

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 LINTONGNIHUTA

Miranda Andaresta Manullang

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa dan masa remaja mengalami pertumbuhan serta perkembangan yang cepat sehingga membutuhkan gizi yang optimal. Remaja yang sehat merupakan remaja yang memiliki status gizi yang baik dan seimbang. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap remaja dalam mengkonsumsi makanan gizi yang seimbang. Tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang menggunakan media leaflet dan video dengan harapan remaja dapat merubah sikap dan praktik remaja untuk lebih memperhatikan status gizi dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan masing-masing. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan *pretest-post test two group design*. Sampel yang terpilih sebanyak 46 orang yang berusia 16-18 tahun. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan media *leaflet*, video, dan kuesioner. Data yang diperoleh di uji menggunakan uji T test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang setelah pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet dan video (*p value 0,000*). Hasil uji T *independent* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terkait keefektivitasan media leaflet dan video (*p-value 0,197*).

Kata kunci: Remaja, gizi seimbang, pengetahuan, leaflet, video

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 LINTONGNIHUTA

Miranda Andaresta Manullang

Abstract

Adolescence is a transition period from children to adults and adolescence experiences rapid growth and development so that it requires optimal nutrition. A healthy teenager is a teenager who has a good and balanced nutritional status. Knowledge can influence adolescent attitudes in consuming balanced nutritional foods. The purpose of this research is to increase the knowledge of adolescents regarding balanced nutrition using leaflets and videos in the hope that adolescents can change attitudes and practices of adolescents to pay more attention to nutritional status and consume foods with balanced nutrition according to their individual needs. This study uses a quasi-experimental method with a pretest-post test two group design. The selected sample is 46 people aged 16-18 years. Data collection and collection were carried out using leaflets, videos, and questionnaires. The data obtained were tested using the T test. The results showed that there was an increase in knowledge of balanced nutrition after providing nutrition education using leaflets and videos (p value 0.000). The results of the independent T test showed no significant difference related to the effectiveness of leaflet and video media (p-value 0.197).

Keywords: Adolescence, balanced nutrition, knowledge, leaflets, video