

EFEKTIFITAS PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN DAYEHLUHUR KECAMATAN WARUDYOYONG KOTA SUKABUMI PERIODE FEBRUARI 2022

Eny Irawati

Akademi Kebidanan Keris Husada Jl. Yos Sudarso Komplek Marinir Cilandak Jakarta Selatan

Tlp. 021-78845502

Email: e.irawati.anwar@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang sangat khusus dalam siklus kehidupan seorang manusia, karena pada masa ini terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi. Perubahan tersebut berakibat pada perubahan fisik dan perubahan psikologik secara spesifik. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada remaja. Penyuluhan kesehatan gizi seimbang remaja merupakan suatu upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi yang seimbang sehingga mampu merubah perilaku hidup sehat terutama pola konsumsi makanan yang tepat dan memenuhi kriteria gizi seimbang dan meminimalisir terjadinya masalah gizi pada remaja yang akan berdampak pada kesehatannya di kemudian hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penyuluhan gizi seimbang pada remaja salah satunya dengan mengetahui perbedaan pengetahuan setelah dan sesudah penyuluhan gizi seimbang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putra dan putri di kelurahan Dayeuhluhur kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi dengan jumlah sampel sebanyak 30 remaja. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa usia terbanyak remaja adalah 14-16 tahun sebanyak 23 responden (76,6%). Rata-rata pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebelum penyuluhan adalah 66.35% dan setelah diberikan penyuluhan adalah 83.25%. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan peningkatan pengetahuannya sebesar 16,9% dan ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan responden dengan nilai uji T taraf signifikansi nilai P value sebesar 0,000.

Kata kunci: usia dan pengetahuan.

ABSTRACT

Adolescence is a condition where there is a transition or transition from childhood to adulthood. Adolescence is a very special period in the life cycle of a human being, because at this time there is a change in the maturity of the reproductive organs. These changes result in specific physical and psychological changes. At this time, adolescents must get a balanced nutritional intake to support the process of optimal growth and development of adolescents. Fulfillment of unbalanced nutrition causes nutritional and health problems in adolescents. Adolescent balanced nutrition health counseling is an effort to increase adolescent knowledge about balanced nutritional needs so that they are able to change healthy living behavior, especially the right food consumption pattern and meet the criteria for balanced nutrition and minimize the occurrence of nutritional problems in adolescents which will have an impact on their health in the future. The purpose of this study is to determine the effectiveness of balanced nutrition counseling for adolescents, one of which is by knowing the difference in knowledge after and after balanced nutrition counseling. The population in this study were young men and women in the Dayeuhluhur village, Warudoyong district, Sukabumi City with a total sample of 30 teenagers. Methods of data collection is done by using a questionnaire. From the results of the study, it was found that the most teenagers were 14-16 years old as many as 23 respondents (76.6%). The average knowledge of respondents about balanced nutrition before counseling was 66.35% and after being given counseling was 83.25%. Thus, it can be concluded that there is a difference in the value of knowledge before and after counseling with an increase in knowledge of 16.9% and there is an effect of counseling on increasing respondents' knowledge with a T test value with a significance level of P value of 0.000.

Keywords: age and knowledge

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang sangat khusus dalam siklus kehidupan seorang manusia, karena pada masa ini terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi. Perubahan tersebut berakibat pada perubahan fisik dan perubahan psikologik secara spesifik. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada remaja. Remaja Indonesia tidak lepas dari permasalahan gizi pada umumnya. Saat ini remaja Indonesia menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Klasifikasi ketiga permasalahan gizi yang dialami tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin,

permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari. Penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR), dan Sight and Life pada tahun 2021 memperoleh data bahwa penurunan aktifitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman makanan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada tiga masalah gizi di kalangan remaja Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyebutkan bahwa peningkatan masalah kegemukan atau obesitas pada remaja saat ini berada pada titik yang mengkhawatirkan, tren prevalensi kegemukan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir, yaitu dari 2013 hingga 2018.

