school children can be started with a regular healthy breakfast every day. A healthy breakfast for children is very important, because children at school often do activities that require considerable energy and calories. The lack of nutrition education in adolescents can also affect the knowledge and attitudes of adolescents related to healthy breakfast. This study aims to determine the effectiveness of nutrition education on knowledge and attitudes about healthy breakfast. Method : This study is a type of Quasy Experimental

research with a one group pretest-posttest design to compare the effectiveness of leaflet media and food model media on adolescent knowledge and attitudes. The statistical test used is the Wilcoxon test and continued with the Mann Whitney test. Presentation of research descriptively in the form of graphs or narratives. Knowledge and attitude data were obtained using questionnaires. Results : The results of this study showed a significant difference after education with leaflet media and food models in the experimental group and control group. The results of knowledge significance obtained a p-value of 0.016 and an attitudinal significance value obtained a p-value of 0.035. Conclusion : There is a significant difference between leaflet media and food models on knowledge and attitudes.

**Keywords:** Healthy Breakfast, Teenage, Knowledge, Attitude

---

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah aset penting bagi negara, dan pemerintah harus secara terencana meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik berdasarkan aspek perkembangan intelektual maupun kesehatan. Diperlukan nutrisi yang mencukupi supaya perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah berjalan dengan baik, dan hasil belajarnya dapat mencapai tingkat yang memuaskan, baik dari segi jumlah maupun mutu prestasi (Mawarni dalam Hidayat, 2018).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 disebutkan bahwa seluruh kelompok jenis kelamin dan usia di Indonesia masih memiliki permasalahan gizi kurang. Prevalensi pada anak usia sekolah yang mengalami pendek dan kurus berturut-turut merupakan 23.6% dan 9,2%. Hal tersebut membuktikan masih banyaknya anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan gizi seimbang, misalnya dalam kebiasaan sarapan pagi (Prasetyo et al., 2020).

Sarapan adalah sumber energi yang diperlukan bagi anak-anak sebelum mereka berangkat ke sekolah dan melakukan aktivitas belajar di sekolah. Menurut Saidin (1991) sarapan membantu mengisi kembali lambung setelah periode 8-10 jam tanpa makanan, sehingga mengakibatkan peningkatan kadar gula dalam darah. Hal ini memengaruhi kemampuan otak, terutama dalam hal konsentrasi selama proses belajar pada pagi (NI Sofianita, FA Arini, 2015).

Pemenuhan asupan zat gizi pada anak sekolah bisa dilakukan dengan sarapan teratur setiap harinya. Sarapan memiliki tujuan untuk mencukupi asupan zat gizi mikro dan makro di pagi hari, sehingga mencukupi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi seimbang, memiliki fungsi mengantisipasi kadar gula darah di bawah normal, serta mengantisipasi dehidrasi (Marsaoly et al., 2017).

Sarapan untuk anak sangat penting, sebab anak-anak pada saat di sekolah sering melakukan aktivitas yang memerlukan kalori dan energi yang cukup banyak. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekurangan energi dan sering merasa lemas ketika beraktivitas, selain itu kekurangan zat gizi mikro bisa memberi pengaruh pada kondisi mental, fisik, kesehatan dan mengurangi fungsi kognitif (Marsaoly et al. dalam Mhurchu et al, 2017).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli gizi bahwa sarapan sehat adalah salah satu dari tahap makan 3 kali sehari, sehingga sarapan sehat harusnya bisa memenuhi sejumlah dua puluh lima hingga tiga puluh persen dari total AKG yang dibutuhkan setiap hari, yaitu yang terdapat kandungan lemak, karbohidrat, protein, serat dan air. Beda berat, tinggi badan, dan usia tentu akan memberikan pengaruh pada AKG setiap anak, tetapi rerata kebutuhan nutrisi anak sekolah dasar yang berumur tujuh hingga dua belas tahun sejumlah 1.500 kalori per harinya. Oleh sebab

itu, seharusnya ibu memahami secara baik untuk memberi sarapan yang bernutrisi bagi anak. Anak perlu juga diberikan dukungan pengetahuan pada pentingnya sarapan sehat tersebut.

