
Gambaran Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Gizi Kurang di SMP Negeri 27 Palembang

Description Of Nutrition Counseling Using Animation Video Media On Changes In Knowledge, Attitudes, Energy Intake And Macronutrient Intake In Undernourished Adolescents at SMP Negeri 27 Palembang

Ardila Saputri¹, Sartono², Nathasa Weisdania Sihite³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang

(email penulis korespondensi : ardilasaputri2705@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang : Gizi kurang merupakan suatu masalah gizi dimana kebutuhan nutrisi dalam tubuh tidak dapat terpenuhi. Klasifikasi gizi kurang berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) usia 5-18 tahun jika berada pada *Z-Score* antara -3 standar deviasi sampai dengan <-2 standar deviasi. **Tujuan :** Diketahui gambaran penyuluhan gizi menggunakan media video animasi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, asupan energi, dan asupan zat gizi makro pada remaja gizi kurang di SMP Negeri 27 Palembang. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen*, dengan *one group pre test-post test*. Jumlah sampel 36 dengan teknik pengambilan sampel *systematik random sampling*. **Hasil :** Dari hasil analisis data, menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum perlakuan 53,67 setelah perlakuan yaitu 78,44. Sikap sebelum perlakuan 80,85 setelah perlakuan 87,62. Asupan energi sebelum perlakuan 1943,22 kkal setelah perlakuan 2153,54 kkal. Asupan protein sebelum perlakuan 52,88 gram setelah perlakuan 66,81 gram. Asupan lemak sebelum perlakuan 60,60 gram setelah perlakuan 73,50 gram. Asupan karbohidrat sebelum perlakuan 227,64 gram setelah perlakuan 309,40 gram. **Kesimpulan :** Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan, sikap, asupan energi, dan asupan zat gizi makro pada remaja gizi kurang di SMP Negeri 27 Palembang. **Kata Kunci :** Gizi Kurang, Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Zat Gizi Makro

ABSTRACT

Background : Malnutrition is a nutritional problem where the body's nutritional needs cannot be met. Classification of malnutrition is based on Body Mass Index according to Age (BMI/U) aged 5-18 years if it is on a *Z-Score* between -3 standard deviations to <-2 standard deviations. **Purpose :** Known the description of nutritional counseling using animated video media on changes in knowledge, attitudes, energy intake and macronutrient intake in malnourished adolescents at SMP Negeri 27 Palembang. **Method :** This research design uses a quasi-experimental design, with one group pre test-post test. The total sample was 36 with a systematic random sampling technique. **Results :** From the results of data analysis, it shows that knowledge before treatment was 53.67 after treatment, namely 78.44. Attitude before treatment 80.85 after treatment 87.62. Energy intake before treatment was 1943.22 kcal after treatment 2153.54 kcal. Protein intake before treatment was 52.88 grams after treatment 66.81 grams. Fat intake before treatment was 60.60 grams after treatment 73.50 grams. Carbohydrate intake before treatment was 227.64 grams after treatment 309.40 grams. **Conclusion :** There was an increase in the average knowledge, attitudes, energy intake and macronutrient intake in malnourished adolescents at SMP Negeri 27 Palembang. **Keywords :** Malnutrition, Knowledge, Attitudes, and Macronutrient Intake

PENDAHULUAN

Gizi kurang adalah salah satu masalah gizi dimana kebutuhan gizi dalam tubuh kurang terpenuhi sehingga tubuh akan memecah cadangan makanan yang berada di bawah lapisan lemak dan lapisan organ tubuh. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 kategori gizi kurang berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) usia 5 hingga 18 tahun apabila berada di ambang batas (*Z-Score*) antara -3 standar deviasi sampai dengan <-2 standar deviasi (Kemenkes RI, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu sebesar 6,7% untuk kategori kurus dan 1,4% untuk kategori sangat kurus sedangkan pada provinsi Sumatera Selatan prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,20% untuk kategori kurus dan 1,56% untuk kategori sangat kurus, sedangkan untuk Kota Palembang memiliki prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U dengan kategori kurus pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 9,43% (Kemenkes RI, 2018).

