SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA *NUTRITION FACTS* PADA REMAJA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG

OLEH :

NAMA : JOVITA OCTA MEYLINDA

NIM : 10021281823079

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWJAYA

2022

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 18 Juli 2022

Jovita Octa Meylinda; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.PH.

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Nutrition Facts Pada Remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang.

XIV + 96 Halaman, 18 Tabel, 8 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5%. Remaja sebagai bagian dari masyarakat modern cenderung lebih memilih makanan dalam kemasan yang tinggi garam, gula, lemak. Membiasakan membaca label informasi nilai gizi pada kemasan pangan merupakan salah satu pesan umum Pedoman Gizi Seimbang. Meskipun demikian, hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional pada tahun 2007 mengungkapkan hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label produk pada kemasan makanan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini mengumpulkan 60 responden yang terdiri dari 30 responden pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi dengan penyuluhan dan 30 responden pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan *leaflet*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Data pengetahuan kemampuan membaca diambil melalui kuesioner pengetahuan dan lembar ceklis kemampuan membaca yang diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test* (α=0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* pada siswa yang dibuktikan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen & kontrol (p = 0,000). Uji statistik *Mann Whitney U Test* menujukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan kemampuan membaca fakta nutrisi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* pada remaja. Peneliti menyarankan agar materi edukasi yang didapat dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk memilih kemasan pangan yang lebih sehat dan sesuai dengan status gizi konsumen.

Kata kunci : edukasi gizi,*food model*, *leaflet*, pengetahuan, kemampuan membaca, *nutrition facts.*
Kepustakaan : 45 (2010-2021)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 18 July 2022

Jovita Octa Meylinda; Directed by Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.PH.

The Impact Of Nutrition Education On Knowledge and The Ability Of Reading Nutrition Facts On Adolescents Aged 16-18 Years In Palembang.

XIV + 96 Pages, 18 Tabel, 8 Picture, 7 Attachment

ABSTRACT

Riskesdas 2018 data shows that 8.1% of adolescents aged 16-18 years are underweight and severely underweight, while the prevalence of overweight and obesity is 13.5%. Adolescents as part of modern society tend to prefer packaged foods that are high in salt, sugar, fat. Getting used to reading nutritional value information labels on food packaging is one of the general messages of the Balanced Nutrition Guidelines. However, the results of a study by the National Consumer Protection Agency in 2007 revealed that only 6.7% of consumers in Indonesia paid attention to product labels on food packaging. This research is a quantitative study using a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group design. The sample involved in this study collected 60 respondents consisting of 30 respondents in the experimental group who were given education with counseling and 30 respondents in the control group who were given education with leaflets. Sampling was done by simple random sampling. Knowledge data was taken through a knowledge questionnaire obtained through pre-test and post-test. Data analysis used Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test (α=0.05). The results showed that nutrition education had an effect on increasing students' knowledge and ability to read nutrition facts as evidenced by the Wilcoxon Signed Rank Test in the experimental & control group ($p = 0.000$). The Mann Whitney U Test statistical test showed that there were differences in the level of knowledge and ability to read nutrition facts in the experimental and control groups. The conclusion of this study is that there is an effect of nutrition education on knowledge and ability to read nutrition facts in adolescents. Researchers suggest that the educational materials obtained can be applied in everyday life to choose healthier food packaging and in accordance with the nutritional status of consumers.

Keywords : nutrition education, food model, leaflet, knowledge, reading ability, nutrition facts.
References : 45 (2010-2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik UNSRI serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 17 Juni 2022

Yang Bersangkutan,

Jovita Octa Meylinda

NIM. 10021281823079

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Nutrition Facts Pada Remaja 16-18 Tahun Di Kota Palembang " telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal Juni 2022.

Indralaya, 22 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Indah Yuliana S.Gz.,M.Si. ( )
   NIP. 198804102019032018

Anggota :

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid. ( )
   NIP. 198612112019032009
2. Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.PH. ( )
   NIP. 199005052016072201

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat	Koordinator Program Studi Gizi
Universitas Sriwijaya	
Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM.	Fatmalina Febry S.KM., M.Si.
NIP. 197606092002122001	NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA *NUTRITION FACTS* PADA REMAJA 16-18 TAHUN DIKOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :
JOVITA OCTA MEYLINDA
10021281823079

Indralaya, 22 Juli 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM.
NIP. 197606092002122001

Pembimbing Skripsi

Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.PH.
NIP. 199005052016072201

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap	: Jovita Octa Meylinda
Tempat, Tanggal Lahir	: Metro, 8 Mei 2000
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswi
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Cempaka 8, Kel. Yosomulyo, 21C, Metro.
No. HP	: 085609997577
Nama Orang Tua	: Joni Irawan dan Fitri Muesti

PENDIDIKAN FORMAL

Nama Institusi Pendidikan	Jurusan	Tahun
SD Negeri 5 Metro Pusat	-	2006 - 2012
SMP Negeri 2 Metro	-	2012 - 2015
SMA Negeri 3 Metro	IPA	2015 - 2018
Universitas Sriwijaya	S1 Gizi	2018 - sekarang

PENGALAMAN ORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Tahun
BEM KM FKM Unsri	Wakil Gubernur Mahasiswa	2020 - 2021
BO ESC FKM Unsri	Manager Departement *English Quality*	2019 - 2020
UKM U-Read Unsri	Staff Ahli Departemen Kreasi dan Inovasi	2019 - 2020
UKM Bahasa Unsri	Anggota *Debate Division*	2019 - 2021
Masyarakat Ilmuwan Dan Teknolog Indonesia	Anggota Departemen Hubungan Luar Negeri	2022 - Sekarang

PRESTASI

Acara	Prestasi	Tahun
Debat Mahasiswa Kesehatan Universitas Andalas Padang	Juara 3	2019
Pemilihan Mahasiswa Berprestasi FKM Unsri	Juara 3 dan Best Scientific Paper	2020
Debat Mahasiswa Kesehatan FKM Unsri	Juara 1 dan Best Speaker	2020
Public Health English Debate Competition	Juara 1 dan Best Speaker	2021
Public Health National Essay Competition dan Semnas FKM Unsri	Juara 2	2021
Sekrab x Phantasy	Mahasiswa Terinspiratif FKM Unsri	2020-2021
Winslow English Debate Competition Hassanuddin University	Juara 1	2022
Beasiswa Aktivis Nusantara Angkatan 11 (BAKTI NUSA 11)	Awardee	2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Nutrition Facts Pada Remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang". Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti., S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM, M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.P.H. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan, dan motivasi serta yang selalu membantu meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran sehingga proses penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
4. Ibu Indah Yuliana S.Gz.,M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Ibu Desri Maulina Sari S.Gz.,M.Epid selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
6. Para dosen, karyawan, dan seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Terima kasih yang spesial untuk kedua orang tua hebatku Bapak Joni Irawan dan Ibu Fitri Muesti serta adik-adikku tersayang Vina dan Jojo yang tidak pernah henti mendoakan dan memberikan semangat selama proses menempuh pendidikan sarjana Gizi ini.
8. Keluarga besar Sutamin Family dan Timor Leste Family.

9. Sahabat Bidadari Syurgaku Endah, Melissa dan Tata. Serta rekan gerigi.id sekaligus sahabat tersayang Mutiah dan Uul.
10. Adik-adik tingkat yang supportif dan sangat menghangatkan hati yaitu Falahdina, Nur, Ridhwan, Faqih, Farhan, Nisa, Mely, dan Kinan.
11. Kepada kakak tingkat yang turut memberi dukungan dan pengarahan yang sangat berarti yaitu kak Vio yang selalu support, Kak Jajak yang sudah mengajarkan spss, Kak Galuh, kak Anggun, kak Diah, dan kak Dwi yang sudah bersedia memberi *insights* terkait penelitian sejenis.
12. Teman-teman seperjuangan Gizi angkatan 2018 atas waktu yang dilalui bersama selama dibangku perkuliahan.
13. Teman-teman seperjuangan di BEM KM FKM Kabinet Gemilang dan Kabinet Aramoana BO ESC FKM Unsri yang telah membersamai dalam proses belajar dan memimpin sebuah organisasi.
14. Teman-teman BAKTI NUSA angkatan 11 Palembang yaitu Deni Happily, Dani dan Dian yang selalu mendukung dan memberikan semangat. Terutama terima kasih untuk Deni Happily yang senantiasa memberikan semangat dan arahan serta sudah meluangkan waktu untuk membantu dalam proses perizinan ke sekolah.
15. Tim gerigi.id yang selalu menyemangati dan mendoakan setiap prosesnya.

Indralaya, 18 Juli 2022

Jovita Octa Meylinda
NIM. 10021281823079

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Jovita Octa Meylinda
NIM	: 10021281823079
Program Studi	: Gizi
Fakultas	: Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atau karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA NUTRITION FACTS PADA REMAJA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmediaa/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 18 Juli 2022
Yang menyatakan,

(Jovita Octa Meylinda)

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak ke dewasa, kelompok ini umumnya berada di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Periode ini merupakan periode kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis dan perilakunya. Memasuki kelompok remaja umumnya gaya hidup (*lifestyle*) dan kebiasaan makan mulai berubah sesuai perubahan kebutuhan karena perubahan fisiknya. Zat gizi khusus akan diperlukan berkaitan dengan kegiatannya yang dilakukan (Pitasari et.al, 2017). Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir. Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas (Nuraini & Etisa, 2019).

Hal yang perlu menjadi perhatian adalah kegemukan yang terjadi pada saat remaja, berat badan saat masa remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui risiko seseorang dapat terkena penyakit tidak menular yang merugikan di masa depan (Nuzula & Gizeli, 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Nuraini & Etisa, 2019). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% (Kemkes, 2020). Di Kota Palembang sendiri, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 8,69% artinya diatas rata-rata prevalensi remaja *overweight* di Sumatera Selatan yakni sebesar 7.19% dan 1,33% remaja obesitas (Kemkes, 2018a).

Disisi lain, dalam satu dekade terakhir Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64% (Amiroh et.al, 2021). Kelebihan asupan energi, gula, garam dan lemak jenuh merupakan faktor

penyebab utama dari obesitas dan penyakit tidak menular (SINU Scientific Board & Committe, 2021). Remaja sebagai bagian dari masyarakat modern saat ini cenderung lebih memilih makanan siap saji dan makanan dalam kemasan karena lebih praktis, mudah dibawa, dan mudah dikonsumsi (Widiawati & Ema, 2020). Pola konsumsi tersebut perlu diwaspadai karena makanan kemasan memiliki kandungan sodium, gula, asam lemak jenuh, asam lemak trans maupun pengawet yang cukup tinggi (Palupi et.al, 2017). Snack atau makanan ringan adalah jenis makanan yang paling disukai remaja, yang merupakan bagian dari pergaulan remaja. Jika pemilihan makanan ringan dilakukan dengan baik, maka makanan dapat membantu pola diet remaja (More, 2014). Salah satu strategi tersebut diantaranya kebijakan pencantuman informasi nilai gizi pada label pangan olahan (Maemunah & Amal, 2020). Label informasi gizi pada makanan kemasan dirancang untuk memberikan informasi nutrisi secara kuantitatif yang dapat dipahami dan memungkinkan konsumen membuat pilihan makanan yang lebih tepat yang dapat menghasilkan manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan (Burton et.al, 1999).

Membiasakan membaca label pada kemasan pangan merupakan salah satu pesan umum dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Badriyah & Abdullah, 2019). Meskipun demikian, hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional pada tahun 2007 mengungkapkan hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label pada produk kemasan makanan untuk memilih produk makanan tersebut yang tergolong rendah (Fitri et.al, 2020). Penelitan yang sama juga namun di tahun yang berbeda menunjukkan bahwa 36,5% masyarakat Indonesia lebih tertarik membaca dan memperhatikan label halal, tidak sedikit jauh berbeda sebesar 34,9% lebih memperhatikan waktu kedaluwarsa, kemudian sebesar 20,6% memperhatikan pencantuman nama produk, namun untuk masalah komposisi makanan dan informasi nilai gizi hanya sebesar 7,9% (Sinaga & Sintha, 2019).

Banyak konsumen mengalami kesulitan memahami label informasi nilai gizi. Pengetahuan yang rendah menjadi hambatan konsumen untuk memahami dan menafsirkan label informasi nilai gizi sehingga berdampak terhadap

ketidakmampuan atau kesulitan konsumen untuk memilih pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Maemunah & Amal, 2020). Menurut penelitian Zafar et al. (2016) memaparkan bahwa sebagian konsumen tidak dapat memahami label pangan karena penggunaan bahasa ilmiah yang rumit dan sulit dipahami, terutama pada informasi nilai gizi (ING) (Karsono et.al, 2021). Mereka yang tidak membaca label pangan mengonsumsi lebih tinggi lemak kolesterol, dan gula dibandingkan dengan yang membaca label (Fitri et.al, 2020).

Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus rantai inter-generasi masalah gizi, masalah penyakit tidak menular dan kemiskinan (Kemkes, 2020). Informasi kandungan gizi pada label merupakan pendidikan penting serta media praktis untuk mempromosikan pilihan pangan yang lebih sehat (Wulansary, 2018). Karena salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan seseorang adalah pengetahuan tentang gizi. Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan dan membantu sikap memilih makanan dan *snack* yang menyehatkan (Nuryanto et.al, 2014).

Melihat permasalahan yan terjadi, peneliti memutuskan melakukan penelitian di Kecamatan Ilir Barat 1 Kota Palembang dengan pemilihan SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2 Palembang karena lokasi sekolah yang strategis ditengah perkotaan yang berdekatan dengan minimarket dan kantin yang menjual makanan kemasan. Selain itu, siswa SMA merupakan bagian dari remaja akkhir yakni usia 16-18 tahun. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *Nutiriton Fact* pada remaja 16-18 Tahun dikota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Kegemukan yang terjadi pada saat remaja, berat badan saat masa remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui risiko seseorang dapat terkena penyakit tidak menular yang merugikan di masa depan (Nuzula & Gizeli, 2021). Di Kota Palembang sendiri, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 8,69% artinya diatas rata-rata prevalensi remaja 16-18 Tahun

overweight di Sumatera Selatan yakni sebesar 7.19% (Kemkes, 2018a). Remaja sebagai bagian dari masyarakat modern saat ini cenderung lebih memilih makanan siap saji dan makanan dalam kemasan karena lebih praktis, mudah dibawa, dan mudah dikonsumsi (Widiawati & Ema, 2020). Makanan kemasan memiliki kandungan sodium, gula, asam lemak jenuh, asam lemak trans maupun pengawet yang cukup tinggi (Palupi et.al, 2017). Salah satu strategi menanggulangi masalah tersebut diantaranya kebijakan pencantuman informasi nilai gizi pada label pangan olahan (Maemunah & Amal, 2020). Label gizi yang dapat dipahami dan memungkinkan konsumen membuat pilihan makanan yang lebih tepat yang dapat menghasilkan manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan (Burton et.al, 1999).

Berdasarkan studi pendahuluan masih banyak remaja yang kurang memahami cara membaca dan menginterpretasikan label informasi nilai gizi yang tertera pada label pangan kemasan. Disisi lain, penting bagi mereka untuk memahami hal tersebut sebagai konsumen terbesar produk makanan kemasan untuk memiliki produk makanan yang lebih sehat dan mencegah terjadinya efek buruk yang ditimbulkan akibat salah mengonsumsi, sehingga perlu adanya edukasi gizi terkait hal tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* pada remaja 16-18 tahun di Kota Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition fact* pada remaja 16-18 Tahun Di Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden penelitian dari segi umur, kelas, jenis kelamin, jumlah uang saku, penghasilan orang tua, dan pekerjaan orang tua.

2. Mengetahui dan menganalisis rata-rata skor pengetahuan tentang *nutrition fact* sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. Mengetahui dan menganalisis rata-rata skor kemampuan membaca *nutrition fact* sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4. Mengetahui rata-rata perbedaan pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition fact* antara kelompok kontrol dan eksperimen.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi saran pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai pengaruh edukasi gizi mengenai *Nutrition Fact* terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja. Dan peneliti dapat mengaplikasikan teori dan ilmu yang didapat selama berkuliah di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan acuan dan referensi kepustakaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi gizi label informasi makanan kemasan dan menjadi sumber teori untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus mahasiswa dilingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan responden mengenai label informasi

nilai gizi dan diharapkan dapat menerapkan informasi yang didapat untuk memilih makanan kemasan dengan bijak dan lebih sehat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 dan SMAN 2 Kota Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan sejak dikeluarkannya surat izin penelitian oleh Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition fact* pada remaja 16-18 Tahun Di Kota Palembang.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut WHO (2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi/peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Adapun penggolongan remaja adalah:

1. Masa remaja awal : 10-13 th.
2. Masa remaja tengah : 14-16 th.
3. Masa remaja akhir : 17-19 th. (Pitasari et.al, 2017).