Food Models adalah alat konseling, dimana ini adalah peraga berupa miniatur ataupun replika dari sejumlah jenis bahan makanan maupun menu hidangan yang biasanya dimakan dalam sehari-hari (Andriana & Milliyantri Elvandari, 2018).

Food Models bisa digunakan didalam ruang misalnya klinik, RS, praktek dokter ataupun dibawa ke lapangan misalnya Posyandu, kunjungan rumah ketika survey konsumsi bahan makanan minuman di rumah tangga dan yang lain. Hal tersebut dimungkinkan sebab Food Models telah disertai tas jinjing yang mudah dibawa. Daripada bahan makanan atau minuman asli, Food Models lebih tahan lama. Hal tersebut karena kita tidak harus mengganti setiap harinya sama seperti jika kita mempergunakan bahan makanan minuman asli yang dapat buruk atau rusak (Andriana & Milliyantri Elvandari, 2018).

Menurut hasil penelitian Teguh, dkk (2020) ini membuktikan bahwasanya rerata nilai sikap dan pengetahuan terkait sarapan sehat mengalami peningkatan sesudah dilaksanakan intervensi edukasi. Adanya perbedaan signifikan pada pengetahuan subjek sesudah dilaksanakan intervensi edukasi sarapan sehat ( $p < 0,000$ ) (Prasetyo et al., 2020). Hasil penelitian sama pula dengan penelitian Aswerous (2021) yang membuktikan pemberian edukasi bisa menambah pengetahuan dan sikap siswa terkait sarapan ( $p \text{ value}=0.000$ ) (Tentang & Sehat, 2021).

Edukasi gizi sangat penting dalam upaya menambah pengetahuan gizi pada anak usia sekolah, dengan tujuan menumbuhkan sikap yang baik pada makanan dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Teori Bloom menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh terhadap sikapnya, dan sikap tersebut kemudian memengaruhi perilaku mereka (Prasetyo et al., 2020).

Oleh karenanya, pentingnya melaksanakan edukasi gizi tentang sarapan sehat harus dilakukan sejak usia anak sekolah. Edukasi gizi sangat bermanfaat dalam mengembangkan pengetahuan gizi mereka, serta menumbuhkan sikap positif terhadap makanan untuk langkah dalam menciptakan kebiasaan makan yang positif.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Samarinda, underweight terbanyak berada di daerah Samarinda Kota sebesar 479 orang, sehingga penulis memilih SMPN 37 Samarinda dan SMPN 34 Samarinda sebagai tempat penelitian penulis.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah edukasi gizi efektif terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat di SMPN 37 Samarinda dan SMPN 34 Samarinda.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi gambaran karakteristik responden mengenai sarapan sehat pada remaja putri di SMPN 37 Samarinda.
- b. Untuk menganalisis perubahan pengetahuan mengenai sarapan sehat pada remaja di SMPN 37 Samarinda melalui edukasi gizi.
- c. Untuk menganalisis perubahan sikap mengenai sarapan sehat pada remaja di SMPN 37 Samarinda melalui edukasi gizi.

d. Untuk menganalisis perbedaan efektivitas media leaflet dan food model terhadap perubahan pengetahuan dan sikap mengenai sarapan sehat pada remaja di SMPN 37 Samarinda.

## **METODE**

---

Metode penelitian eksperimen quasi eksperimental dipergunakan pada penelitian ini. Sugiyono (2009, hlm 107) menerangkan bahwa metode ini dimanfaatkan dalam menemukan pengaruh suatu perlakuan terhadap yang lainnya dengan kondisi yang dikontrol (Hasanah et al., 2018).