Dampak dari gizi kurang dapat menyebabkan berkurangnya sumber tenaga, menurunnya konsentrasi saat sedang belajar, serta daya tahan tubuh menurun karena gizi kurang juga berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh terutama pada remaja, sehingga daya tahan tubuh menjadi rendah dan mudah terserang penyakit (Amalia, 2023).

Edukasi gizi yang dilakukan dapat berupa kegiatan penyuluhan, konseling, diskusi, dan lain-lain. Penyuluhan gizi adalah salah satu kegiatan edukasi gizi yang bertujuan untuk menyampaikan informasi agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat mengubah ke arah yang lebih baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. (Prabowo et al., 2020).

Upaya dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja mengenai gizi adalah dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami. Video animasi merupakan suatu objek yang bergerak dengan penggabungan antara gambar dan suara yang menarik. Terdapat 75% hingga 87% pengetahuan manusia diperoleh dari indera penglihatan, 13% dari indera pendengaran dan 12% dari indera yang lainnya (Astusti, 2023).

Hasil penelitian Frisda,dkk (2022) diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi remaja dengan memberikan penyuluhan gizi sebanyak 3 kali pertemuan (satu minggu, satu kali pertemuan) melalui media video animasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penyuluhan gizi menggunakan media video animasi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, asupan energi, dan asupan zat gizi makro pada remaja gizi kurang di SMP Negeri 27 Palembang.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain penelitian perlakuan ulang atau biasa disebut dengan *one group pre test-post test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 27 Palembang dari bulan April 2024 sampai Mei 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 27 Palembang yang dinyatakan gizi kurang setelah dilakukannya skrining gizi, jumlah sampel 36 dengan teknik pengambilan sampel *systematik random sampling*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data identitas responden, status gizi, pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi merupakan data primer sedangkan data berupa gambaran umum sekolah merupakan data sekunder. Data identitas responden diperoleh dari kuesioner, data status gizi diperoleh melalui penimbangan dan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden, data pengetahuan dan sikap diperoleh menggunakan kuesioner pretest dan posttest dan data asupan diperoleh menggunakan form food recall melalui wawancara langsung dengan responden. Data sekunder diperoleh dari data atau dokumen tata usaha sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data secara univariat dan bivariat untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi sebelum dan setelah perlakuan dengan menggunakan uji *Paired t test*.

HASIL

Gambaran Umum Responden

Dari hasil analisis data kontinyu, didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan status gizi. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	61,1
Perempuan	14	38,9
Usia		
13	25	64,9
14	11	30,6
Status Gizi		
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	77	23,3
Gizi Baik	205	62,2
Gizi Lebih	34	10,3
Obesitas	14	4,2

Tabel 1, menunjukkan bahwa jenis kelamin pada sampel penelitian ini lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 22 siswa (61,1%). Berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian adalah siswa yang berusia 13 tahun yaitu sebanyak 25 siswa (64,9%). Berdasarkan status gizi menurut IMT/U didapatkan prevalensi siswa dengan status gizi kurang sebanyak 77 siswa (23,3%), gizi baik sebanyak 205 siswa (62,2%), gizi lebih sebanyak 34 siswa (10,3%) dan obesitas sebanyak 14 siswa (4,2%).

Gambaran Pengetahuan Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan 53,67 dengan skor minimal 40 dan maksimal 72 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 78,44 dengan skor minimal 60 dan maksimal 88. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 2.

Tabel 2. Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Perlakuan

Pengetahuan	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	40	72	53,67	10,403
Setelah	60	88	78,44	8,882

Tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian memiliki pengetahuan yang kurang dengan diperoleh rata-rata yaitu 53,67 kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan dengan diperoleh rata-rata yaitu 78,44.

Gambaran Sikap Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan 80,85 dengan skor minimal 68 dan maximal 96 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 87,62 dengan skor minimal 73,33 dan maximal 100. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 3.

Tabel 3. Rata-Rata Sikap Sebelum dan Setelah Perlakuan

Sikap	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	68	96	80,85	8,39
Setelah	73,33	100	87,62	7,87

Tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian sudah memiliki sikap yang baik dengan diperoleh rata-rata yaitu 80,85 kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan sikap dengan diperoleh rata-rata yaitu 87,62.