2.1.2 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Perubahan pada masa remaja salah satunya pada fisiknya, dimana perubahan fisik antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perubahan fisik laki-laki antara lain berfungsinya kelenjar kelamin, kulit menjadi kasar, tumbuh rambut di bagian tertentu, tumbuh jakun, dll. Sedangkan perubahan fisik perempuan antara lain postur tubuh berubah, pinggul melebar, kulit menjadi halus, dll. Perubahan yang lain pada masa adalah perkembangan mental yang cara berpikirnya abstrak dan kritis, perkembangan emosi (timbul konflik dan stabilitas emosi terganggu), serta perkembangan sosial (mencari identitas diri dan mencari peran) (Pitasari et.al, 2017).

2.1.3 Prinsip Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja tergantung pada kecepatan tumbuh, derajat maturasi fisik, komposisi tubuh, derajat aktifitas. Untuk menjaga kelangsungan proses pertumbuhan dan mengantisipasi timbulnya masalah gizi di kalangan remaja maka pengaturan saat makan perlu diperhatikan. Remaja membutuhkan energi yang sangat diperlukan dalam jumlah banyak untuk pertumbuhan dan aktivitas yang meningkat pada usianya. Kebutuhan

tersebut terutama pada tinggi badan, berat badan, dan komposisi tubuh (Pane et.al, 2020).

Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan member dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu (Pitasari et.al, 2017).

2.2 Edukasi dan Promosi Gizi

2.2.1 Pengertian Edukasi

Edukasi adalah segala keadaan, hal, peristiwa, kejadian, atau tentang suatu proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Disdik Jambi, 2021). Menurut Mubarak et.al (2007), edukasi atau pendidikan adalah bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami.

2.2.2 Metode Edukasi

Menurut Notoatmodjo (2012), terdapat beberapa metode dalam pendidikan kesehatan, diantaranya yaitu :

1. Metode Individual (Perorangan)
   - Bimbingan dan penyuluhan
   - Wawancara (*Interview*).
2. Metode Kelompok

   - Kelompok Besar (Ceramah dan seminar)

   - Kelompok Kecil (Diskusi kelompok, curah pendapat/*Brain storming*, Bola salju/*snow balling*, kelompok-kelompok kecil/Buzz

group, bermain peran/role play, permainan simulasi/simulation game.

2.3 Konsumsi Garam, Gula, Lemak (GGL)

Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji (Kemkes, 2018b). Kementerian Kesehatan Indonesia menganjurkan pembatasan konsumsi gula per orang seharinya adalah 50 gram (4 sendok makan), batasan garam per orang seharinya adalah 5 gram (1 sendok teh) dan batasan konsumsi lemak atau minyak per orang seharinya adalah 67 gram (5 sendok makan) (Zubaidah, 2020). Akibat yang paling fatal dari konsumsi gula, garam dan lemak berlebih adalah menyebabkan penumpukan radikal bebas pada tubuh. Radikal bebas itulah yang dapat mengakibatkan kerusakan pada Deoxyribo Nucleic Acid (DNA) dan mutasi gen serta pertumbuhan dan perkembangan sel secara tidak wajar, sehingga muncul penyakit degeneratif seperti stroke, kanker, dan diabetes mellitus (Anwari, 2018).

2.4 Label Pangan

2.4.1 Pengertian Label Pangan

Label pangan merupakan keterangan mengenai pangan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian kemasan pangan (Widiawati & Ema, 2020).

2.4.2 Komponen Label Pangan

Pelabelan nutrisi makanan memiliki dua komponen, pernyataan nutrisi di bagian belakang kemasan (biasanya wajib) dan informasi nutrisi grafis sederhana tambahan di bagian depan kemasan (biasanya sukarela), yang bertujuan membantu konsumen untuk menyadari nilai gizi makanan untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Ini adalah alat penting untuk pendidikan gizi yang dapat membantu konsumen dalam memerangi penyakit kronis terkait pola makan yang saat ini menjadi masalah kesehatan masyarakat global di seluruh dunia (Cilla et.al, 2020). Pada

label pangan terdapat komposisi produk, cara penanganan produk, tanggal kadaluwarsa, label halal, takaran persajian, dan kandungan gizi (Widiawati & Ema, 2020).

Informasi yang harus dicantumkan pada label adalah sebagai berikut (Tejasari, 2005) :

- Nama makanan/produk
- Komposisi/daftar ingredients
- Isi netto
- Nama dan alamat pabrik
- Nomor pendaftaran
- Kode produksi
- Tanggal kadaluarsa
- Petunjuk dan cara penggunaan
- Petunjuk cara penyimpanan
- Nilai gizi

2.4.3 Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Fact*)

Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Facts*) merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai jumlah kandungan tersebut dalam tiap sajian atau kemasan makanan. konsumen untuk menghindari atau mengurangi kelebihan ataupun kekurangan asupan zat gizi yang dapat berakibat pada masalah kesehatan terkait pola makan (Palupi et.al, 2017).

2.4.4 Komponen Label Informasi Gizi

Pernyataan tentang gizi (*Nutrition Facts*) mencakup (Tejasari, 2005) :

- Perhitungan zat gizi dengan faktor konversi
  - Karbohidrat 4 kcal
  - Protein 4kcal
  - Lemak 9 kcal

Berikut adalah jenis-jenis lemak yang wajib diketahui (Sartika, 2008) :

Asam Lemak Jenuh

Asam lemak ini merupakan asam lemak yang tidak mudah teroksidasi dan membentuk radikal bebas, asam lemak ini biasanya tidak memiliki ikatan rangkap pada atom karbonnya. Asam lemak ini dapat ditemui di sumber pangan hewani. Asam ini dapat meningkatkan kadar kolesterol tubuh sehingga perlu dibatasi konsumsinya.

Asam Lemak Tak Jenuh Tunggal

Asam lemak ini tergolong asam lemak yang baik bagi kesehatan karena dapat menurunkan kadar kolesterol dari pada asam lemak tak jenuh jamak, jenis asam lemak ini hanya mempunyai 1 (satu) ikatan rangkap pada rantai atom karbon. Jenis asam lemak ini dapat ditemui di beberapa jenis minyak seperti minyak kedelai, minyak zaitun, minyak biji kapas, minyak kacang tanah, dan kanola.

Asam Lemak Tak Jenuh Jamak

Asam lemak ini dapat dijumpai pada minyak ikan dan nabati seperti jagung, biji matahari, dan sunflower. Asam lemak ini sangat bermanfaat dalam proses mempertahankan fungsi dan intregitas membran sel, menjaga fungsi imun dan metabolisme lemak. Perbedaan dengan asam lemak tak jenuh tunggal adalah asam lemak ini memiliki dua atau lebih ikatan rangkat.

Asam Lemak Trans

Sumber utama asam lemak trans dapat kita jumpai pada berbagai produk pangan dari minyak nabati yang dihidrogenasi seperti margarin, HVO (*Hydrogenated Vegetable Oil*) , *shortening*, dan produk-produk lain yang diolah menggunakan minyak yang telah terhidrogenasi (HVO), seperti sereal, biskuit, chips. Dalam jumlah kecil, asam lemak trans terdapat

pada hewa ruminansia berwujud produk mentega, susu full-cream, telur, keju dan daging.

- Garam (Natrium).
- Gula
- Kolesterol
- Serat Pangan

- Satuan ; satuan jumlah protein, karbohidrat dan lemak g/100g atau g/100 ml atau perkemasan jika kemasan hanya mengandung porsi tunggal, untuk vitamin atau mineral dalam satuan unit (IU) atau persentase terhadap RDA (*Recommended Dietary Allowance*).

2.4.5 Cara Membaca Label Informasi Gizi

Gambar 2. 1 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi (Kemkes,2018c)

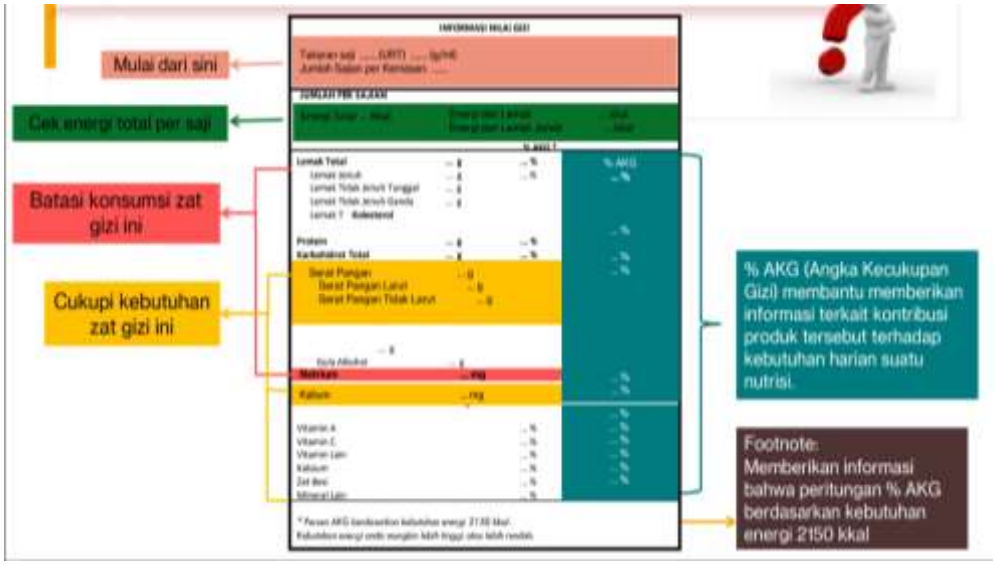
Keterangan Gambar (Kemkes, 2018c) :

- Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengkonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

- Kandungan lemak dalam satu kali penyajian
- %AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.
- Kandungan gula dalam satu kali penyajian
- Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

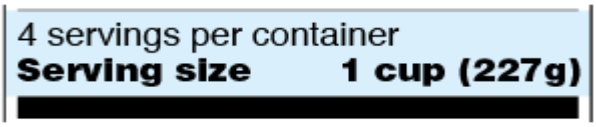
2.4.6 Langkah-langkah Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Informasi di bagian atas dari contoh label nutrisi di bawah dapat berbeda untuk setiap produk makanan dan minuman, bagian ini berisi informasi spesifik produk (ukuran porsi, kalori, dan informasi nutrisi). Bagian bawah berisi catatan kaki yang menjelaskan % Nilai Harian dan memberikan jumlah kalori yang digunakan untuk saran nutrisi secara umum (FDA, 2021).



Gambar 2. 2 Langkah Membaca Label Informasi Nilai Gizi

- **Informasi Jumlah Sajian**



Gambar 2. 3 Sajian Per Kemasan

Saat melihat label informasi nilai Gizi, lihat dulu jumlah sajian dalam kemasan (porsi per wadah) dan takaran saji. Takaran saji distandarisasi untuk memudahkan dalam membandingkan makanan yang serupa yang disajikan dalam satuan yang biasa dikenal, seperti gelas atau potongan, diikuti dengan jumlah metrik, misalnya, jumlah gram (g). Takaran saji mencerminkan jumlah yang biasanya orang makan atau minum, bukan rekomendasi berapa banyak kita harus konsumsi.

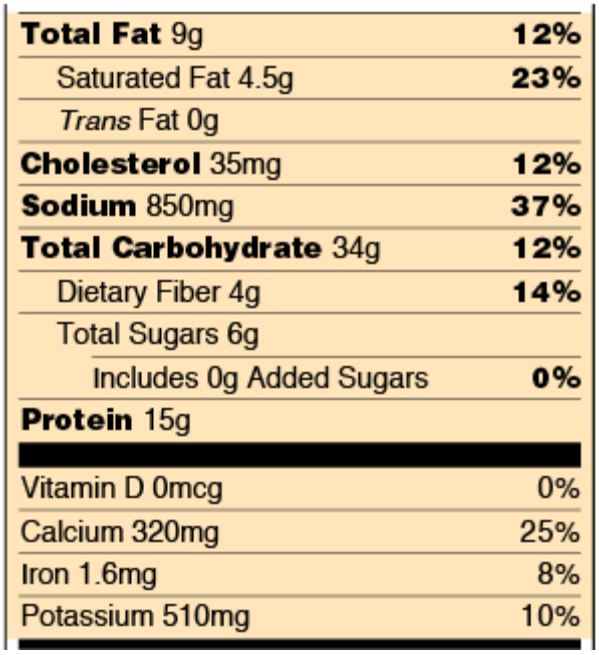
Penting untuk disadari bahwa semua jumlah nutrisi yang tertera pada label, termasuk jumlah kalori, mengacu pada takaran penyajian. Perhatikan ukuran porsi, terutama berapa jumlah sajian yang ada di dalam kemasan makanan. Misalnya, kita mungkin bertanya telah mengonsumsi berapa porsi, 1 porsi atau lebih. Dalam contoh label diatas, satu porsi lasagna sama dengan 1 cangkir. Jika makan dua cangkir, maka akan mengonsumsi dua porsi. Itu adalah dua kali kalori dan nutrisi yang ditunjukkan pada label, jadi kita perlu mengalikan jumlah nutrisi dan kalori, serta %DV, untuk melihat apa yang dikonsumsi dalam dua porsi.

- **Periksa Jumlah Kalori Dalam Satu Sajian**

Gambar 2. 4 Kalori Dalam Makanan Kemasan

Kalori memberikan ukuran seberapa banyak energi yang didapatkan dari satu sajian makanan kemasan. Sebagai contoh, ada 280 kalori dalam satu porsi lasagna. Jika mengkonsumsi 4 sajian berarti menjadi 280 dikalikan dengan 4 sajian 1.120 kalori. Untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang sehat, seimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah kalori yang dikeluarkan sebagai energi. 2.100 kalori sehari digunakan sebagai panduan umum untuk saran asupan. Kebutuhan kalori setiap orang mungkin lebih tinggi atau lebih rendah dan bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik,

- **Perhatikan Zat Gizi Yang Tertera Pada Label**



Total Fat 9g	**12%**
Saturated Fat 4.5g	**23%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 850mg	**37%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Gambar 2. 5 Zat Gizi Dalam Makanan Kemasan

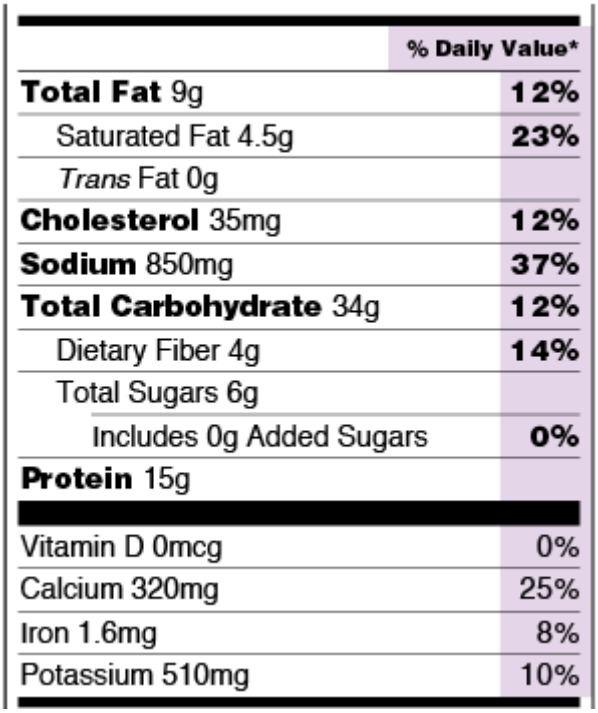
Gambar diatas menunjukkan beberapa nutrisi penting yang memengaruhi kesehatan. Kita dapat menggunakan label informasi nilai gizi untuk mendukung kebutuhan nutrisi dengan mencari makanan yang mengandung nutrisi yang ingin lebih banyak didapat dan lebih sedikit nutrisi yang mungkin ingin dibatasi. Nutrisi yang harus dibatasi yakni Lemak Jenuh, Natrium, dan Gula Tambahan.