Quasi Experimental ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini mirip dengan pretest-posttest control group design, akan tetapi perbedaannya adalah bahwa dalam kedua kelompok pada desain ini tidak dipilih acak. Kedua kelompok dalam desain ini diperbandingkan, dan tidak secara acak untuk pemilihan dan penempatannya. Kedua kelompok ini diberikan pretest guna menilai kondisi awal mereka dan guna mengetahui perbedaan kedua kelompok tersebut (Hasanah et al., 2018)

Variabel pengaruh (independent) dalam penelitian ini yaitu pemberian edukasi gizi dengan media berupa food model dan leaflet, sementara pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat dijadikan sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest-posttest untuk membandingkan pengaruh pemberian media food model dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat pada remaja di SMPN 37 Samarinda dan SMPN 34 Samarinda.

### **C. Waktu dan Tempat**

#### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Agustus 2023 di SMPN 37 Samarinda dan SMPN 34 Samarinda.

#### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 37 Samarinda dan SMPN 34 Samarinda.

### **D. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep dari berbagai level abstrak yang di definisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau manipulasi suatu penelitian (Mohammadi et al., 2017). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang ada antara lain :

#### **1. Variabel Bebas (Independen)**

Variabel independent (mempengaruhi) ialah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain (Nasution, 2017). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah pengaruh media leaflet dan food model.

#### **2. Variabel Terikat (Dependen)**

Variabel dependent (terpengaruh) adalah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. (Nasution, 2017). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah pengetahuan dan sikap tentang sarapan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin (n=16)</b>				
Laki-Laki	11	68,8	10	62,5
Perempuan	5	31,3	6	37,5
<b>Usia (n=16)</b>				
12 Tahun	-	-	1	6,3
13 Tahun	10	62,5	14	87,5
14 Tahun	6	37,5	1	6,3

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi berdasarkan jenis kelamin terdapat 11 responden (68,8%) berjenis kelamin laki-laki dan 5 responden (31,3%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia terdapat 10 responden (62,5%) berusia 13 tahun, dan 6 responden (37,5%) berusia 14 tahun.

Pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin terdapat 10 responden (62,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 6 responden (37,5%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia terdapat 1 responden (6,3%) berusia 12 tahun, 14 responden (87,5%) berusia 13 tahun, dan 1 responden (6,3) berusia 14 tahun.

**Analisis Perubahan Pengetahuan Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja Melalui Edukasi Gizi**  
Berikut ini analisis perubahan pengetahuan mengenai sarapan sehat pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

**Tabel 4.2 Perbedaan Rata-Rata Nilai Pengetahuan Pre-Test Dan Post-Test Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol**

Variabel Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Selisih	p-value
<b>Eksperimen</b>	<b>55,625</b>	<b>88,75</b>	<b>33,125</b>	<b>0,000</b>
<b>Kontrol</b>	<b>61,25</b>	<b>79,375</b>	<b>18,125</b>	<b>0,046</b>

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pada nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 55,625, setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 88,75 dan nilai p-value pengetahuan sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media leaflet menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti signifikan.

Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 61,25 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 79,375 dan nilai p-value pengetahuan sample sebelum dan

sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media food model menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,046 < 0,05$  yang berarti signifikan.

#### **Analisis Perubahan Sikap Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja Melalui Edukasi Gizi**

Berikut ini analisis perubahan sikap mengenai sarapan sehat pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

**Tabel 4.3 Perbedaan Rata-Rata Nilai Sikap Pre-Test Dan Post-Test Pada**

#### **Kelompok Eksperimen Dan Kontrol**

<b>Variabel Sikap</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Selisih</b>	<b>p-value</b>
<b>Eksperimen</b>	<b>60,6875</b>	<b>90,4375</b>	<b>29,75</b>	<b>0,001</b>
<b>Kontrol</b>	<b>69,625</b>	<b>80,25</b>	<b>10,625</b>	<b>0,035</b>

*Sumber : Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa pada nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 60,6875 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 90,4375 dan nilai p-value sikap sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media leaflet menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,001 < 0,05$  yang berarti signifikan.

Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 69,625 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 80,25 dan nilai p-value sikap sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media food model menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,035 < 0,05$  yang berarti signifikan.

#### **Analisis Perbedaan Efektivitas Media Video Leaflet Dan Food Model Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja**

Berikut ini analisis perbedaan rata-rata efektivitas media leaflet dan food model terhadap perubahan pengetahuan dan sikap perubahan sikap tentang sarapan sehat pada remaja.