Menurut **Jee-Hyun Rah**, Chief Nutrition UNICEF Indonesia Remaja putri dan

putra di Indonesia saat ini menghadapi krisis gizi. Satu dari empat remaja mengalami stunting, satu dari tujuh kelebihan berat badan atau obesitas, dan hampir seperempat remaja putri mengalami anemia. Selain itu, persepsi citra tubuh (*body image*) juga menjadi prediktor penting yang mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik di kalangan remaja putri dan putra. Sehingga strategi komunikasi perubahan perilaku yang efektif untuk mempromosikan perilaku makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja Indonesia perlu menyertakan pesan yang mendorong citra tubuh yang positif dengan mempertimbangkan aspek *gender* di kalangan remaja putri dan putra. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin A dengan prevalensi anemia. Selanjutnya hasil penelitian Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi dan kawan-kawan menunjukkan bahwa, adanya hubungan positif antara pengetahuan, sikap, dan praktik terkait anemia pada remaja putri dengan parameter tinggi menurut umur, akan tetapi tidak ditemukan berhubungan dengan anemia itu sendiri. Sehingga, temuan ini menekankan perlunya kebijakan untuk menjalankan strategi promosi kesehatan, yang berkontribusi

pada peningkatan pemahaman tentang anemia dan kaitan antara kejadian anemia pada pertumbuhan linier di kalangan remaja putri. Berdasarkan ringkasan pernyataan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi Periode Februari 2022.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian (Hidayat, 2010). Bab ini akan menerangkan rangkaian penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Rangkain penelitian ini melalui desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, cara analisis data, kerangka kerja dan keterbatasan penelitian.

1. Jenis dan Design Penelitian

1.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Hidayat (2010), penelitian kuantitatif yang didasarkan ada tidaknya perlakuan, maka penelitian tersebut

terbagi menjadi penelitian eksperimental dan non eksperimental(exppost facto). Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat. Sedangkan penelitian noneksperimental adalah penelitian yang tidak memberikan intervensi kepada objek dan hanya mengamati kejadian yang sudah ada, dan penelitian ini sulit menyatakan hubungan sebab akibat.

1.2 Design Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dalam bidang ilmu kebidanan, salah satunya adalah menggunakan Quasy Eksperimental. Menurut Hidayat (2010) Quasy Ekperimental adalah rancangan penelitian bentuk eksperimen yang validitas internalnya lebih baik daripada rancangan preekperimental. Quasy experimental design terdapat tiga bentuk yaitu Time Series Design, Equivalent Time Sampel Design dan Nonequivalent Time Sampel Design. Peneliti dalam design ini menggunakan pendekatann Nonequivalent Time Sampel Design yaitu sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum

diberiperlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali.

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2000) yang mendefinisikan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment pada subjek yang diteliti.

2 Tempat dan Waktu Penelitian

2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi

2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2022

3 Populasi dan Sampel

3.1 Populasi

Populasi adalah setiap subyek yang memenuhi criteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi target dalam penelitian ini adalah remaja putra dan putri di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi.

3.2 Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2013). Sampel yang digunakan harus memenuhi criteria

inklusi dan eksklus. Pada penelitian ini, criteria inklusi adalah remaja putri

.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan suatu informasi yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan penelitian.

4.1 Instrumen Penelitian

Jenis instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang telah disusun untuk memperoleh data sesuai yang diinginkan peneliti, kuesioner ada dua yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup (Wasis, 2006). Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas.

4.2 Validitas dan realibilitas

4.2.1 Validitas

Instrumen ini dapat berfungsi secara efektif jika dilakukan uji validitas

dan realibilitas. Validitas dan realibilitas ini diartikan sebagai sejauh mana ketepatan suatu alat ukur dalam suatu data, untuk mengetahui instrumen valid apa tidak dilakukan dengan korelasi antar skor masing-masing variabel dengan skor totalnya. Suatu variabel dikatakan valid bila skor variabel tersebut berkorelasi secara signifikan, teknik korelasi yang digunakan korelasi Person Product moment (Hastono, 2006). Kuesioner dikatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel (0,361) (sugiyono, 2011)

4.2.2 Realibilitas

Realibilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih alat ukurnya, pertanyaan dikatakan reliabilitas jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji realibilitas dilakukan dengan rumus crombach alpha dan kuesioner dikatakan realibel jika hasil dari crombach alpha $\geq$ 0,6 (Hastono, 2012).

5 Pengolahan dan Analisis Data

5.1 Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian, karena data yang dikumpulkan merupakan data mentah sehingga harus

diolah kembali agar dapat disajikan dalam bentuk tabel atau grafik sehingga mudah dianalisis dan ditarik kesimpulan.

Adapun kegiatan dalam proses pengolahan data adalah sebagai berikut:

5.1.1 Editing (pemeriksaan data)

Melakukan pemeriksaan terhadap data yang dikumpulkan. Memeriksa data kelengkapan dan kesalahan.