Lemak jenuh, natrium, dan gula tambahan adalah nutrisi yang tercantum pada label yang mungkin terkait dengan efek kesehatan yang merugikan. Makan terlalu banyak lemak jenuh dan natrium, misalnya, dikaitkan dengan peningkatan risiko mengembangkan beberapa kondisi kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular dan tekanan darah tinggi. Mengkonsumsi terlalu banyak gula tambahan dapat menhambat pemenuhan zat gizi penting lain karena harus menyesuaikan dengan batas kebutuhan kalori yang ada.

Nutrisi yang harus dikonsumsi lebih banyak yaitu Serat Makanan, Vitamin D, Kalsium, Zat Besi, dan Kalium. Serat makanan, vitamin D,

kalsium, zat besi dan potasium adalah nutrisi pada label yang pada umumnya konsumen tidak mendapatkan jumlah yang sesuai dengan yang disarankan/kecukupan zat gizi. Makan diet tinggi serat makanan dapat meningkatkan frekuensi buang air besar, menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, dan mengurangi asupan kalori. Diet tinggi vitamin D, kalsium, zat besi, dan kalium dapat mengurangi risiko terkena osteoporosis, anemia, dan tekanan darah tinggi.

- **Pahami *Percent Daily Value* (Persen Pemenuhan Kalori Harian)**



	% Daily Value*
Total Fat 9g	**12%**
Saturated Fat 4.5g	**23%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 850mg	**37%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Gambar 2. 6 Percent Daily Value

% Nilai Harian (% *Daily Value*) adalah persentase Nilai Harian untuk setiap nutrisi dalam satu sajian makanan. Nilai Harian adalah jumlah referensi (dinyatakan dalam gram, miligram, atau mikrogram) nutrisi untuk dikonsumsi atau tidak melebihi setiap hari. % *daily value* menunjukkan seberapa banyak nutrisi dalam satu sajian makanan berkontribusi pada total diet harian dan membantu dalam menentukan apakah satu sajian makanan tinggi atau rendah nutrisinya.

Persen daily value telah tertera pada label informasi nilai gizi. Ini membantu kita menafsirkan angka nutrisi (gram, miligram, atau mikrogram) dengan menempatkan semuanya pada skala yang sama untuk hari itu (0-100% Daily value). Kolom % daily value tidak dijumlahkan secara vertikal hingga 100%. Sebaliknya, % daily adalah persentase Nilai Harian untuk setiap nutrisi dalam satu sajian makanan. Ini dapat memberi tahu apakah satu porsi makanan tinggi atau rendah nutrisi dan apakah satu sajian makanan berkontribusi banyak, atau sedikit, untuk diet harian untuk setiap nutrisi.

- 5% Daily value atau kurang dalam per sajian dianggap rendah
- 20% Daily value atau lebih dalam per sajian dianggap tinggi

Lebih sering, pilih makanan yang Lebih tinggi dalam % daily value untuk Serat Makanan, Vitamin D, Kalsium, Besi, dan Kalium. Turunkan % daily value untuk Lemak Jenuh, Natrium, dan Gula Tambahan.

2.5 Pengetahuan

2.5.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan pendengaran (Notoatmodjo, 2007).

2.5.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2007), yaitu :

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan

yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaianpenilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteriakriteria yang telah ada.

2.5.3 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

b. Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2.5.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatantingkatan di atas (Notoadmodjo, 2007).

2.7 Penelitian Terdahulu

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

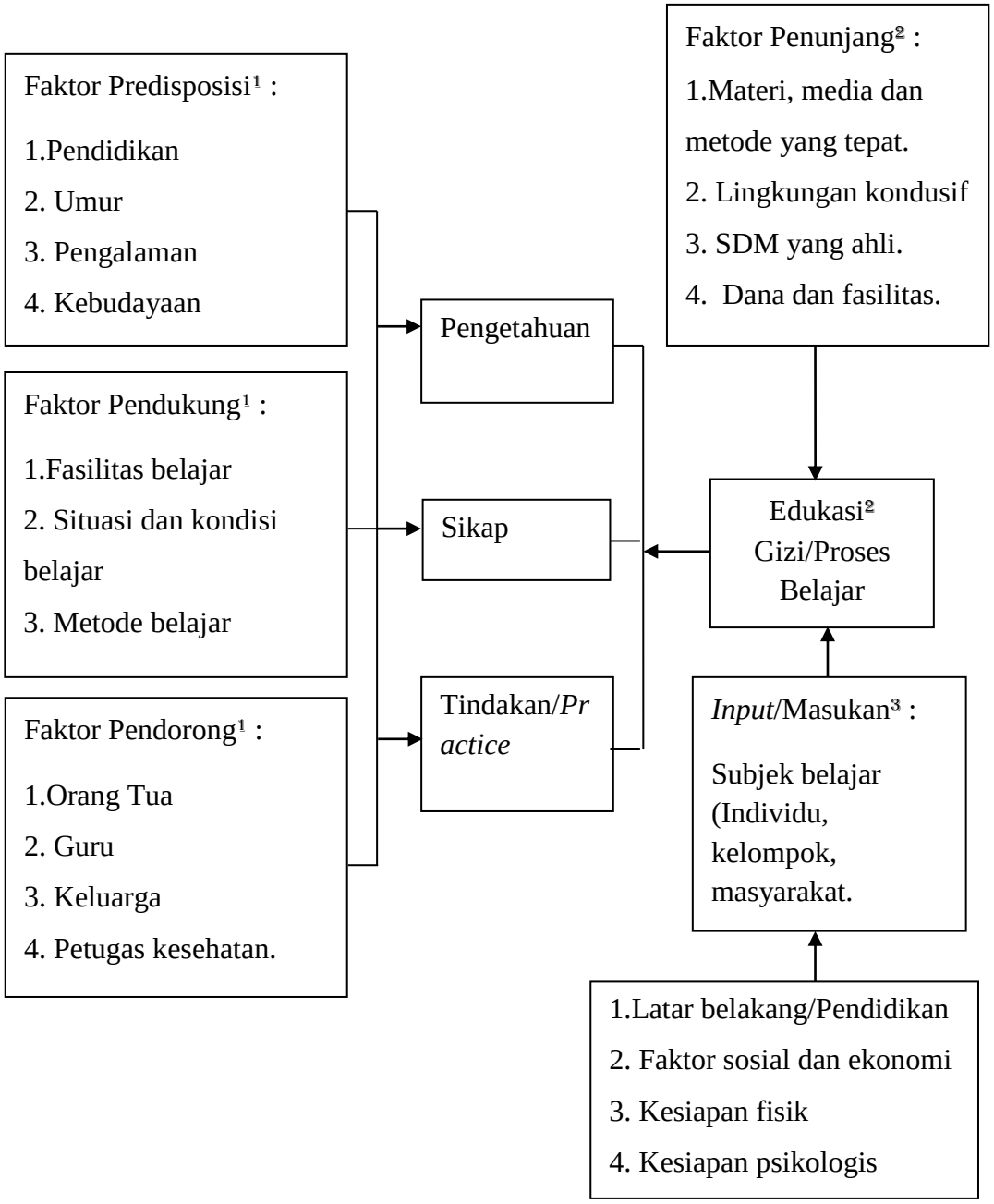
No	Judul Penelitian	Peneliti	Tahun Dan Tempat Penelitian	Desain Penelitaian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama	Debby Endayani Safitri	2018, SMP Islam Teratai Putih Global	*Pra experimental* (*one-group pretest-postest design*).	Setelah intervensi, nilai rata-rata pengetahuan subjek 2,11, lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi (1,03). Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi (p<0,01).
2	Pengetahuan *Nutrition Facts* dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah	Ismi Ningtyas, Dian Handayani, Inggita Kusumastuty.	2018, Universitas Brawijaya.	*Quasi experimental* (*pre-post test with control group design*).	Terdapat perbedaan yang.signifikan antara hasil *pre-test*.dan *post-test* tingkat.pengetahuan pada kedua kelompok (p=0,000) dan pemilihan.makanan kemasan pada kelompok edukasi personal (p=0,000). Namun, tidak terdapat perbedaan.pemilihan makanan.kemasan yang signifikan antara.hasil *pre-test* dan.*post-test* pada kelompok ceramah

					(p=0,317). Terdapat perbedaan.yang signifikan pada hasil.*post-test* tingkat.pengetahuan (p=0,038) dan pemilihan makanan kemasan (p=0,000) antara kedua.kelompok setelah diberi.edukasi gizi. Metode edukasi ceramah dan personal dapat meningkatkan pengetahuan terkait label informasi nilai gizi dan pemilihan makanan kemasan walaupun edukasi personal memberikan efek yang lebih besar.
3	Pendidikan Gizi dan Pengaruhnya terhadap Perilaku terkait Kemampuan Membaca Label Pangan Kemasan Tinggi Natrium pada Mahasiswa UNISMA.	Putri, Nanda Raisya Yandara Madanijah, Siti	2018, Unisma	*Quasi experimental* (*pre-post test with control group design*).	Penelitian ini dilakukan dengan tahapan *pre test*, pemberian intervensi pendidikan gizi, *post test* 1 dan post test 2. Hasil uji menunjukkan perbedaan signifikan ($p<0.05$) antara pengetahuan pada *pre test* dengan *post test* 1 dan *post test* 2. Nilai sikap berbeda signifikan ($p<0.05$) antara *pre test* dengan *post test*, sedangkan nilai praktik tidak berbeda signifikan antara *pre test* dan *post test*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik individu dan keluarga dengan pengetahuan, sikap dan praktik gizi responden.

4	Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar	Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti Fatimah Muis.	2014, SDN 05 Pandean Lamper Kecamatan Semarang Tengah dan SDN 01 Tembalang Kecamata Tembalang Kota Semarang.	*Quasi experimental* (*non-randomized* one group *pre-post test design*).	Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah.
5.	Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Aktifitas *Sedentary* Remaja Obesitas	Ikbal Mahdali	2013, SMP Negeri 1, SMP Negeri 6, dan SMP Negeri 7 Kota Gorontalo	*Experimental (pre post test randomized controlled group design)*	Setelah diberikan edukasi terjadi penurunan makanan yang melebihi skor standar. Terjadi perubahan pengetahuan pada responden setelah edukasi gizi pada kategori baik meningkat sebesar 18 % ($p < 0,05$). Untuk variabel sikap terjadi perubahan setelah edukasi gizi yaitu perlakuan sikap positif responden meningkat sebesar 30 % ($p < 0,05$). Untuk variabel sarapan terjadi perubahan sarapan pada responden setelah edukasi gizi. Dapat dilihat pada kelompok perlakuan sarapan kategori baik responden meningkat sebesar 48 % (p

					< 0,05). Untuk variabel aktifitas sedentary terjadi perubahan setelah edukasi gizi. Dapat dilihat pada kelompok perlakuan aktifitas sedentary kategori tinggi responden menurun sebesar 32 % (p < 0,05).

2.8 Kerangka Teori

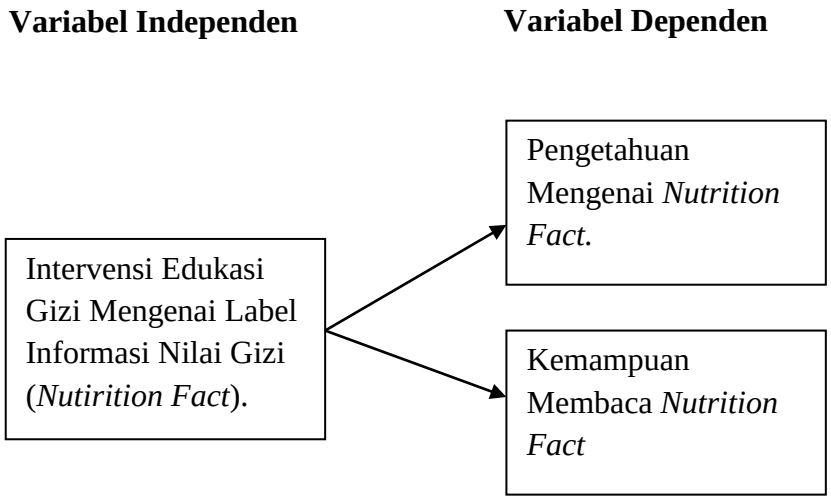


Gambar 2. 7 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi teori Lawrence Green (1980), Notoatmodjo (2012), Mubarak et.al (2007)

2.9 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka yang menggambarkan hubungan atau pengaruh antara konsep-konsep khusus yang akan diteliti (Gunardi, 1985). Kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2. 8 Kerangka Konsep

2.10 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan definisi dari variabel-variabel yang telah dipilih oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Definisi ini menjelaskan secara jelas pengertian dari tiap-tiap variabel agar pembaca dapat mengerti dan mengetahui maksudnya.

Tabel 2. 2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan	Kemampuan responden dalam menjawab dengan benar atas beberapa pertanyaan tentang Label Informasi Gizi, hubungan antara pola makan dan penyakit meliputi pengertian, fungsi, komponen dan pentingnya label informasi gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.	Pengisian Kuisioner	Kuisioner Pengetahuan tentang *Nutrition Fact*	Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Untuk jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0.	Rasio
2	Kemampuan	Kemampuan responden untuk menemukan informasi	Pengisian	Lembar Ceklist Kemampuan	Rata-rata skor kemampuan membaca sebelum dan sesudah	Rasio

	Membaca	kuantitatif dan menghitung informasi kuantitatif yang terdapat dalam *nutrition facts*, serta memiliki keterampilan membaca *nutrition facts* sebelum dan sesudah diberikan edukasi	Lembar Ceklist	Membaca *Nutrition Fact*	intervensi. Untuk yang mampu membaca dengan benar diberi nilai 1 dan tidak mampu menjawab dengan benar diberi nilai 0. Kemampuan membaca baik : semua indikator terpenuhi Kemampuan membaca kurang baik : ada indikator yang belum terpenuhi	
3	Edukasi tentang label informasi gizi	Kegiatan memberikan informasi kepada remaja tentang *Nutrition Fact* Pada Label Pangan Kemasan	Pemberian edukasi secara langsung.	1. *Food Model* (Kemasan Makanan) + PPT 2. *Leaflet*	Remaja mengetahui dan memahami pentingnya *nutrition facts* dan cara membaca *nutrition facts* yang benar.	Ordinal

2.11 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian. Hipotesis sangat penting dalam suatu penelitian dikarenakan untuk mengarahkan kepada hasil penelitian dibutuhkan jawaban sementara dari penelitian ini (Notoatmodjo, 2012) Adapun hipotesis dalam penelitian ini :

2.11.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* pada remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang.

2.11.2 Hipotesis nol (Ho)

Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* pada remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental* dengan rancangan *pre-test pos-test with control group design*, yaitu terdapat kelompok pembanding (kontrol). Kelompok perlakuan adalah remaja yang mendapatkan intervensi melalui *food model (*kemasan makanan*)* disertai penjelasan sedangkan kelompok kontrol adalah remaja yang mendapatkan intervensi melalui media *leaflet*. Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Pre	Perlakuan	Post
O_1	Xo	O_2
O_3	X_1	O_4

Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

O1: Pre-test pada kelompok perlakuan untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan baca awal remaja tentang *Nutrition Fact*

O3 : Pre-test pada kelompok kontrol yang untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan baca awal remaja tentang *Nutrition Fact*

X1 : Edukasi pada kelompok perlakuan tentang *Nutrition Fact.*

X2 : Edukasi pada kelompok kontrol tentang *Nutrition Fact*

O2 : Post-test pada kelompok perlakuan untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan baca akhir remaja tentang *Nutrition Fact*

O4 : Post-test pada kelompok kontrol untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan baca akhir remaja tentang *Nutrition Fact*

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti (Supardi, 1993). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA di Kota Palembang yang sudah melakukan pembelajaran tatap muka. Remaja berusia 16-18 tahun.

3.2.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang dijadikan subyek penelitian sebagai "wakil" dari para anggota populasi (Supardi, 1993). Sampel dari penelitian ini adalah siswa dan siswi yang sedang menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2 kota Palembang yang mewakili seluruh populasi serta memenuhi kriteria inklusi.

A. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

a. Siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Palembang
b. Berusi 16-18 Tahun
c. Siswa bersedia menjadi responden dan mengisi informed consent
d. Siswa dalam keadaan sehat

B. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

a. Siswa sakit saat penelitian
b. Tidak dapat hadir saat dilakukan intervensi
c. Tidak mengisi salah satu *pretest* atau *postetst.*

3.2.3 Besar Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *random sampling* menggunakan aplikasi *microsoft excel*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Jumlah sampel pada

penelitian ini sebanyak responden pada masing- masing kelompok eksperimen dan kontrol, dimana hasil ini diperoleh melalui rumus pengujian hipotesis beda rata-rata pada dua kelompok independent. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{2\,\sigma^2[Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

n = besar sampel yang diperlukan $\sigma^2 = (S_1^2 + S_2^2) / 2$

$Z_{1-\alpha/2}$ = nilai z interval kepercayaan 1-α/2 (derajat kemaknaan 5% = 1,96)

$Z_{1-\beta}$ = nilai z pada kekuatan uji (power) 1-β (kekuatan uji 95% = 1,64)

μ_1 = perkiraan rata-rata kelompok perlakuan (penelitian terdahulu)

μ_2 = perkiraan rata-rata kelompok kontrol (penelitian terdahulu)

S_1 = standar deviasi kelompok perlakuan (penelitian terdahulu)

S_2 = standar deviasi kelompok kontrol (penelitian terdahulu)

Jika diketahui besar sampel pada penelitian sebelumnya yaitu 28 sampel, yakni 14 pada kelompok eksperimen dan 14 pada kelompok kontrol, nilai S_1 = 6.53 dan S_2 = 5.83 maka σ^2= 26,8253 sedangkan perkiraan rata-rata nilai pengetahuan pada kelompok eksperimen μ_1= 3,21 dan kelompok kontrol μ_2= 5,79 (Safitri & Deny,2016).

$$n = \frac{2\,\sigma^2[Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$n = \frac{2\,(13{,}41265)\,[1{,}96 + 1{,}64]^2}{(3{,}21 - 5{,}79)^2}$$

$$n = \frac{26{,}8253\,[3{,}6]^2}{6{,}6564}$$

$$n = \frac{437{,}655888}{6{,}6564}$$

n = 52, 22 = 52 orang.

Berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 52 orang dan untuk mengantisipasi sampel yang *dropout* maka jumlah sampel tersebur ditambah 10% menjadi 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 30 orang untuk kelompok kontrol.

3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel

Persebaran remaja usia 16-18 Tahun biasanya berada pada bangku Sekolah Menengah Atas sehingga pemilihan sampel berada pada sekolah SMA di Kota Palembang. Kecamatan Ilir Barat 1 menjadi lokasi penelitian dengan pertimbangan lokasi demografi yang berada di perkotaan dan akses yang mudah terhadap pangan kemasan. Dari 4 SMA yang telah melakukan pembelajaran tatap muka, dipilih 2 SMA secara acak yakni 1 SMA sebagai kelompok eksperimen dan 1 SMA sebagai kelompok kontrol. SMA terpilih adalah SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2. Pada masing-masing SMA diambil 30 sampel. Selanjutnya penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan aplikasi *excel.*

3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data

3.3.1 Jenis Data

A. Data Primer

Data diperoleh langsung dari sampel penelitian oleh peneliti dengan bantuan instrumen pengumpulan data seperti kuisioner. Data primer yang ada pada penelitian ini adalah data *informed consent*, identitas responden (nama lengkap, tanggal lahir, tempat lahir, penghasilan orang tua, uang saku dan nomor telepon) serta hasil pengisian kuesioner oleh siswi mengenai pengetahuan dan kemampuan membaca Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Fact*) sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

B. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti dalam hal ini data dari pihak sekolah seperti data gambaran umum sekolah dan data lainnya yang mendukung dalam penelitian.

3.3.2 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner yang digunakan untuk mendapatkan data *informed consent*, identitas responden, serta pengetahuan dan kemampuan responden dalam membaca Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Facts*). Data pengetahuan dan kemampuan membaca diperoleh dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *food model*/kemasan makanan disertai penjelasan dan *leaflet* (*pretest* dan *posttest*). Sedangkan pengumpulan data sekunder diperoleh melalui pihak sekolah. Cara dalam pengumpulan data yaitu sebagai berikut :

A. Tahap pertama, merupakan tahapan sebelum penelitian yaitu dilakukan persiapan materi dan pembuatan media edukasi. Media yang dibuat digunakan dalam memberikan edukasi mengenai label informasi nilai gizi (*nutrition fact*) baik untuk kelompok eksperimen maupun kontrol. Materi yang diberikan yakni mengenai pengenalan seputar label informasi nilai gizi, cara membaca, pentingnya memahami label informasi nilai gizi, cara bijak memilih makanan kemasan dengan memerhatikan label informasi nilai gizi.

B. Tahap kedua, peneliti melakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi (*nutrition facts*) pada remaja sebelum diberikan edukasi.

C. Tahap berikutnya yaitu dilakukan intervensi:

a. Setelah dilakukan pretest, peneliti membagikan masing-masing responden 1 orang 1 media edukasi sesuai dengan kelompok intervensi pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol, sehingga responden fokus terhadap masing-masing media edukasi yang diterima.

b. Kemudian peneliti memberikan penyuluhan dengan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan diskusi selasam 10 menit.

c. Setelah dilakukan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pengetahuan dan kemampuan membaca Label Informasi Nilai Gizi (*nutrition fact*) pada remaja sesudah diberikan edukasi.

d. Pada pengambilan data sekunder, peneliti melakukan wawancara kepada pihak sekolah. Wawancara dan telaah dokumen diperlukan untuk memperoleh data mengenai gambaran umum sekolah, jumlah siswa, jumlah kelas, dan data lainnya yang mendukung dalam penelitian.

3.3.3 Alat Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen atau alat yaitu:

A. Kuesioner

Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari kuesioner *informed consent*, kuesioner identitas responden, kuesioner pengetahuan dan kemampuan membaca mengenai Label Informasi Gizi (*Nutrition Facts*) dan pemilihan makanan kemasan.

B. Alat tulis

Alat tulis yang digunakan terdiri dari buku tulis dan pena, yang digunakan untuk mencatat segala informasi yang dianggap penting dalam penelitian.

C. *Leaflet*, *food model*/pangan kemasan

Leaflet diberikan kepada kelompok kontrol dan bungkus makanan sebagai media edukasi kelompok intervensi/eksperimen.

D. Materi Edukasi

Materi edukasi yang diberikan dalam penelitian ini yaitu materi tentang Label Informasi Gizi (*Nutrition fact*), fungsinya, manfaatnya dan cara membacanya.

3.3 Tahapan Media Intervensi

- **Kelompok Eksperimen**
    1. Peneliti melakukan telaah pustaka terkait materi *nutrition facts* yang akan dimasukkan kedalam media intervensi.

2. Peneliti menentukan pangan kemasan yang akan digunakan sebagai media intervensi.
3. Peneliti membuat *power point* berisikan materi *nutrition facts* yang akan digunakan dalam edukasi secara langsung.

- **Kelompok Kontrol**
  1. Peneliti melakukan telaah pustaka terkait materi *nutrition facts* yang akan dimasukkan kedalam media intervensi
  2. Peneliti merancang desain *leaflet* baik dari segi warna dan komposisi *leaflet.*
  3. Peneliti melakukan desain pada aplikasi desain *leaflet*
  4. Mencetak leaflet yang akan dibagikan kepada responden.

3.4. Pengolahan Data

3.4.1 Data Pengetahuan

Setelah semua data jawaban responden telah dikumpulkan, terlebih dahulu dilakukan pengecekan mulai dari kelengkapan jawaban dan kerelevanan jawabannya. Setelah seluruh jawaban responden terkumpul, maka akan dilakukan *coding* dengan ketentuan berikut :

Benar : 1

Salah : 0

Kemudian data dianalisis dalam aplikasi komputer untuk menghasilkan data univariat dan bivariatnya.

3.4.2 Data Kemampuan Membaca

Pengumpulan data kemampuan membaca dilakukan setelah responden selesai mengisi kuisioner pengetahuan. Data kemampuan membaca dilakukan dengan media lembar ceklis dan metode wawancara oleh peneliti kepada responden. Sebelum melakukan pengolahan, terlebih dahulu dilakukan pengecekan untuk melihat kelengkapan dan kerelevanan jawaban responden. Setelah seluruh data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan coding dan scoring untuk mengetahui

kemampuan membaca responden dengan ketentuan sebagai berikut :

Mampu : 1

Tidak mampu : 2

Setelah seluruh data terkumpul, maka data akan di analisis menggunakan aplikasi statistik komputer.

3.5 Validitas dan Realiabilitas Data

3.5.1 Validitas Data

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner. Pengujian validitas dilakukan pada kuisioner pengetahuan dan kemampuan membaca *Nutrition Facts*. Kuisioner penelitian sebagai instrumen harus diuji terlebih dahulu sebelum digunakan agar data yg didapatkan valid dan reliable. Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur (Widi, 2011). Suatu kuisioner dapat dikatakan valid jika pertanyaannya dapat mengungkapkan sesuatu yang diteliti. Agar dapat mengetahui apakah kuesioner yang disusun mampu mengukur apa yang hendak diukur, maka perlu dilakukan uji korelasi antara skor (nilai) tiap item-item (pertanyaan) dengan skor total kuesioner tersebut.

Pada penelitian ini uji validitas menggunakan metode *corrected item total correlation*. Pada intrumen penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan di lakukan pada 30 orang yang kriterianya sama dengan objek penelitian yang akan dilakukan nantinya yaitu siswa dan siswi di SMAN 10 Palembang.

Tabel 3. 1 Hasil Validitas Instrumen Pengetahuan

No.	Pertanyaan	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	P1	0,374	0,361	Valid
2	P2	0,661	0,361	Valid
3	P3	0,468	0,361	Valid

4	P4	0,504	0,361	Valid
5	P5	0,744	0,361	Valid
6	P6	0,512	0,361	Valid
7	P7	0,350	0,361	Tidak Valid
8	P8	0,425	0,361	Valid
9	P9	0,743	0,361	Valid
10	P10	0,510	0,361	Valid
11	P11	0,366	0,361	Valid
12	P12	0,007	0,361	Tidak Valid
13	P13	0,327	0,361	Tidak Valid
14	P14	0,615	0,361	Valid
15	P15	0,422	0,316	Valid

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

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas instrumen pengetahuan sebagaimana tabel diatas, dengan ketentuan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan signifikansi 5%. Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 item pertanyaan dalam kuisioner, terdapat 3 item kuisioner yang tidak valid yakni nomor 7,12 dan 13 sehingga tidak dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 3. 2 Hasil Validitas Instrumen Kemampuan Membaca

No.	Pertanyaan	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	P1	0,468	0,361	Valid
2	P2	0,504	0,361	Valid
3	P3	0,744	0,361	Valid
4	P4	0,374	0,361	Valid
5	P5	0,661	0,361	Valid
6	P6	0,350	0,361	Tidak Valid
7	P7	0,512	0,361	Valid

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

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas instrumen kemampuan membaca sebagaimana tabel diatas, dengan ketentuan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan signifikansi 5%. Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 7 item pertanyaan dalam kuisioner, terdapat 1 item kuisioner yang tidak valid yakni nomor 6 sehingga tidak dapat digunakan sebagai item pertanyaan pada instrumen penelitian.

3.5.2 Realiabilitas Data

Reliabilitas mempunyai arti yaitu konsistensi suatu hasil pengukuran. Reliabilitas terkait dengan keandalan atau keterpercayaan alat ukur yaitu melihat seberapa jauh alat ukur dapat menghasilkan hasil yang kurang lebih sama ketika diterapkan pada sampel yang sama dalam waktu yang berbeda (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini pengukuran uji reliabilitas dilakukan pada intrumen kuisioner pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* menggunakan rumus koefisien realibilitas *cronbach alpha* (a). Metode ini dapat menunjukkan reliabilitas instrumen yang digunakan. Pertanyaan dinyatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha* lebih besar dari nilai r tabel.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	Keterangan
Pengetahuan	0,707	Reliable
Kemampuan Membaca	0,741	Reliable

Hasil reliabilitas pertanyaan kuisioner pengetahuan dan kemampuan membaca tentang *nutrition facts* berdasarkan tabel diatas bahwa semua item dinyatakan reliable jika *Cronbach's Alpha* > Konstanta (0,6).

3.6 Analisis dan Penyajian Data

3.6.1 Analisis Data

A. Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dimana akan dihasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis 48 data. Nilai rata-rata (*mean*), median, dan standar deviasi digunakan untuk menganalisis data numerik, sedangkan nilai proporsi dan persentase digunakan untuk menganalisis data kategorik (Notoatmodjo, 2012).

B. Bivariat

Apabila variabel yang dianalisis terdiri dari variabel dependen dan independent maka dilakukan analisis bivariat. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis penelitian yang diajukan peneliti. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berkorelasi atau berhubungan. Dalam analisis bivariat ini dilakukan beberapa tahap antara lain (Notoatmodjo, 2012).

Sebelum dilakukan uji analisis, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan menggunakan uji statistik *kolmogorov smirnov*. Apabila data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji statistik *paired samples t-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dengan rata-rata sesudah diberikan intervensi (*post test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan atau signifikan sebesar 95% sehingga dikatakan ada perbedaan yang bermakna secara

statistik apabila nilai signifikan atau p 0,05. Sementara itu, uji *Independent samples t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol apabila data berdistribusi normal, sedangkan jika data tidak berditribusi normal maka digunakan uji *Mann-Whitney U* dengan taraf signifikan 0,05. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistik.

3.6.2 Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan penjelasan dalam bentuk narasi dan interpretasi hasil penelitian.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1 SMA Negeri 1 Palembang

SMA Negeri (SMAN) 1 Palembang merupakan sebuah Sekolah Menengah Atas Negeri favorit yang terletak di kota Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia. SMA Negeri 1 Palembang telah mendapatkan pengakuan sebagai sekolah unggulan dan merupakan SMA Negeri tertua di kota Palembang. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia, masa pendidikan ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII. SMAN 1 Palembang berlokasi di JL. Srijaya Negara No.10, Bukit Lama, Kecamatan Ilir Barat I, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Palembang pada mulanya bernama Sekolah Menengah Atas B yang didirikan pada tanggal 10 Mei 1950 dengan tenaga pengajar pada saat itu sebanyak 6 orang, yakni R.M. Akil, W.G. Lap, Ny. Gentil, Hasan Delais, Frater Monfort dan Nanguning. Sedangkan siswa-siswanya berasal dari SMA Bengkulu yang sudah dibubarkan ditambah 22 orang siswa dari SMO kelas 4 yang mutunya dianggap sederajat / setaraf dengan siswa SMA kelas 1. Selaku pimpinan sekolah pada waktu itu adalah bapak S.A. Sitohang.

Adapun gedung SMA Negeri 1 Palembang pada mulanya di gedung SMO, kemudian pindah menumpang untuk beberapa bulan di gedung SGA yang terletak di jalan Indrapura, selanjutnya pada bulan Oktober 1951 pindah lagi ke sekolah rakyat di lorong Pagaralam sampai tahun 1955. Pada bulan Maret 1951 terjadi pergantian pimpinan dari tangan S.A. Sitohang ke tangan B.M. Adnan yang sebelumnya bekerja pada Inspeksi SMP Pusat dari Kementerian P.P. dan K. Sesudah tahun 1955,mulailah ada cahaya terang dalam perkembangan SMA Negeri di daerah ini. Hal ini ditandai dengan dibangunnya gedung bertingkat tiga di kawasan bukit besar yang pada awal tahun 1957 telah siap untuk ditempati, sehingga sejak tahun 1957 sekolah ini tidak lagi menumpang kesana kemari.

SMA Negeri Palembang diperluas dengan membuka SMA bagian A dan C. Yang mana kemudian SMA Bagian B menjadi SMA Negeri 1, sedang SMA

Bagian A dan C menjadi SMA Negeri 2, tetapi kedua SMA tersebut pimpinannya tetap satu, yaitu B.M. Adnan dan gedungnyapun masih menjadi satu yakni Gedung SMA di Jalan R. Suprapto (Jalan Srijaya Negara sekarang) di daerah bukit besar yang sekarang dikenal sebagai gedung SMA Negeri 1 Palembang. Dapat dikatakan bahwa SMA Negeri 1 Palembang merupakan cikal bakal dari semua SMA Negeri yang baik yang ada di Sumatra Selatan sekarang ini. SMAN 1 Palembang terakreditasi A dengan nilai 90.