**Tabel 4.4 Perbedaan Rata-Rata Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pada**

#### **Kelompok Eksperimen Dan Kontrol**

<b>Variabel</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Mean rank</b>	<b>p-value</b>
<b>Pengetahuan</b>	<b>Eksperimen</b>	<b>19,50</b>	<b>0,016</b>
	<b>Kontrol</b>	<b>13,50</b>	
<b>Sikap</b>	<b>Eksperimen</b>	<b>19,00</b>	<b>0,035</b>
	<b>Kontrol</b>	<b>14,00</b>	

*Sumber : Data Primer Tahun 2023*

## **1. Gambaran karakteristik responden mengenai sarapan sehat pada remaja di SMPN 37 Samarinda**

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil dari 16 responden kelompok eksperimen didapatkan frekuensi usia yang berusia 13 tahun sebanyak 10 orang, dan yang berusia 14 tahun sebanyak 6 orang. Pada kelompok kontrol didapatkan frekuensi usia yang berusia 12 tahun sebanyak 1 orang, yang berusia 13 tahun sebanyak 14 orang, dan yang berusia 14 tahun sebanyak 1 orang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, pengalaman, budaya, lingkungan sekitar, dan akses terhadap informasi (Lestari et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan Khodijah (2018) yang menunjukkan aspek psikologis diketahui bahwa semakin tinggi usia seseorang, cara berfikir semakin matang dan dewasa. Usia juga memiliki pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang, keduanya akan berkembang seiring dengan penambahan usia. Hasilnya adalah pengetahuan yang dimiliki seseorang semakin membaik. (Khodijah et al., 2018)

Menurut WHO dalam Notoatmodjo (2007), salah satu taktik untuk mengubah perilaku adalah dengan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan kesadaran, dan pada akhirnya, mendorong individu untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. (Jayanti, 2018)

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang akan semakin membaik apabila daya tangkap dan pola pikir seseorang yang semakin matang dan dewasa seiring dengan penambahan usia seseorang. Pendidikan merupakan salah satu faktor dalam memperoleh pengetahuan.

## **2. Analisis Perubahan Pengetahuan Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja Melalui Edukasi Gizi**

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pada nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 55,625, setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 88,75 dan nilai p-value pengetahuan sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media leaflet menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan perubahan pengetahuan siswa/siswi mengenai sarapan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet.

Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 61,25 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 79,375 dan nilai p-value pengetahuan sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media food model menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,046 < 0,05$  yang berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan perubahan pengetahuan siswa/siswi mengenai sarapan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media food model.

Penelitian ini sejalan dengan (Lestari et al., 2021) Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan dalam nilai rata-rata sebelum pemberian leaflet dan setelah pemberian leaflet. Hasil uji menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai sebesar 0,000, yang

menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa leaflet memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan SADARI pada siswi (Lestari et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan subjek dipengaruhi oleh adanya bantuan media leaflet. Leaflet merupakan salah satu media cetak yang sifatnya sederhana dan ringkas dalam memuat informasi sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana serta dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan. Selain itu peningkatan pengetahuan subjek dikarenakan media yang digunakan adalah media visual yaitu leaflet dan food model, media pembelajaran visual dapat memperkuat ingatan dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran karena media visual dapat dibaca dan dipegang secara langsung.

### **3. Analisis Perubahan Sikap Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja Melalui Edukasi Gizi**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa pada nilai rata-rata Pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 60,6875 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 90,4375 dan nilai p-value sikap sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media leaflet menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,001 < 0,05$  yang berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan perubahan sikap siswi mengenai sarapan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet.

Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi gizi yaitu 69,625 setelah dilakukan edukasi gizi meningkat menjadi 80,25 dan nilai p-value sikap sample sebelum dan sesudah ketika diberikan intervensi dengan menggunakan media food model menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil dengan nilai p-value  $0,035 < 0,05$  yang berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan perubahan sikap siswi mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media food model.