5.1.2 Coding (pemberian kode)

Data yang sudah diedit selanjutnya diberi kode untuk mempermudah dalam pelaksanaan pengelolaan data berikutnya, kemudian dalam penelitian ini di beri kode 0 jika jawaban sikap buruk dan kode 1 jika jawaban sikap baik.

5.1.3 Scoring

Langkah ini untuk menilai dari hasil jawaban kuesioner dalam bentuk skor sehingga memudahkan dalam proses Entry data.

5.1.4 Entry (pemasukan data)

Proses pemindahan data dalam media komputer agar diperoleh masukan yang siap diolah menggunakan SPSS.

5.1.5 Tabulating

Memindahkan jawaban dalam bentuk kode ke dalam master table dengan menggunakan computer.

5.2 Analisa Data

5.2.1 Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penulisan adalah untuk mendeskripsikan masing-masing

variabel penelitian menggunakan distribusi frekuensi dan rata-rata. Langkah-langkah analisa univariat adalah dengan mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel bebas kedalam distribusi frekuensi dan presentase masing-masing variabel dari semua jawaban responden dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase, dengan rumus sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi

f = Frekuensi Kategori

n = Jumlah sampel

5.2.2 Analisa Bivariat

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah bivariat yaitu bertujuan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan reproduksi pada calon pengantin. Peneliti ingin mengetahui apakah parameter dua populasi berbeda atau tidak, maka uji statistik yang digunakan disebut uji beda dua mean. Umumnya, pendekatan yang dilakukan bisa dengan distribusi Z (uji Z), ataupun distribusi t (uji t). Berdasarkan hubungan

antar populasinya, uji t dapat digolongkan kedalam dua jenis uji, yaitu dependent sample t-test, dan independent sample t-test. Dalam hal ini peneliti menggunakan pendekatan Dependent sample t-test

Dependent sample t-test atau sering diistilakan dengan Paired Sampel t-Test, adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami 2 perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan sebuah treatment.

Syarat jenis uji ini adalah: (a) data berdistribusi normal; (b) kedua kelompok data adalah dependen (saling berhubungan/berpasangan); dan (c) jenis data yang digunakan adalah numeric dan kategorik (dua kelompok).

Rumus t-test yang digunakan untuk sampel berpasangan (paired) adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

s_1^2 = Varians sampel 1
 s_2^2 = Varians sampel 2
 r = Korelasi antara dua sampel

KETERANGAN :

$\bar{x}_1$ = Rata-rata sampel 1
 $\bar{x}_2$ = Rata-rata sampel 2
 s_1 = Simpangan baku sampel 1
 s_2 = Simpangan baku sampel 2

Sumber: ilhamzen, 2013

Merumuskan hipotesis, yaitu:

Ho = Rata-rata pengetahuan sebelum mengikuti program penyuluhan = Rata-rata pengetahuan setelah mengikuti program penyuluhan

H1 = Rata-rata pengetahuan sebelum mengikuti program penyuluhan $\neq$ Rata-rata pengetahuan setelah mengikuti program penyuluhan.

C. Hasil penelitian

Hasil penelitian univariata berdasarkan usia responden

Tabel.1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia remaja putri

No.	Usia Responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	10-13 tahun	5	16,6
2.	14-16 tahun	19	63,3
3.	17-19 tahun	6	20,1
Total		30	100

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berumur 14-16 tahun yaitu 19 orang (63,3%), terdapat 6 orang (20,1%) berusia 17-19 tahun, dan seanyak 5 orang (16,6%) berusia 10-13 tahun

Hasil penelitian berdasarkan pendidikan responden

Tabel.2
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan pendidikan remaja putri

No.	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1.	PT	3	10,0
2.	SMA	15	50,1
3.	SMP	8	26,6
4.	SD	4	13,3
Total		30	100

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu 15 orang (50,1%), terdapat 8 orang (26,6%) berpendidikan SMP, 4 orang SD (13,3%) Hasil penelitian berdasarkan pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang remaja

No.	Pengetahuan sebelum penyuluhan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	3	10,1
2.	Cukup	19	63,3
3.	Kurang	8	26,6
Total		40	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar mempunyai pengetahuan yang cukup sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang yaitu 19 orang (63,3%) Hasil penelitian berdasarkan pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja putri

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan pengetahuan sesudah
penyuluhan tentang gizi seimbang
remaja

No.	Pengetahuan sesudah penyuluhan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	26	86,6
2.	Cukup	4	13,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang yaitu 25 orang (86,6%)