Berikut adalah fasilitas yang dimiliki SMA Negeri 1 Palembang:

- 40 Ruang Kelas ber-AC.
- Laboratorium Biologi.
- Laboratorium Fisika.
- Laboratorium Kimia.
- Laboratorium Komputer.
- Lapangan Basket dan Futsal.
- Lapangan Tenis.
- Lapangan Voli.
- Lapangan Bulu Tangkis.
- Lapangan Sepak Bola.
- Masjid Hidayatullah.
- Perpustakaan.
- Ruang Guru.
- Ruang Sidang.
- Ruang Tata Usaha.

Visi dan Misi SMAN 1 Palembang

Visi Sekolah

Mewujudkan sekolah yang berprestasi dalam bidang akademik, Iptek, Olahraga, Seni dan Budaya yang mandiri berdasarkan IMTAQ

Misi Sekolah

a. Meningkatkan manajemen sekolah untuk mencapai keunggulan sekolah
b. Meningkatkan kualitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi siswa

c. Meningkatkan kualitas guru dan pegawai untuk mewujudkan dan mencapai standar pelayanan minimal (SPM)
d. Meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana pendukung pembelajaran untuk menunjang penguasaan IPTEK
e. Meningkatkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan membina siswa untuk mewujudkan sikap kritis, sistematis, cermat, mandiri,dan bertanggungjawab.
f. Kualitas kemitraan dengan orangtua dan masyarakat
g. Warga dan lingkungan sekolah demi terwujudnya pembelajaran yang kondusif

4.1.2 SMA Negeri 2 Palembang

SMA Negeri 2 berlokasi di Jl. Puncak Sekuning No. 84 Palembang. Sumatera Selatan, dengan luas 8306 $m^{2.}$ Pertama kali berdiri SMA Negeri 2 Palembang bernama SMA Negeri 2 Bagian AC. SMA Negeri 2 Bagian AC adalah bagian dari SMA Negeri 1 Bagian ABC yang sekarang bernama SMA Negeri 1 Palembang. Dengan demikian SMA Negeri 2 Palembang ini dulu merupakan bagian dari SMA Negeri 1 Palembang. SMA Negeri 2 Palembang berdiri tahun 1957 dan berlokasi di Puncak Sekuning Lorok Pakjo Kecamatan ilir Barat I Palembang. Berdirinya SMA Negeri 2 Palembang ini didukung oleh KODAM IV Sriwijaya, dan berkat usaha yang gigih serta Ridho Allah SWT, maka sampai saat ini SMA Negeri 2 Palembang masih tetap berdiri dan maju dengan pesat. SMA Negeri 2 Palembang memiliki 68 guru dengan berbagai fasilitas prasarana yang menunjang pembelajaran.

Visi, Misi Dan Tujuan Sekolah

Visi Sekolah

" Beriman, Berkualitas dan Berwawasan Teknologi Informasi"

Misi Sekolah

Untuk mewujudkannya, Sekolah menentukan langkah-langkah strategis yang dinyatakan dalam Misi berikut:

1. Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME melalui penanaman budi pekerti dan program kegiatan keagamaan

2. Mewujudkan karakter warga sekolah yang berbudi pekerti luhur, bersih dari narkoba dan peduli terhadap kelestarian fungsi lingkungan
3. Mewujudkan pelaksanaan pembelajaran secara efektif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dengan pendekatan scientific
4. Menumbuhkan semangat keunggulan warga sekolah
5. Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik
6. Mengembangkan kreativitas dan inovasi
7. Mewujudkan kondisi lingkungan sekolah yang bersih, asri dan nyaman untuk mencegah pencemaran dan kerusakan lingkungan
8. Mengembangkan Keterampilan Penggunaan Komputer Secara Intensif dan Berkesinambungan.

Tujuan Sekolah

Berdasarkan visi dan misi sekolah, tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut:

1. Terlaksananya program kegiatan keagamaan dan peringatan hari besar keagamaan
2. Terwujudnya kehidupan sekolah yang berkarakter, sopan santun dan berbudaya saling menghargai dan menghormati.
3. Terlaksananya pelaksanaan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dengan pendekatan scientific
4. Tercapainya prestasi dalam kompetisi akademik dan non akademik tingkat kabupaten / maupun provinsi
5. Menghasilkan lulusan yang mampu bersaing dalam memasuki jenjang pendidikan sekolah unggulan selanjutnya
6. Meningkatkan kegiatan extra kurikuler yang efektif, efisien berdaya guna untuk menumbuhkan kembangkan potensi dan bakat diri siswa.
7. Meningkatkan kemampuan peserta didik dan guru dalam menguasai teknologi informasi dalam komunikasi (komputer dan internet).
8. Terwujudnya lingkungan sekolah yang sehat, bersih, nyaman dan kondusif untuk belajar.
9. Memiliki sarana prasarana KBM yang memadai

4.2 Analisis Univariat

A. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian meliputi umur, jenis kelamin, penghasilan orang tua, dan uang saku sehari-hari dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Eksperimen		Kontrol	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur				
16 Tahun	9	30,0	8	26,7
17 Tahun	20	66,7	20	66,7
18 Tahun	1	3,3	2	6,7
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	11	36,7	13	43,3
Perempuan	19	63,3	17	56,7
Penghasilan Ortu				
>UMR Palembang	26	86,7	13	43,3
<UMR Palembang	4	13,3	17	56,7
Uang Saku				
≥ Rp.15.000	21	70,0	15	50,0
< Rp.15.000	9	30,0	15	50,0
Total	30	100,0	30	100,0

Table 4.1 menunjukkan bahwa jumlah responden pada kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing berjumlah sebanyak 30 responden. Usia responden paling banyak pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu berusia 17 Tahun dengan persentase 66,7% pada kelompok eksperimen dan 66,7% pada kelompok kontrol. Jenis kelamin yang paling banyak pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu perempuan dengan persentase sebesar 63,3% pada kelompok eksperimen, dan sebesar 56,7% pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, mayoritas penghasilan orang tua yakni diatas UMR Kota Palembang dengan persentase sebesar 86,7%, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas

orang tua siswa dibawah UMR Palembang yaitu dengan persentase sebesar 56,7%. Pada kelompok eksperimen, kategori uang saku sekolah siswa yaitu diatas Rp.15.000 dengan persentase sebesar 70%, sedangkan pada kelompok kontrol yakni dengan persentase sebesar 50%.

4.2.1 Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan *Nutrition Facts* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

A. Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen

Distribusi jawaban pengetahuan responden pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4. 2 Distribusi Jawaban Kuisioner Pengetahuan Pretest dan Postest pada Kelompok Eksperimen di SMAN 1 Palembang

No.	Pengetahuan	Pretest				Postest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pengertian *Nutrition Facts*	30	100	0	0	30	100	0	0
2	Fungsi *Nutrition Facts*	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0
3	Komponen *Nutirition Facts*	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0
4	Pengertian Takaran Saji	25	83,3	5	16,7	24	80,0	6	20,0
5	Zat gizi yang wajib di *Nutrition Facts*	30	100	0	0	29	96,7	1	3,3
6	Efek konsumsi natrium berlebih	27	90,0	3	10,0	29	96,7	1	3,3
7	Penyebab Tejadinya diabetes	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0
8	Jumlah sajian pada gambar *Nutrition Facts*	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0
9	Jumlah karbohidrat pada gambar *Nutrition Facts*	1	3,3	29	96,7	19	63,3	11	36,7

10	Jumlah protein pada gambar *Nutrition Facts*	6	20,0	24	80,0	17	56,7	13	43,3
11	Total kalori/energi pada gambar *Nutrition Facts*	7	23,3	23	76,7	18	60,0	12	40,0
12	Berat produk pada gambar	22	73,3	8	26,7	26	86,7	4	13,3

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan akumulasi poin benar pada setiap butir soal pertanyaan saat sebelum dan sesudah intervensi. Pertanyaan yang paling banyak dijawab benar saat *pretest* yakni nomor 1 dan nomor 5 mengenai pengertian label informasi nilai gizi (*Nutrition Facts*) dan zat gizi yang wajib dicantumkan dalam ING, dengan total yang menjawab benar yakni 30 responden. Sedangkan pertanyaan yang dijawab salah saat *pretest* terdapat pada nomor 9,10,11 mengenai jumlah karbohidrat, jumlah protein dan jumlah lemak pada gambar label informasi nilai gizi yang disajikan. Dan pada saat *postest*, soal yang paling banyak dijawab benar ada pada nomor 1,2,3 yakni mengenai pengertian ING, Fungsi ING, dan Komponen ING dengan total yang menjawab benar yakni 30 reponden, sedangkan soal yang paling banyak dijawab salah oleh lebih dari setengah responden yakni pada nomor 9 mengenai jumlah karbohidrat dalam satu sajian gambar ING yang disajikan.

Berikut tabel 4.3 menjelaskan mengenai hasil analisis rata-rata pengetahuan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan media *food model* disertai dengan penjelasan menggunakan *power point*.

Tabel 4. 3 Analisis Rata-rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	8,80	1,156	6,00	11,00
Postest	10,40	1,132	8,00	12,00

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan skor rata-rata saat sebelum intervensi adalah sebesar 8,80

dengan standar deviasi 1,156. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 6,00 dan skor maximum adalah 11,00. Sedangkan saar setelah intervensi terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 10,40 dengan standar deviasi 1,132. Adapun skor minimum yang didapat yaitu 8,00 dan skor maximum yaitu 12,00. Berikut adalah kategori tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi :

Tabel 4. 4 Kategori Pengetahuan Kelompok Eksperimen

Kategori	*Pretest*		*Postest*	
	n	***%***	***n***	***%***
Kurang Baik	0	0	0	0
Cukup	22	73,3	6	20
Baik	8	26,7	24	80
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 22 responden (73,3%) dalam kategori cukup,dan 8 responden (26,7%) kategori baik sebelum dilakukan intervensi. Dan setelah dilakukan edukasi gizi, terdapat 6 responden (20%) dalam kategori cukup, dan 24 responden (80%) dalam kategori baik.

B. Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan *Nutrition Facts* Pada Kelompok Kontrol di SMAN 2 Palembang

Distribusi jawaban pengetahuan responden pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4. 5 Distribusi Jawaban Pengetahuan Pretest dan Postest pada Kelompok Kontrol di SMAN 2 Palembang

No.	Pengetahuan	Pretest				Postest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pengertian *Nutrition Facts*	30	100	0	0	30	100	0	0
2	Fungsi *Nutrition Facts*	30	100	0	0	30	100	0	0
3	Komponen *Nutirition Facts*	26	86,7	4	13,3	30	100	0	0
4	Pengertian Takaran Saji	21	70,0	9	30,0	24	80,0	6	20,0

5	Zat gizi yang wajib di *Nutrition Facts*	27	90,0	3	10,0	29	96,7	1	3,3
6	Efek konsumsi natrium berlebih	19	63,3	11	36,7	30	100	0	0
7	Penyebab Tejadinya diabetes	29	96,7	1	3,3	30	100	0	0
8	Jumlah sajian pada gambar *Nutrition Facts*	25	83,3	5	16,7	28	93,3	2	6,7
9	Jumlah karbohidrat pada gambar *Nutrition Facts*	14	46,7	16	53,3	17	56,7	13	43,3
10	Jumlah protein pada gambar *Nutrition Facts*	0	0	30	100	9	30,0	21	70,0
11	Total kalori/energi pada gambar *Nutrition Facts*	0	0	30	100	13	43,3	17	56,7
12	Berat produk pada gambar	19	63,3	11	36,7	19	63,3	11	36,7

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan akumulasi poin benar pada setiap butir soal pertanyaan saat sebelum dan sesudah intervensi. Pertanyaan yang paling banyak dijawab benar saat *pretest* yakni nomor 1 dan 2 mengenai pengertian label informasi nilai gizi (*Nutrition Facts*) dan Fungsi label informasi nilai gizi, dengan total yang menjawab benar yakni 30 responden. Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah saat *pretest* terdapat pada nomor 10 dan11 mengenai jumlah protein dan jumlah lemak pada gambar label informasi nilai gizi yang disajikan. Dan pada saat *postest*, soal yang paling banyak dijawab benar ada pada nomor 1,2,3 yakni mengenai pengertian ING, Fungsi ING, dan Komponen ING dengan total yang menjawab benar yakni 30 reponden, sedangkan soal yang paling banyak dijawab salah oleh lebih dari setengah jumlah responden yakni pada nomor 10 dan 11 mengenai jumlah karbohidrat dalam satu sajian dan jumlah protein pada gambar ING yang

disajikan. Berikut tabel 4.6 menjelaskan mengenai hasil analisis rata-rata pengetahuan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan media *leaflet.*

Tabel 4. 6 Analisis Rata-rata Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	8,00	1,082	5,00	10,00
Postest	9,63	1,217	8,00	12,00

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan skor rata-rata saat sebelum intervensi adalah sebesar 8,00 dengan standar deviasi 1,082. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 5,00 dan skor maximum adalah 10,00. Sedangkan saat setelah intervensi terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 9,63 dengan standar deviasi 1,217. Adapun skor minimum yang didapat yaitu 8,00 dan skor maximum yaitu 12,00. Berikut adalah kategori tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi :

Tabel 4. 7 Kategori Pengetahuan Kelompok Kontrol

Kategori	*Pretest*		*Postest*	
	n	***%***	***n***	***%***
Kurang Baik	3	10	0	0
Cukup	26	86,7	11	36,7
Baik	1	3,3	19	63,3
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol, sebelum dilakukan edukasi terdapat 3 responden (10%) dengan pengetahuan kurang, 26 responden (86,7%) dalam kategori cukup, dan 1 responden (3,3%) dengan kategori baik. Dan setelah dilakukan intervensi, terdapat 11 responden (36,7%) dalam kategori cukup, dan 19 responden (63,3%) dalam kategori baik.

4.2.2 Analisis Rata-Rata Skor Kemampuan Baca *Nutrition Facts* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

A. Analisis Rata-Rata Skor Kemampuan Baca *Nutrition Facts* Kelompok Eksperimen.

Distribusi jawaban pengetahuan responden pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4. 8 Distribusi Jawaban Responden Pada Kuisioner Kemampuan Baca Nutrition Facts Pada Kelompok Eksperimen di SMAN 1 Palembang

No.	Pengetahuan	Pretest				Postest			
		Mampu		Tidak Mampu		Mampu		Tidak Mampu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Takaran saji dan jumlah sajian	24	80,0	6	20,0	30	100	0	0
2	Total Kalori/Energi Total	12	40,0	18	60,0	29	96,7	1	3,3
3	Protein dan Lemak	20	66,7	10	33,3	28	93,3	2	6,7
4	Zat gizi baik dikonsumsi	18	60,0	12	40,0	28	93,3	2	6,7
5	Zat gizi harus dibatasi	20	66,7	10	33,3	27	90,0	3	10,0
6	Persen AKG dan 2.150 kcal.	11	36,7	19	63,3	25	83,3	5	16,7

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa terjadi akumulasi penambahan poin pada kategori mampu pada setiap item indikator kemampuan membaca yang disajikan. Akumulasi tertinggi ada pada indikator pertama yakni sebesar 30 reponden mampu menyebutkan takaran saji dan jumlah sajian kemasan dari pangan kemasan yang disediakan peneliti setelah dilakukan intervensi. Dan akumulasi terendah ada pada indikator keenam yakni mengenai persen AKG dan makna 2150kcal pada *footnote*. Analisis deskriptif rata-rata skor kemampuan membaca yakni ada pada tabel 4.7 dibawah ini :

Tabel 4. 9 Analisis Rata-rata Skor Kemampuan Baca Kelompok Eksperimen

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	3,50	1,737	0,00	6,00
Postest	5,56	0,727	4,00	6,00

Berdasarkan Tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor Kemampuan Membaca *Nutrition Facts* pada kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan skor rata-rata saat sebelum intervensi adalah sebesar 3,50 dengan standar deviasi 1,737. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 0,00 dan skor maximum adalah 6,00. Sedangkan saar setelah intervensi terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 5,56 dengan standar deviasi 0,727. Adapun skor minimum yang didapat yaitu 4,00 dan skor maximum yaitu 6,00. Berikut adalah kategori tingkat kemampuan membaca *nutrition facts* siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi :

Tabel 4. 10 Kategori Kemampuan Membaca Kelompok Eksperimen

Kategori	*Pretest*		*Postest*	
	n	***%***	***n***	***%***
Kemampuan Baik	6	20	22	73,3
Kemampuan Kurang Baik	24	80	8	26,7
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen, diketahui terdapat 6 responden (20%) yang mampu membaca *nutrition facts* dengan baik dan 24 responden (80%) dengan kemampuan membaca kurang baik sebelum dilakukan edukasi, kemudian menjadi 22 responden (73,3%) dengan kemampuan membaca baik dan sebanyak 8 responden (26,7%) belum memiliki kemampuan membaca yang baik setelah dilakukan edukasi gizi.