Maulana dan Heri (2009) menyatakan bahwa memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja dapat memberi mereka pengendalian atas kesehatan pribadi mereka. Saat remaja menerima penyuluhan kesehatan, peningkatan pengetahuan mereka dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terkait dengan melakukan pemeriksaan SADARI (Maulana, 2009). Melalui penyuluhan kesehatan, remaja akan meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka, yang kemudian akan memberi mereka motivasi dan kemampuan untuk menjalani gaya hidup yang sehat (Lestari et al., 2021)

Peningkatan skor sikap pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khodijah (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat sikap sebelum diberikan edukasi gizi dan sesudah diberikan edukasi gizi antara kelompok perlakuan dan kontrol ( $p=0,001$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok perlakuan memiliki peningkatan skor sikap lebih baik di banding dengan kelompok kontrol. Selain itu penelitian sejalan dengan penelitian kusumawati (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum diberikan edukasi gizi dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberi edukasi gizi terdapat peningkatan skor sikap. Peningkatan skor sikap siswi setelah menerima edukasi gizi tentang anemia lebih baik daripada siswi yang tidak menerima edukasi. Hal ini mungkin disebabkan bahwa siswi yang mendapatkan edukasi gizi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang anemia yang sebelumnya mereka tidak mengetahui. Selain itu, bahasa yang digunakan dalam edukasi gizi mudah dipahami dengan pesan

yang disampaikan secara singkat dan jelas sehingga siswi yang menerima edukasi gizi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang anemia. (Putra et al., 2019)

Peneliti berasumsi bahwa sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Dalam penelitian ini sebagian besar didapatkan pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang baik maka akan baik pula penerapan dalam kehidupannya. Selain itu peningkatan sikap responden dipengaruhi oleh media leaflet dan food model yang berbasis visual dan memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Media visual dapat meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan siswa terhadap materi pembelajaran.

#### **4. Analisis Perbedaan Efektivitas Media Leaflet dan Food Model Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Sarapan Sehat Pada Remaja.**

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil uji Mann-Whitney posttest atau setelah diberikan edukasi gizi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil signifikansi pengetahuan diperoleh  $p\text{-value } 0,016 < 0,05$  dan nilai signifikansi sikap diperoleh  $p\text{-value } 0,035 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan perubahan sikap siswi mengenai sarapan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet dan food model.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiyanto (2016) tentang efektivitas pemanfaatan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mencuci tangan pakai sabun. Dari hasil penelitian tersebut media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada mahasiswi yang bertempat tinggal di Asrama Putri Sang Surya Malang. Nilai skor pengetahuan awal 77,65 menjadi 91,76 pada akhir penggunaan media leaflet (Budiyanto, 2016).

Penggunaan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) menghasilkan perbedaan dalam tingkat pengetahuan sebelum dan setelah menerima penyuluhan SADARI dengan leaflet. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value } < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan sebelum dan setelah menerima penyuluhan SADARI dengan leaflet. Dengan kata lain, penggunaan leaflet SADARI secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri (Fauziah, 2017). Leaflet adalah alat yang dapat secara efektif dan meluas digunakan untuk menyampaikan informasi kepada wanita dan keluarganya atau untuk memberikan dukungan kepada informasi yang sudah mereka terima (Yulianti, 2011).

Pengaruh positif leaflet terhadap peningkatan pengetahuan terjadi karena media visual mendorong responden untuk lebih aktif dalam membaca, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diingat. Leaflet menyajikan informasi tentang SADARI secara jelas, termasuk pengertian, tujuan, waktu yang tepat untuk melakukannya, dan langkah-langkah yang harus diikuti.

Dananjaya (2013) mengemukakan bahwa media berbasis visual memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran. Media visual dapat meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan siswa terhadap materi pembelajaran. Selain itu, media visual dapat mengaitkan isi materi pelajaran dengan pengetahuan dalam kehidupan nyata dan dapat merangsang minat belajar siswa (Dananjaya, 2013).

Peneliti berasumsi bahwa pada saat memberikan edukasi, langkah lebih baik jika memberikan materi dengan menggunakan media leaflet. Hal ini dikarenakan media leaflet sudah berisi tentang ringkasan materi secara keseluruhan dan juga leaflet lebih mudah dibawa kemana-mana.