Hasil Penelitian Bivariat

interpretasi hasil *Output Paired Sample Statistic*

Hasil pengolahan data berdasarkan Paired Samples Statistics penilaian hasil pre test dan post test dari responden remaja putri adalah sebagai berikut

Tabel 5
Distribusi hasil
Paired Sample
Statistic
Pengetahuan
sebelum dan sesudah
diberikan penyuluhan

	Mean	N	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Sebelum	66.35	30	7.000	1.107
Sesudah	83.25	30	5.042	.797

Berdasarkan data dari tabel diatas didapatkan ringkasan hasil statistic deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai PreTest dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh rata-rata pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi sebelum dilakukan penyuluhan adalah 66.35 dan rata-rata nilai posttest setelah dilakukan penyuluhan adalah 83.25. secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.

Inteprestasi Hasil Output Paired Sample Test

Hasil pengolahan data dengan menggunakan *Output Paired Sample Test* adalah sebagai berikut pada tabel 6:

Tabel 6
Distribusi hasil Paired Sample Test
Pengetahuan sebelum dan sesudah
diberikan penyuluhan

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower Upper			
Sebelum sesudah	-16.900	7.278	1.151	-19.228 -14.572	-14.687	39	.000

Berdasarkan tabel 5.6 “*Paired Sample Test*” diatas, diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka secara statistic dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuna remaja putri sebelum penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pda remaja

D. Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan pendidikan responden menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berumur 14-16 tahun yaitu 19 orang (63,3%), terdapat 6 orang (20,1%) berusia 17-19 tahun, dan seanyak 5 orang (16,6%) berusia 10-13 tahun..

Usia atau umur berdasarkan depkes RI (2009) adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda

atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Menurut Kamus Besar bahasa Indonesia, usia atau umur adalah lama waktu hidup seseorang (dari sejak dilahirkan atau diadakan)

Dalam penelitian ini usia responden yang masih tergolong remaja semua sangat rentan terhadap permasalahan gizi. Pola asupan makanan dengan gizi yang tidak seimbang rentan menyebabkan kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari

Berdasarkan variable pendidikan menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu 15 orang (50,1%), terdapat 8 orang (26,6%) berpendidikan SMP, 4 orang SD (13,3%) dan seanyak 3 orang berpendidikan Perguruan tinggi. Menurut Notoatmodjo (2003), tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seorang dalam menyerap dan memahami ilmu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pendidikannya. Dalam penelitian ini remaja putri sebagian besar berpendidikan

SMA. Pada tahap awal pretest, rata-rata pengetahuan responden adalah cukup, setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi rata-rata pengetahuan responden meningkat 16,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahun berpengaruh terhadap penerimaan informasi sehingga meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

E. Saran

Berdasarkan hasil kajian penelitian diatas maka saranyang tepat untuk remaja terkait gizi seimbang adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Setelah mendapatkan penyuluhan tersebut diatas diharapkan remaja mampu memilih makanan yang rendah lemak dan tinggi serat, menghindari makanan terlalu manis dan terlalu asin. Mengganti camilan kue manis dengan sayur dan buah. Dihimbau agar melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur, istirahat cukup, hindari merokok dan asp rokok, minum air putih 8 gelas setiap hari, dan mencegah anemia dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, bervariasi dan seimbang serta bila diperlukan konsumsi suplemen zat besi.

2. Bagi peneltia

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai penyuluhan gizi seimbang dengan variabel

terikat yang berbeda baik secara kuantitatif maupun kualitatif,

F. Daftar pustaka

Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika

Almatsier, Sunita. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
Ariani, A.P. 2017. Ilmu Gizi. Yogyakarta : Nuha Medika

Hasdianah, (ed), 2014. Gizi, Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika

Hidayat, Alimul. 2014. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa data. Jakarta : Salemba Medika

Kusmiran, Eny. Kesehatan Reproduksi Remaja Wanita. Jakarta : Salemba Medika
Laelatul, Dr Dewi. 2014. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung : Refika Aditama

Agustina, Rina. 2021. Masalah gizi pada remaja di Indonesia: Pelajaran dan Langkah Ke Depan. Temu Media FKUI. Fakultas Kedokteran Indonesia. Diakses dari web <https://fk.ui.ac.id/berita/masalah-gizi-pada-remaja-di-indonesia-pelajaran-dan-langkah-ke-depan.html> pada tanggal 2 Maret 2022