B. Analisis Rata-Rata Skor Kemampuan Baca *Nutrition Facts* Kelompok Kontrol

Distribusi jawaban pengetahuan responden pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini.

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kemampuan Baca Nutrition Facts Pada Kelompok Kontrol di SMAN 2 Palembang

No.	Pengetahuan	Pretest				Postest			
		Mampu		Tidak Mampu		Mampu		Tidak Mampu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Takaran saji dan jumlah sajian	21	70,0	9	30,0	25	83,3	5	16,7
2	Total Kalori/Eenergi Total	3	10,0	27	90,0	23	76,7	7	23,3
3	Protein dan Lemak	3	10,0	27	90,0	22	73,3	8	26,7
4	Zat gizi baik dikonsumsi	9	30,0	21	70,0	24	80,0	6	20,0
5	Zat gizi harus dibatasi	14	46,7	16	53,3	26	86,7	4	13,3
6	Persen AKG dan 2.150 kcal.	9	30,0	21	70,0	24	80,0	6	20,0

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat diketahui bahwa terjadi akumulasi penambahan poin pada kategori mampu pada setiap item indikator kemampuan membaca yang disajikan. Akumulasi tertinggi ada pada indikator pertama yakni sebesar 25 reponden mampu menyebutkan takaran saji dan jumlah sajian kemasan dari pangan kemasan yang disediakan peneliti setelah dilakukan intervensi. Dan akumulasi terendah ada pada indikator ketiga yakni mengenai jumlah protein dan lemak pada pangan kemasan. Analisis deskriptif rata-rata skor kemampuan membaca yakni ada pada tabel 4.9 dibawah ini :

Tabel 4. 12 Analisis Rata-rata Skor Kemampuan Baca Kelompok Kontrol

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	1,96	1,519	0,00	6,00
Postest	4,80	1,627	0,00	6,00

Berdasarkan Tabel 4.12 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor Kemampuan Membaca *Nutrition Facts* pada kelompok kontrol

sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan skor rata-rata saat sebelum intervensi adalah sebesar 1,96 dengan standar deviasi 1,519. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 0,00 dan skor maximum adalah 6,00. Sedangkan saar setelah intervensi terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 4,80 dengan standar deviasi 1,627. Adapun skor minimum yang didapat yaitu 0,00 dan skor maximum yaitu 6,00. . Berikut adalah kategori tingkat kemampuan membaca *nutrition facts* siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi :

Tabel 4. 13 Kategori Kemampuan Membaca Kelompok Kontrol

Kategori	*Pretest*		*Postest*	
	n	***%***	***n***	***%***
Kemampuan Baik	1	3,3	16	53,33
Kemampuan Kurang Baik	29	96,7	14	46,67
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen, diketahui terdapat 1 responden (3,3%) yang mampu membaca *nutrition facts* dengan baik dan 29 responden (96,7%) dengan kemampuan membaca kurang baik sebelum dilakukan edukasi, kemudian menjadi 16 responden (53,3%) dengan kemampuan membaca baik dan sebanyak 14 responden (46,67%) belum memiliki kemampuan membaca yang baik setelah dilakukan edukasi gizi.

4.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis lanjutan dari analisis univariat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi *nutrition facts* menggunakan *food model* disertai penjelasan melalui PPT dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan kemampuan baca responden baik eksperimen di SMAN 1 Palembang dan Kontrol di SMAN 2 Palembang, adapun analisis bivariat dilakukan dengan dua tahap yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis.

A. Uji Prasyarat

Untuk mengetahui jenis uji apa yang akan digunakan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas pada data yang diperoleh menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yang digunakan melihat apakah data yang dimiliki terdistribusi normal atau tidak, dengan dasar keputusan nilai sig>0.05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Apabila data terdistribusi normal maka uji yang dilakukan dapat berupa uji parametik, namun jika data tidak terdistribusi normal maka pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji non-parametik. Adapun hasil uji normalitas data pengetahuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Uji Normalitas Data Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	*p-value* Pretest	*p-value* Postest
Eksperimen	30	0,029	0,000
Kontrol	30	0,000	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel pengetahuan *Nutrition Facts* pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai signifikasni <o,o5 yang artinya data pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Sehingga pengujian bivariat yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi adalah menggunakan Uji non parametrik yaitu Uji *Wilcoxon Rank Test.*

Tabel 4. 15 Uji Normalitas Data Kemampuan Baca Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	*p-value* Pretest	*p-value* Postest
Eksperimen	30	0,099	0,000
Kontrol	30	0,003	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel kemampuan membaca *Nutrition Facts* pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai signifikasni <o,o5 yang artinya data pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Sehingga pengujian bivariat yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi adalah menggunakan Uji non parametrik yaitu Uji *Wilcoxon Rank Test.* Dan Uji T Independen yang digunakan untuk mengetahui

perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol yakni Uji *Mann Withney U Test.*

B.Uji Hipotesis

Uji Hipotessis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji non parametrik menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca *Nutrition Facts* pada kelompok eksperimen di SMAN 1 Palembang dan kelompok kontrol di SMAN 2 Palembang.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Variabel Pengetahuan

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Wilcoxon Rank Test				
Skor menurun	1	3,3	3	10
Skor Meningkat	24	80	24	80
Skor Tetap	5	16,7	3	10
p-value	0,000		0,000	
Mann Withney U Test				
Mean rank	35,32		25,68	
p-value	0,026			

Berdasarkan tabel 4.16 diatas dapat diketahui bahwa terdapat satu responden (3,3%) yang mengalami penurunan skor pada kelompok eksperimen, 24 responden (80%) mengalami peningkatan skor, dan 5 responden (16,7%) memiliki skor yang tetap. Sedangkan pada kelompok kontrol dapat diketahui bahwa 3 responden (10%) mengalami penurunan skor pengetahuan, 24 responden (80%) mengalami peningkatan skor, dan 3 responden (10%) memiliki skor yang tetap. Berdasarkan pengujian non parametrik menggunakan *Wilcoxon Rank Test* didapat *p-value* sebesar 0,000 ($p<0,05$) baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol yang artinya Ho ditolak yakni terdapat pengaruh edukasi gizi baik pada kelompok eksperimen dan kontrol terhadap pengetahuan responden mengenai *Nutrition Facts.* Berdasarkan uji *Mann Withney U Test* menunjukkan nilai signifikansi atau p-value sebesar 0,026 ($p<0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kontrol sesudah diberikan intervensi.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kemampuan Membaca

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Wilcoxon Rank Test				
Skor menurun	2	6,7	2	6,7
Skor Meningkat	22	73,3	23	76,6
Skor Tetap	6	20	5	16,7
p-value	0,000		0,000	
Mann Withney U Test				
Mean rank	34,13		26,87	
p-value	0,064			

Berdasarkan tabel 4.17 diatas dapat diketahui bahwa terdapat dua responden (6,7%) yang mengalami penurunan skor pada kelompok eksperimen, 22 responden (73,3%) mengalami peningkatan skor, dan 6 responden (20%) memiliki skor yang tetap. Pada kelompok kontrol dapat diketahui bahwa 2 responden (6,7%) mengalami penurunan skor pengetahuan, 23 responden (76,6%) mengalami peningkatan skor, dan 5 responden (16,7%) memiliki skor yang tetap. Berdasarkan pengujian non parametrik menggunakan *Wilcoxon Rank Test* didapat *p-value* sebesar 0,000 ($p<0,05$) baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol yang artinya Ho ditolak yakni terdapat pengaruh edukasi gizi baik pada kelompok eksperimen dan kontrol terhadap kemampuan membaca *Nutrition Facts* pada responden. Berdasarkan uji *Mann Withney U Test* menunjukkan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,064 ($p>0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan membaca antara kelompok eksperimen dan kontrol.

BAB V
PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Dalam penyelesaian penelitian ini, peneliti tidak terlepas dari keterbatasan oleh berbagai faktor dan aspek yang saling terkait dan dapat memengaruhi penilaian pada variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan selepas masa pandemi *covid-19* yang mana proses belajar mengajar disekolah belum sepenuhnya kembali seperti semula, waktu sekolah siswa hanya dilakukan selama setengah hari sehingga mata pelajaran perlu dipadatkan. Peneliti melakukan penelitian saat proses belajar mengajar dengan mengambil alih waktu belajar pada beberapa mata pelajaran, akibat hal tersebut beberapa siswa terlihat kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan edukasi dan memahami materi yang diberikan diakibatkan oleh beberapa faktor seperti akan ada ulangan harian ataupun tugas sekolah yang harus dikumpulkan tetapi belum dikerjakan. Alternatif penyelesaian yang peneliti lakukan adalah dengan meminta bantuan guru bersangkutan untuk turut mengantar dan mengamati proses berjalannya edukasi supaya para siswa fokus dan memerhatikan arahan peneliti.

Penelitian ini menggunakan pangan kemasan sebagai media edukasi sekaligus media yang digunakan dalam variabel kemampuan membaca, peneliti menentukan 4 pangan kemasan yang dijadikan sample yakni minuman kemasan, makanan mengandung MSG, makanan manis dan makanan *instant*. Namun, peneliti tidak melakukan survey pangan terlebih dahulu terkait produk/*merk* pangan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja. Sehingga, peneliti hanya memilih makanan yang familiar dikalangan remaja. Pada *leaflet* edukasi kelompok kontrol tidak ditambahkan pembagian jenis-jenis lemak.

5.2 Pembahasan

Edukasi gizi adalah salah satu upaya intervensi gizi sepsifik yang dapat dilakukan untuk melihat perubahan pengetahuan gizi pada kelompok remaja. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan (Elmika dkk, 2018). Hal ini selaras dengan teori *Lawrence Green* (1990) yang menyatakan

bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku individu itu sendiri (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non behavior causes*). Faktor perilaku ditentukan berdasarkan faktor pembentuk lain seperti faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong. Masing-masing faktor tersebut mempengaruhi terbentuknya pengetahuan dan persepsi tentang kesehatan seseorang. Pengetahuan sebagai salah satu faktor predisposisi memainkan peran sebagai pembentuk persepsi awal dalam konsep sehat dan sakit. Sehingga pendidikan gizi merupakan salah satu upaya dalam membentuk pengetahuan yang nantinya akan mempengaruhi persepsi, sikap dan tindakan individu tersebut.

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data primer yang diambil dengan menggunakan kuesioner dan lembar checklis *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tabulasi nilai diperoleh dengan cara memberi poin 1 pada setiap jawaban benar dan poin 0 untuk setiap jawaban salah. Setiap perolehan jawaban akan ditabulasi dan digunakan untuk analisis pada variabel pengetahuan dan kemampuan membaca. Penelitian ini terdiri dari 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yakni 30 responden pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi menggunakan media *food model* dan PPPT dan 30 responden pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan *media leaflet.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca mengenai *nutrition facts* pada remaja 16-18 tahun di Kota Palembang. Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan isi materi yang sama untuk meminimalisir terjadinya bias dalam penelitian. Media edukasi yang digunakan pada kelompok eksperimen yakni pangan kemasan dan *power point* disertai dengan penjelasan langsung oleh peneliti. Adapun pangan kemasan yang digunakan yakni teh kemasan, mie *instant*, makanan ber *MSG*, dan *snack* manis seperti wafer. Begitupun dengan leaflet, didesain dengan menarik dengan tulisan dan warna yang disesuaikan untuk remaja, leaflet 2-dimensi berisikan materi berupa tulisan dengan tetap diberikan sedikit gambar terkait *nutrition facts* dicetak menggunakan kertas *art paper* dengan ukuran A4 bolak-balik yang kemudian

dilipat menjadi 3 bagian. Materi yang terdapat dalam media edukasi berisikan tentang pengertian *nutrtition facts*, fungsi *nutirtion facts*, komponen *nutrition facts* , cara membaca dan memahami nutrition facts, anjuran batas konsumsi GGL, serta dampak dari konsumsi GGL berlebihan.

Hasil analisis penelitian ini adalah dengan cara membandingkan rata-rata perubahan skor pada setiap kelompok saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Adapun uji yang digunakan untuk menganalisis variabel pengetahuan dan kemampuan membaca adalah *uji Wilcoxon Rank Test* dan *Mann Whitney U Test* untuk mengetahui nilai signifikansi pada setiap perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan keputusan didasarkan pada $p < 0,05$ yang artinya H0 ditolak dan Ha diterima.

5.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu kelompok eksperimen terdiri dari siswa dan siswi SMAN 1 Palembang dan kelompok kontrol dari SMAN 2 Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Masing-masing kelompok terdiri dari 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dari kedua kelompok berjenis kelamin perempuan dan berusia 17 tahun. Untuk kelompok eksperimen, mayoritas orang tua siswa atau sebesar 86,7% berpenghasilan diatas UMR Kota Palembang, sedangkan kelompok kontrol sebesar 56,7% orang tua responden berpenghasilan dibawah UMR Palembang. Dan kategori uang saku untuk kelompok eksperimen sebesar 70% siswa yakni diatas Rp. 15.000,00 . Sedangkan untuk kelompok kontrol, kategori uang saku siswa sebesar 50% diatas Rp. 15.000,00. Menurut Muktiarti (2010), orang tua dengan penghasilan tinggi cenderung memberikan uang saku lebih besar kepada anaknya . Dan menurut Aini (2013) besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan jajanan yang dikonsumsi (Cahyaning dkk, 2019).

5.2.2 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Responden Mengenai *Nutrition Facts*

Arisman (2010) menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan

kesalahan dalam memilih makanan. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Kebiasaan makan pada masa remaja akan berdampak terhadap kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya. Pengetahuan cara membaca label informasi gizi perlu diketahui konsumen yang memerlukan pengaturan dalam makannya seperti pada orang berstatus gizi obesitas. Label informasi gizi dapat memudahkan dalam memilih dan mengontrol asupan makan yang berasal dari makanan kemasan (Anggraini, 2018). Data pengetahuan kali ini, dikumpulkan menggunakan kuisioner pengetahuan yang dibagikan kepada responden lalu responden mengisi kuisioner dengan memilih jawaban yang dianggap benar.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok eksperimen dengan media edukasi *food model* dan *PPT* diperoleh *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai *nutrition facts*. Hasil uji statistik ini didukung dengan hasil tabulasi nilai yang menunjukkan terjadi peningkatkan jumlah benar pada setiap butir pertanyaan pada kuisioner pengetahuan. Hal ini juga dapat diketahui dari uji deskriptif yang dilakukan yakni terjadi peningkatan rata-rata skor pada saat sebelum diintervensi yakni sebesar 8,80 menjadi 10,40 pada saat setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih (2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan slide *power point* disertai *food model* terhadap tingkat pengetahuan ibu balita gizi kurang di wilayah kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung tahun 2018, diperoleh *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu balita gizi kurang.

Berdasarkan penelitian Azizah dkk (2015) dalam Yulinda & Nurul (2018), penyuluhan dengan metode ceramah sebagian besar melibatkan indera penglihatan dan pendengaran. Dan sekitar 75% pengetahuan disampaikan ke otak melalui indera penglihatan. Bahkan 87% pengetahuan disalurkan dan diperoleh oleh manusia melalui indera penglihatan dan sekitar 13% melalui indera pendengaran sedangkan sekitar 12% sisanya diperoleh dari indera lainnya. Oleh

karena itu, edukasi pada kelompok eksperimen cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Irnani H dan Sinaga T (2017) menggunakan teknik ceramah dengan media power point yang diberikan sekali dan beberapa materi yang diberikan hanya disampaikan secara lisan tentang pengetahuan gizi seimbang, bersarakan uji *wilcoxon rank test* didapat *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi dengan media power point terhadap pengetahuan responden.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok kontrol dengan media edukasi *leaflet* diperoleh *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai *nutrition facts*. Hasil uji statistik ini didukung dengan hasil tabulasi nilai yang menunjukkan terjadi peningkatkan jumlah benar pada setiap butir pertanyaan pada kuisioner pengetahuan. Hal ini juga dapat diketahui dari uji deskriptif yang dilakukan yakni terjadi peningkatan rata-rata skor pada saat sebelum diintervensi yakni sebesar 8,00 menjadi 9,63 pada saat setelah diberikan intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hannanti dkk (2021) tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri di SMAN 14 Jakarta, diperoleh *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan terakait anemia pada remaja putri. Hal ini didukung kembali oleh penelitian Pakhri dkk (2018) tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan energi, protein, dan besi pada remaja dengan media leaflet diperoleh *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi remaja.