Sedangkan food model merupakan replika atau miniatur dari beberapa jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari dan tidak berisi tentang ringkasan materi, jika melakukan penelitian menggunakan media food model maka peneliti harus menjelaskan materi dengan memperagakan food model tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil & pembahasan penelitian yang berjudul “Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Dan Food Model Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat” dapat disimpulkan:

1. Dari 32 responden, pada kelompok intervensi berdasarkan jenis kelamin terdapat 11 responden (68,8%) berjenis kelamin laki-laki dan 5 responden (31,3%) berjenis kelamin perempuan. Sedangkan pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin terdapat 10 responden (62,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 6 responden (37,5%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia terdapat 10 responden (62,5%) berusia 13 tahun dan 6 responden (37,5%) berusia 14 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol berdasarkan usia terdapat 1 responden (6,3%) berusia 12 tahun, 14 responden (87,5%) berusia 13 tahun, dan 1 responden (6,3%) berusia 14 tahun.
2. Dari hasil uji Wilcoxon signed rank test, didapatkan hasil signifikan pre-test & post-test pada kelompok intervensi dengan nilai p-value yang didapat sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil signifikan pre-test & post-test dengan nilai p-value yang didapat sebesar  $0,046 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan menggunakan media leaflet maupun media food model.
3. Dari hasil uji Wilcoxon signed rank test, didapatkan hasil signifikan pre-test & post-test pada kelompok intervensi dengan nilai p-value yang didapat sebesar  $0,001 < 0,05$ . Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil signifikan pre-test & post-test dengan nilai p-value yang didapat sebesar  $0,035 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara perubahan sikap menggunakan media leaflet maupun media food model.
4. Dari hasil uji mann whitney, didapatkan hasil signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pengetahuan sebesar  $0,016 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pengetahuan menggunakan media leaflet maupun media food model.
5. Dari hasil uji mann whitney, didapatkan hasil signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap sikap sebesar  $0,035 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap sikap menggunakan media leaflet maupun media food model.

## **BIBLIOGRAFI**

---

Firdhaus, Ramadhan Yusuf. *WAWASAN NUSANTARA : SEBAGAI SATU KESATUAN POLITIK, EKONOMI, SOSIAL BUDAYA DAN HANKAM* Ramadhan Yusuf Firdhaus IIK STRADA INDONESIA. 2021.

Gustaman, Randy Fadillah dan Setialaksana, Nana. *TEORI - TEORI DASAR PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN*. 2018.

Lutpiani, Elpi. *Wawasan Nusantara: Sebagai Satu Kesatuan Politik, Ekonomi, Sosial, Budaya, Pertahanan, Dan Keamanan*. 2020, p. 3.

Putri, Vanya Karunia Mulia. "Contoh Penerapan Wawasan Nusantara Dalam Kehidupan." *Kompas*, 2022, <https://www.kompas.com/skola/read/2022/05/24/080000269/contoh-penerapan-wawasan-nusantara-dalam-kehidupan-sehari-hari>.

Rahma, Delina Kartika Murti, and Safari Hasan. "Studi Geopolitik Indonesia (Wawasan Nusantara) Dalam Landasan Idiil Pancasila Dan UUD 1945." *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*, no. 1, 2018, pp. 1–10, [https://www.academia.edu/download/58108275/DELINA\\_KARTIKA\\_MURTI\\_RAHEMA\\_10217010.pdf](https://www.academia.edu/download/58108275/DELINA_KARTIKA_MURTI_RAHEMA_10217010.pdf).

Sigit, Dwi, and Kusrahmadi. "Pentingnya Wawasan Nusantara Dan Integrasi Nasional." *Staffnew.Uny*, 2011, pp. 1–15, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131655977/pendidikan/WAWASAN+NUSANTARA++Jurnal+Penting.pdf>.

**Copyright holder:**  
Rusyda Salsabila (2023)

**First publication right:**  
[\*ADVANCES in Social Humanities Research\*](#)

**This article is licensed under:**