Bertalina (2015) dalam Rustiarini dkk (2021) menyebutkan bahwa dalam penyajian informasi serta pendidikan gizi melalui media cetak seperti leaflet, poster, dan buku saku akan lebih efektif karena bersifat statis, pesan visual yang disertai gambar dan tatanan warna. Sehingga pada edukasi gizi pada penelitian ini, pada kelompok kontrol yang mendapat edukasi menggunakan leaflet terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Menurut Arikunto, pengetahuan dikategorikan menjadi 3 yaitu pengetahuan baik jika responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan, pengetahuan cukup jika responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan, dan pengetahuan kurang jika responden dapat menjawab <56% dari total pertanyaan. Pada penelitian ini, pada kelompok eksperimen terdapat 22 responden (73,3%) dalam kategori cukup,dan 8 responden (26,7%) kategori baik sebelum dilakukan intervensi. Dan setelah dilakukan edukasi gizi, terdapat 6 responden (20%) dalam kategori cukup, dan 24 responden (80%) dalam kategori baik. Sedangkan pada kelompok kontrol, sebelum dilakukan edukasi terdapat 3 responden (10%) dengan pengetahuan kurang, 26 responden (86,7%) dalam kategori cukup, dan 1 responden (3,3%) dengan kategori baik. Dan setelah dilakukan intervensi, terdapat 11 responden (36,7%) dalam kategori cukup, dan 19 responden (63,3%) dalam kategori baik.

Dalam penyampaian sebuah informasi gizi, metode dan media yang digunakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan. Pada penelitian ini, diketahui bahwa peningkatan skor lebih besar terjadi pada kelompok eksperimen yang diedukasi melalui penyuluhan dengan media kemasan makanan dan power point dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diedukasi melalui pamflet. Menurut Mahadewi (2021), metode edukasi dengan rangkaian gambar dan kata-kata dan disertai penjelasan dengan suara ternyata lebih efektif untuk mempertahankan ingatan daripada hanya menggunakan gambar dengan kata-kata saja.

5.2.2 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan Membaca Responden Mengenai *Nutrition Facts*

Mampu membaca dan mengeinterpretasikan *nutrition facts* dengan benar dan tepat adalah salah satu hal yang wajib dikuasai oleh konsumen pangan kemasan. Hal ini dapat membantu konsumen dalam melakukan pemilihan makan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan serta status gizi konsumen tersebut. Edukasi gizi sebagai salah satu intervensi gizi spesifik perlu dilakukan untuk memudahkan konsumen pangan kemasan dalam memperoleh informasi terkait cara membaca *nutrition facts*. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat

pengaruh edukasi gizi terhadap kemampuan membaca *nutrition facts* pada remaja sebagai kelompok sampel. Adapun pengumpulan data kemampuan membaca responden dilakukan sebelum dan sesudah proses edukasi menggunakan lembar ceklis yang berisi 6 indikator penting yang wajib dikuasai responden dalam membaca *nutrition facts*. Pengisian lembar ceklis dilakukan oleh peneliti yang dibantu oleh beberapa enumerator terlatih yakni beberapa mahasiswi gizi semester 8 Universitas Sriwijaya yang telah melalui proses *briefing* dan pengarahan sebelum proses penelitian dan pengambilan data.

Data kemampuan membaca responden dikumpulkan melalui wawancara atau tanya jawab secara langsung antara peneliti dan responden, dimana peneliti memberikan sebuah pangan kemasan kepada responden dan menanyakan terkait informasi kuantitatif yang tertera pada *nutrition facts* pangan kemasan yang disajikan, seperti jumlah sajian, total kalori, protein, lemak serta makna AKG dan 2150 kcal. Apabila responden mampu menjawab setiap indikator yang ditanyakan maka dikatakan kemampuan membaca nya sudah baik, namun apabila ada indikator yang belum terpenuhi maka kemampuan membacanya dapat dikatakan belum baik.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok eksperimen dengan media edukasi *food model* dan *PPT* diperoleh *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat kemampuan membaca responden mengenai *nutrition facts*. Hasil uji statistik ini didukung dengan hasil tabulasi nilai yang menunjukkan terjadi peningkatkan jumlah benar pada setiap butir pertanyaan pada lembar ceklis kemampuan membaca. Hal ini juga dapat diketahui dari uji deskriptif yang dilakukan yakni terjadi peningkatan rata-rata skor pada saat sebelum diintervensi yakni sebesar 3,50 menjadi 5,56 pada saat setelah diberikan edukasi.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok kontrol dengan media edukasi *leaflet* diperoleh *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat kemampuan membaca responden mengenai *nutrition facts*. Hasil uji statistik ini didukung dengan hasil tabulasi nilai yang menunjukkan terjadi peningkatkan jumlah benar pada setiap

butir pertanyaan pada lembar ceklis kemampuan membaca. Hal ini juga dapat diketahui dari uji deskriptif yang dilakukan yakni terjadi peningkatan rata-rata skor pada saat sebelum diintervensi yakni sebesar 1,96 menjadi 4,80 pada saat setelah diberikan edukasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini dkk (2019) tentang pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian praktik gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang kategori baik yaitu 45 siswa (98%) sedangkan setelah penyuluhan gizi seimbang yaitu 46 siswa (100%). Adanya peningkatan praktik gizi siswa setelah diberikan penyuluhan gizi menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap perubahan praktik gizi yang dimiliki oleh siswa. Hipotesis ini diperkuat oleh uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai p = 0,001 (p<0,05).

Berdasarkan definisi operasional yang telah ditetapkan, bahwa reponden dapat dikatakan memiliki kemampuan membaca yang baik apabila mampu memenuhi keseluruhan indikator yang ditetapkan oleh peneliti, apabila responden tidak mampu memenuhi salah satu indikator tersebut maka kemampuan mmebacanya masih dalam kategori belum baik. Adapun pada kelompok eksperimen, diketahui terdapat 6 responden yang mampu membaca *nutrition facts* dengan baik sebelum dilakukan edukasi, kemudian menjadi 22 responden dengan kemampuan membaca baik setelah dilakukan edukasi gizi. Dan pada kelompok kontrol, terdapat 1 responden dengan kemampuan membaca yang baik sebelum dilakukan intervensi, kemudian menjadi 16 responden dengan kemampuan membaca yang baik setelah dilakukan edukasi gizi.

5.2.3 Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Responden Mengenai *Nutrition Facts* Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensia Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol.

Uji *Mann Withney U Test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata hasil pengetahuan dan kemampuan membaca *nutrition facts* setelah dilakukan edukasi gizi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Withney U Test* untuk variabel

pengetahuan diperoleh *p-value* 0,026 yang menunjukkan ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan intervensi. Sedangkan untuk variabel kemampuan membaca diperoleh *p-value* (0,064) yang artinya tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Menurut Musahrain dkk (2018), diketahui bahwa kemampuan membaca siswa dipengaruhi oleh 2 faktor yakni faktor internal seperti motivasi dari dalam diri siswa dan faktor eksternal seperti metode, media dan guru. Dalam penelitian ini, pada saat edukasi kelompok eksperimen, responden mendapatkan edukasi secara langsung dari peneliti menggunakan media *power point* dan pangan kemasan. Dan pada kelompok kontrol, mendapatkan media *leaflet*, namun tetap diberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya kepada peneliti terkait *leaflet* yang diberikan, sehingga peneliti menjawab pertanyaan yang diajukan. Berdasarkan hal tersebut, dapat dianalisis bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada variabel kemampuan membaca antara kedua kelompok disebabkan karena faktor eksternal yakni tidak ada perbedaan signifikan pada metode yang digunakan oleh peneliti, dimana peneliti turut memberikan penjelasan terkait materi yang diberikan, yang mana bobot materi yang diberikan kepada responden pun sama.

Untuk mengukur sebuah jarak intervensi berdasarkan teori evaluasi adalah sekitar 2 minggu untuk pengetahuan dan sikap, sedangkan perilaku dibutuhkan minimal 1 bulan. Sejalan dengan konsep *sleeper effect* yang dikemukakan oleh Bringham dalam Prasetya dkk (2019) bahwa orang masih ingat isi pesan yang disampaikan dalam waktu 10-14 hari setelah pesan itu disampaikan. Maka adapun kemampuan membaca antara kelompok eksperimen dan kontrol pun pada penelitian ini didapat tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan karena masih dalam kurun dan waktu yang cukup berdekatan antara intervensi dan evaluasi.

BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengunakan data *pre-test* dan *post-test* yang diambil langsung dari 60 responden yang terbagi menjadi satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan kemampuan membaca nutrition facts pada remaja 16-18 tahun di Kota Palembang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yakni:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu remaja SMA yang bersekolah di SMAN 1 Palembang untuk kelompok eksperimen dengan total siswa 30 orang, yang mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan mayoritas berusia 17 tahun dan memiliki uang saku lebih dari Rp. 15.000 perhari. Untuk kelompok kontrol yakni mayoritas responden adalah perempuan dengan mayoritas usia 17 tahun dan memiliki uang saku dengan kategori mayoritas Rp.15.000.
2. Data pengetahuan dan kemampuan membaca pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama tidak berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan yakni uji non paramterik *Wilcoxon Rank Test* dan Mann *Withney U Test* dengan *p-value* (0,05).
3. Hasil uji statstik *Wilcoxon Rank Test* terhadap variabel pengetahuan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapat *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
4. Hasil uji statstik *Wilcoxon Rank Test* terhadap variabel kemampuan membaca pada kelompok eksperimen dan kontrol didapat *p-value* (0,000) yang artinya terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap kemampuan membaca *nutrition facts* responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
5. Hasil Uji Mann Withney U pada variabel pengetahuan diperoleh p-value (0,026) yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan pada

variabel kemampuan membaca diperoleh p-value (0,064) yang artinya tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan membaca yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang direkomendasikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

- **Bagi Siswa**

  Siswa mampu mengaplikasikan ilmu dan materi yang didapat dalam proses pemilihan pangan kemasan dengan lebih bijak sebelum mengonsumsi.

- **Bagi Pihak Sekolah**

  Sekiranya dapat membuat jadwal khusus edukasi gizi termasuk terkait *nutrition facts* yang berjalan secara kontinyu.

- **Bagi Instansi Kesehatan**

  Informasi seputar Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Facts*) dapat terus disebarluaskan ke masyarakat yang saat ini menjadi konsumen terbesar produk pangan kemasan.

- **Bagi Penelitian Selanjutnya**

  1. Bagi penelitian selanjutnya, dapat melakukan intervensi edukasi gizi dengan metode lain seperti praktik langsung ke lapangan.
  2. Dapat melakukan survey pangan kemasan terlebih dahulu yang akan dijadikan media penelitian.
  3. Dapat menjaga kondisi kelas tetap kondusif dengan meminta bantuan pihak sekolah dalam pengarahan responden.

DAFTAR PUSTAKA

Amiroh, A., Dwiyana, P., & Mardiyah, S. (2021). Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja. *Community Empowerment*, *6*(4), 595-601.

Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., ... & Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160-164.

Arisman, MB. (2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.

Azwar S. 2003. Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Board, S. S., & SINU Scientific Committee. (2021). "Front-of-pack" nutrition labeling. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, *31*(11), 2989-2992.

Budiman dan Riyanto A (2013). Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika

Burton, S., Garretson, J. A., & Velliquette, A. M. (1999). Implications of accurate usage of nutrition facts panel information for food product evaluations and purchase intentions. *Journal of the Academy of Marketing science*, *27*(4), 470-480.

Cilla, A., López-García, G., Blanco-Morales, V., Barberá, R., & Alegría, A. (2020). Labeling and nutritional education. In *Agri-Food Industry Strategies for Healthy Diets and Sustainability* (pp. 197-217). Academic Press.

Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). Edukasi Gizi dengan CAMIL Sama Efektif dengan Leaflet dalam Prilaku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *6*(1), 82-93.

Fitri, N. F. N., & Yuliati, E. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Dengan Satus Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara Di Yogyakarta. *Jurnal GIZIDO*, *12*(1), 45-54.

Gunardi. (1985). Kerangka Konsep dan Kerangka Teori dalam Penelitian Ilmu Hukum. *Journal of Food Science*, *30*(5), 876–878.

Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(1), 40-53.

Harris, P., Nithin, M., Kannan, S. N., Prasanth, R. G., & Kumar, M. K. (2021, May). An Intelligent Image Classification Approach for Food Items Nutrition Facts. In *International Conference on Image Processing and Capsule Networks* (pp. 422-430). Springer, Cham.

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *6*(1), 58-64.

Kementerian Kesehatan RI. (2018a). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. *In Journal of Physics A : Mathematical and Theoritical* (Vol.44, Issue 8).

Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya?*. P2ptm.Kemkes.go.id.

Kementerian Kesehatan RI. (2018c).*Bagaimana Membaca Informasi Nilai Gizi*. P2ptm.Kemkes.go.id.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI.

Maemunah, S., & Sjaaf, A. C. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan Pada Konsumen Jakarta Dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*, *2*(2), 129-136.

Mahadewi, N. L. P. I. (2021). PERBANDINGAN PENGETAHUAN PENTINGNYA KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN VIDEO DAN LEAFLET. *Bali Health Journal*, *5*(1), 49-57.

Mubarak et.al (2007). Promosi Kesehatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Murtiningsih, E. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Menggunakan Media *Leaflet* dan *Slide Power Point* Disertai *Food*

Model Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja UPT Puskesman Babakan Sari Kota Bandung Tahun 2018.

Nieto, C., Tolentino-Mayo, L., Monterrubio-Flores, E., Medina, C., Patiño, S. R. G., Aguirre-Hernández, R., & Barquera, S. (2020). Nutrition label use is related to chronic conditions among Mexicans: data from the Mexican National Health and Nutrition Survey 2016. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *120*(5), 804-814.

Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, *2*(3), 271-282.

Notoatmodjo,S (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, S (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmdjo, S (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein)HS-CRP) Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, *8*(2), 81-86.

Nuzula, F., & Vionalita, G. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja Usia 10-19 Tahun. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *6*(2), 29-34.

Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, *13*(1), 39-43.

Pane, H. W., Tasnim, T., Sulfianti, S., Hasnidar, H., Puspita, R., Hastuti, P., ... & Hulu, V. T. (2020). *Gizi dan Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

Prasetya, A. W., Rochadi, K., & Lumongga, N. (2019). Pengaruh media sosial dalam peningkatan pengetahuan dan sikap siswa perokok terhadap

pencegahan stain gigi di SMA Negeri 1 Sei Lepan Kabupaten Langkat Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*, *3*(1), 31-40.

Pritasari, P., Didit, D., & Nugraheni, T. L. (2017). Gizi dalam daur kehidupan.

Putri, N. R. Y. (2018). Pendidikan Gizi dan Pengaruhnya terhadap Perilaku terkait Kemampuan Membaca Label Pangan Kemasan Tinggi Natrium pada Mahasiswa UNISMA.

Retnaningsih, R. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang alat pelindung telinga dengan penggunaannya pada pekerja di pt. x. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, *1*(1), 67-81.

Rustiarini, F. S. A., Ilmi, I. M. B., Fransiske, S., & Simanungkalit, N. N. (2021). The Effect of Commic and Leaflet Education on The Improvement of Parents' Knowledge of Elementary School Students About Phbs For Prevention of COVID-19 Virus Transmission.

Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). The effect of food label literacy education on high school students' knowledge. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*, *3*(2), 91-95.

Sartika, R. A. D. (2008). Pengaruh asam lemak jenuh, tidak jenuh dan asam lemak trans terhadap kesehatan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, *2*(4), 154-160.

Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Jurnal Fakultas Hukum UII*, *13*(17), 100-108.

Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan saat Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, *10*(1).

Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas penyuluhan metode ceramah dan audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, *6*(2), 116-128.

Zubaidah, R. S. A. N. (2020). Pengembangan Preventive E-Education Berbasis Aplikasi Play Store untuk Membatasi Dependensi pada Asupan Gula, Garam, dan Lemak. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *4*(1), 1-9.

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Jovita Octa Meylinda

NIM : 10021281823079

Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca *Nutrition Facts* Pada Remaja 16-18 Tahun Di Kota Palembang.

No.	Tanggal/Bulan/Tahun	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	16 Juli 2021	Bimbingan fiksasi judul	
2	12 Oktober 2021	Bimbingan arah topik	
3	30 Oktober 2021	Cara penentuan sampel	
4	5 November 2021	Bimbingan BAB 1	
5	1 Februari 2022	Bimbingan BAB 1,2,3	
6	2 Maret 2022	Seminar Proposal	
7	8 April 2022	Konsul Draft Revisi	
8	14 April 2022	Konsul Terkait Instrumen	
9	18 April 2022	Tanda tangan surat izin	
10	22 April 2022	Konsul DO dan Instrumen	
11	10 Juni 2022	Konsul BAB 4,5,6	
12	24 Juni 2022	Seminar Hasil	
13	3 Juli 2022	Bimbingan Draft Revisi	
14	18 Juli 2022	Sidang Akhir	
15	22 Juli 2022	ACC Final Draft Skripsi	

Mengetahui,

Indralaya, 22 Juli 2022

Dosen Pembimbing

Ditia Fitri Arinda S.Gz.,M.PH.

NIP. 199005052016072201

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
Jalan Kapten A. Rivai Nomor 47 Palembang, Sumatera Selatan
Telpon 0711-357897 Fax 0711-357897 Kode Pos 30129
Email : dikmentiasumsel@yahoo.com Website : www.disdikasumselprov.go.id

Palembang, 9 Mei I 2022

Nomor : 4220/ 09 E.4/ /SMA.1/Disdik.SS/2022
Lamp : -
Prihal : Izin Penelitian
a.n.**Jovita Octa Meylinda**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya Palembang
di Palembang

Menindaklanjuti Surat Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Palembang Nomor : 0154 /UN9.FKIP/TU.SB5/2022 Tanggal : 21 April 2022 perihal Izin Penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, kami memberikan izin kepada :

Nama : **Jovita Octa Meylinda**
NIM : 10021818123079
Program Studi : Gizi
Judul : **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Nutrion Facts Pada Remaja 16 – 18 Tahun di Kota Palembang.**

Untuk melakukan penelitian di UPT SMAN 1, 2 dan SMAN 10 Palembang pada tanggal, 10 Mei s.d. 30 Juni 2022 dan untuk selanjutnya dapat langsung berkoordinasi dengan Kepala Sekolah/UPT SMAN 1, 2 dan SMAN 10 Palembang.

Demikian atas perhatian Saudara, terima kasih

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI SUMATERA SELATAN
Kepala Bidang SMA,

H. MASHERDATA MUSA'I,S.H, M.SI
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP 19650525 198512 1001

Tembusan Yth:
1.Kepala UPT SMAN 1 Palembang
2.Kepala UPT SMAN 2 Palembang
3.Kepala UPT SMAN 10 Palembang
4.Yang Bersangkutan.

Lampiran 3. ***Informed Consent***

Tanggal : Nomor Responden :

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA *NUTRITION FACT* PADA REMAJA 16-18 TAHUNDI KOTA PALEMBANG

(*INFORMED CONSENT*)

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul **"Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca *Nutrition Fact* Pada Remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang".** Saya Jovita Octa Meylinda mahasiswi Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat memohon kesediaan adik-adik untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan mengisi kuisioner berikut. Saya harap kuisioner ini bisa diisi dengan kesungguhan dan kejujuran adik-adik demi kevaliditasan penelitian ini. Semua data, identitas, dan infromasi yang anda berikan akan dijaga kerahasiannya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah mendapatkan penjelasan dengan jelas dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian **'Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai *Nutrition Fact* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja 16-18 Tahun di Kota Palembang'**, maka saya:

Nama :
Nomor HP :

Menyatakan **SETUJU / TIDAK SETUJU** *(coret salah satu)
untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Responden Peneliti

(……) (…….…...…….)

Lampiran 4. Kuisioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

INFORMASI LAPANGAN	Kode
Nama Pewawancara :	nama_wwcr
Tanggal Wawancara :	tgl_wwcr

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN				
No	**Pertanyaan**	**Pilihan Jawaban**	**Jawaban**	**Kode**
A.01	Nama responden			nama_resp
A.02	Tanggal lahir (*dd-mm-yyy)*			tgl_lhr
A.03	Tempat lahir			tpt_lhr
A.04	Alamat tempat tinggal saat ini			alamat_resp
A.05	Nomor handphone			
A.06	Jenis kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan		Jns_klmn
A.08	Pekerjaan Orang Tua			kerja_ortu
A.09	Penghasilan Orang Tua			hasil_ortu
A.10	Jumlah Uang Saku			jml_saku
A.11	Jenis Edukasi Yang Didapat			edukasi_
A.12	Kelas			kelas

Lingkarilah jawaban yang anda anggap paling tepat

B. KUISIONER PENGETAHUAN *NUTRITION FACT*		**Koding** (*Diisi oleh peneliti*)
No	**Pertanyaan**	
B.01	Apakah yang dimaksud dengan label “Informasi Nilai Gizi” yang tertera pada bungkus makanan kemasan? a. Keterangan mengenai tanggal kadaluwarsa dan label halal yang terdapat pada makanan kemasan. b. Keterangan mengenai zat gizi dan jumlah zat gizi yang terdapat pada makanan kemasan. c. Keterangan maksimal waktu konsumsi d. Tidak Tahu	

B.02	Apakah fungsi label informasi gizi pada produk kemasan bagi konsumen? a. Untuk memberikan informasi mengenai kandungan gizi pada produk kemasan. b. Untuk memenuhi syarat sebagai produk kemasan c. Untuk menghindari terjadinya alergi d. Tidak Tahu	
B.03	Berikut ini yang bukan termasuk komponen dalam label informasi nilai gizi (*Nutrition Fact*) adalah? a. Tanggal kadaluwarsa b. Takaran saji c. Persentase AKG d. Jumlah sajian per kemasan	
B.04	Apakah yang dimaksud dengan informasi "Takaran Saji" pada label Informasi Nilai Gizi makanan kemasan? a. Jumlah takaran yang terdapat dalam 1 kemasan makanan b. Jumlah bahan pangan yang terdapat dalam 1 kali makan c. Jumlah zat gizi dalam satu kemasan d. Tidak Tahu	
B.05	Kandungan zat gizi apa yang sifatnya wajib di cantumkan pada label "Informasi Nilai Gizi" suatu produk makanan kemasan? a. Energi total, karbohidrat total, protein, lemak total, natrium b. Energi, vitamin A, natrium, dan *expired date* c. Karbohirat, protein, vitamin dan mineral. d. Tidak Tahu	
B.06	Jika mengonsumsi natrium atau garam secara berlebih akan menyebabkan penyakit? a. Hipertensi b. Diabetes Mellitus c. Dislipidemia d. Kolesterol	
B.07	Penyakit diabetes merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan/minuman yang berlebih yaitu mengandung makanan/minuman dengan? a. Tinggi lemak b. Tinggi Gula c. Tinggi Garam d. Tinggi Vitamin dan Mineral	

Berikut adalah contoh label “Informasi Nilai Gizi” pada makanan kemasan untuk menjawab pertanyaan nomor 8 sampai dengan 15.

PRODUK A		
Berat bersih : 70 g		
INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji : 35 g		
Jumlah Sajian Per Kemasan : 2		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total : 160 kkal		
Energi dari Lemak : 80 kkal		
%AKG*		
Lemak Total	10 g	18%
Protein	2 g	4%
Karbohidrat Total	16 g	5%
Sodium/Natrium	115 mg	5%
*persen AKG berdasarakan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah		

B.08	Berapakah jumlah sajian per kemasan pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” pada makanan kemaan? a. 2 sajian kemasan b. 1 sajian kemasan c. 3 sajian kemasan d. Tidak Tahu	
B.09	Berapa jumlah “Karbohidrat” yang tertera pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan tersebut adalah 1? a. 32 g b. 16 g c. 8 g d. Tidak Tahu	
B.10	Berapa jumlah “Protein” yang tertera pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan sesuai pada produk tersebut? a. 2 g b. 4 g c. 6 g d. Tidak Tahu	

B.11	Jika Anda mengonsumsi 1 bungkus produk A, berapa jumlah "Kalori/Energi Total" yang akan Anda dapatkan? a. 160 kkal b. 320 kkal c. 80 kkal d. Tidak Tahu	
B.12	Berapa gram produk tersebut dalam satu sajian kemasan ? a. 30 gram b. 35 gram c. 70 gram d. Tidak tahu	

C. LEMBAR CEKLIST KEMAMPUAN BACA *NUTRITION FACT*				**Koding** (*Diisi oleh peneliti*)
No	**Indikator Kemampuan**	**Mampu**	**Tidak Mampu**	
C.01	Responden mampu menjelaskan jumlah takaran saji yang tertulis pada label informasi nilai gizi pada pangan kemasan dengan benar.			
C.02	Responden mampu mengeinterpretasikan dengan benar jumlah asupan kalori yang didapat dari mengonsumsi pangan kemasan yang disiapkan.			
C.03	Responden mampu menginterpretasikan dengan benar jumlah asupan protein dan lemak dari mengonsumsi pangan kemasan yang disiapkan.			
C.04	Responden mampu menyebutkan zat gizi pada *nutrition facts* yang baik untuk dikonsumsi dari pangan kemasan yang disiapkan.			
C.05	Responden mampu menyebutkan zat gizi pada *nutrition facts* yang harus dibatasi konsumsinya dari pangan kemasan yang disiapkan.			
C.06	Responden mampu menjelaskan makna energi 2150 kkal yang tertera pada *footnote nutrition facts* dari pangan kemasan yang disiapkan.			
Jumlah skor yang dicapai				

Sumber : Peraturan BPOM No.22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan.

Lampiran 5. Media Edukasi

Media *Leaflet*

Media *Powerpoint*

Lampiran 6. Ouput SPSS

Validitas dan Reliabilitas Kuisioner Pengetahuan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	8,9000	12,162	,374	.	,743
X2	9,0000	11,034	,661	.	,709
X3	9,3333	10,851	,468	.	,716
X4	9,2333	10,806	,504	.	,712
X5	9,3333	10,023	,744	.	,678
X6	9,3333	10,713	,512	.	,710
X7	9,0000	11,724	,350	.	,735
X8	10,3667	10,999	,425	.	,680
X9	10,4667	9,982	,743	.	,635
X10	10,4667	10,671	,510	.	,668
X11	10,1333	11,637	,366	.	,694
X12	10,4333	12,392	-,007	.	,733
X13	10,0333	12,171	,327	.	,705
X14	10,1333	11,085	,615	.	,671
X15	10,4667	10,947	,422	.	,680

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,707	,745	15

Validitas dan Reliabilitas Kuisioner Kemampuan Membaca

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	9,3333	10,851	,468	.	,716
Y02	9,2333	10,806	,504	.	,712
Y03	9,3333	10,023	,744	.	,678
Y04	8,9000	12,162	,374	.	,743

Y05	9,0000	11,034	,661	.	,709
Y06	9,0000	11,724	,350	.	,735
Y07	9,3333	10,713	,512	.	,710

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,707	,745	7

Analisis Univariat Demografi Responden

Kelompok Eksperimen

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	9	30,0	30,0	30,0
	17 Tahun	20	66,7	66,7	96,7
	18 Tahun	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	36,7	36,7	36,7
	Perempuan	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Pengasilan Orang Tua					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<UMR Palembang	4	13,3	13,3	13,3
	>UMR Palembang	26	86,7	86,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Jumlah Saku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<Rp.15.000	9	30,0	30,0	30,0
	>Rp.15.000	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Kelompok Kontrol

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	8	26,7	26,7	26,7
	17 Tahun	20	66,7	66,7	93,3
	18 Tahun	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	43,3	43,3	43,3
	Perempuan	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Pengahsilan Orang Tua					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<UMR Palembang	17	56,7	56,7	56,7
	>UMR Palembang	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Jumlah Saku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<Rp. 15.000	15	50,0	50,0	50,0
	>Rp.15.000	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Analisis Dskriptif Variabel Pengetahuan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Pengetahuan Eskperimen	30	6,00	11,00	8,8000	1,15669
Postest Pengetahuan Eksperimen	30	8,00	12,00	10,4000	1,13259
Pretest Pengetahuan Kontrol	30	5,00	10,00	8,0000	1,08278
Postest Pengetahuan Kontrol	30	8,00	12,00	9,6333	1,21721
Valid N (listwise)	30				

Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan Membaca

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kemampuan Baca Eksperimen	30	,00	6,00	3,5000	1,73702
Postest Kemampuan Baca Eksperimen	30	4,00	6,00	5,5667	,72793
Pretest Kemampuan Baca Kontrol	30	,00	6,00	1,9667	1,51960
Postest Kemampuan Baca Kontrol	30	,00	6,00	4,8000	1,62735
Valid N (listwise)	30				

Uji Normalitas Variabel Pengetahuan

Tests of Normality						
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk	
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Hasil Belajar	Pretest Eksperimen	,169	30	,029	,935	30
	PostestEksperimen	,238	30	,000	,890	30
	Pretest Kontrol	,333	30	,000	,825	30
	Postest Kontrol	,252	30	,000	,872	30

Uji Normalitas Variabel Kemampuan Membaca

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	PreTest Eksperimen	,147	30	,099	,926	30	,039
	PostTest Eksperimen	,424	30	,000	,622	30	,000
	PreTest Kontrol	,204	30	,003	,903	30	,010
	PostTest Kontrol	,303	30	,000	,749	30	,000

Uji Woilcoxon Rank Test Variabel Pengetahuan

Kelompok Eksperimen

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	1[a]	6,00	6,00
	Positive Ranks	24[b]	13,29	319,00
	Ties	5[c]		
	Total	30		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics[a]	
	Post Test - Pre Test
Z	-4,267[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Kelompok Kontrol

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	3[a]	4,50	13,50
	Positive Ranks	24[b]	15,19	364,50
	Ties	3[c]		
	Total	30		

Test Statistics[a]	
	Post Test - Pre Test
Z	-4,277[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Uji Woilcoxon Rank Test Variabel Kemampuan Membaca

Kelompok Eksperimen

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest Kemampuan Baca - Pretest Kemampuan Baca	Negative Ranks	2[a]	3,00	6,00
	Positive Ranks	22[b]	13,36	294,00
	Ties	6[c]		
	Total	30		

a. Postest Kemampuan Baca < Pretest Kemampuan Baca

b. Postest Kemampuan Baca > Pretest Kemampuan Baca

c. Postest Kemampuan Baca = Pretest Kemampuan Baca

Test Statistics[a]	
	Postest Kemampuan Baca - Pretest Kemampuan Baca
Z	-4,138[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Kelompok Kontrol

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest Kemampuan Baca - Pretest Kemampuan Baca	Negative Ranks	2[a]	2,00	4,00
	Positive Ranks	23[b]	13,96	321,00
	Ties	5[c]		
	Total	30		

Test Statistics[a]	
	Postest Kemampuan Baca - Pretest Kemampuan Baca
Z	-4,290[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Uji *Mann Withney U Test* Variabel Pengetahuan

Ranks				
	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan_Posttest	Eksperimen	30	35,32	1059,50
	Kontrol	30	25,68	770,50
	Total	60		

Test Statistics[a]	
	Pengetahuan_Post test
Mann-Whitney U	305,500
Wilcoxon W	770,500
Z	-2,233
Asymp. Sig. (2-tailed)	,026
a. Grouping Variable: Kelas	

Uji *Mann Withney U Test* Variabel Kemampuan Membaca

Ranks				
	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KemampuanBaca_Postest	Eksperimen	30	34,13	1024,00
	Kontrol	30	26,87	806,00
	Total	60		

Test Statistics[a]	
	KemampuanBaca_Postest
Mann-Whitney U	341,000
Wilcoxon W	806,000
Z	-1,853
Asymp. Sig. (2-tailed)	,064
a. Grouping Variable: Kelas	

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan

Eksperimen


PreTest


Intervensi


PostTest

Kontrol


PreTest

Intervensi

PostTest