Gambaran Asupan Energi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata asupan energi sebelum dilakukan penyuluhan 1943,22 kkal dengan asupan energi minimal 1676 kkal dan maximal 2345,33 kkal sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 2153,54 kkal dengan asupan energi minimal 1814,60 kkal dan maximal 2467,50 kkal. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 4.

Tabel 4. Rata-Rata Asupan Energi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Asupan Energi	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	1676,00	2345,33	1943,22	179,72
Setelah	1814,60	2467,50	2153,54	173,40

Tabel 4, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian memiliki asupan energi yang kurang dengan diperoleh rata-rata 1943,22 kkal kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan asupan energi dengan diperoleh rata-rata 2153,54 kkal.

Gambaran Asupan Protein Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata asupan protein sebelum dilakukan penyuluhan 55,88 gram dengan asupan protein minimal 42,74 gram dan maksimal 72,31 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 66,81 gram dengan asupan protein minimal 58,37 gram dan maksimal 77,83 gram. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 5.

Tabel 5. Rata-Rata Asupan Protein Sebelum dan Setelah Perlakuan

Asupan Protein	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	42,74	72,31	52,88	9,02
Setelah	58,37	77,83	66,81	6,08

Tabel 5, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian memiliki asupan protein yang kurang dengan diperoleh rata-rata yaitu 52,88 gram kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan asupan protein dengan diperoleh rata-rata yaitu 66,81 gram.

Gambaran Asupan Lemak Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata asupan lemak sebelum dilakukan penyuluhan 60,60 gram dengan asupan lemak minimal 42,82 gram dan maksimal 77,75 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 73,50 gram dengan asupan lemak minimal 60,54 gram dan maksimal 86,92 gram. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 6.

Tabel 6. Rata-Rata Asupan Lemak Sebelum dan Setelah Perlakuan

Asupan Lemak	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	42,82	77,75	60,60	11,28
Setelah	60,54	86,92	73,50	6,36

Tabel 6, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian memiliki asupan lemak yang kurang dengan diperoleh rata-rata yaitu 60,60 gram kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan asupan lemak dengan diperoleh rata-rata yaitu 73,50 gram.

Gambaran Asupan Karbohidrat Sebelum dan Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data kontinyu, diperoleh rata-rata asupan karbohidrat sebelum dilakukan penyuluhan 224,98 gram dengan asupan karbohidrat minimal 159,52 gram dan maksimal 320,83 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan 308,69 gram dengan asupan karbohidrat minimal 243,37 gram dan maksimal 363,93 gram. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 7.

Tabel 7. Rata-Rata Asupan Lemak Sebelum dan Setelah Perlakuan

Asupan Karbohidrat	Skor		Mean	SD
	Minimal	Maximal		
Sebelum	180,41	320,83	227,64	43,99
Setelah	243,37	363,93	309,40	27,43

Tabel 7, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar sampel penelitian memiliki asupan karbohidrat yang kurang dengan diperoleh rata-rata yaitu 227,64 gram kemudian setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan asupan karbohidrat dengan diperoleh rata-rata yaitu 309,40 gram.

Gambaran Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Perlakuan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 8.

Tabel 8. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Perlakuan

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	ρ value
Sebelum	36	53,67	10,403	1,734	0,000
Setelah	36	78,44	8,882	1,480	

Tabel 8, menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 53,67 sedangkan rata-rata pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan yaitu 78,44 sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 24,77 (31,57%) dengan dibuktikan nilai $\rho = 0,000$.

Gambaran Perbedaan Rata-Rata Sikap Sebelum dan Setelah Perlakuan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh perbedaan rata-rata sikap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 9.

Tabel 9. Perbedaan Rata-Rata Sikap Sebelum dan Setelah Perlakuan

Sikap	n	Mean	SD	SE	ρ value
Sebelum	36	80,85	8,39	1,39	0,000
Setelah	36	87,62	7,87	1,31	

Tabel 9, menunjukkan bahwa rata-rata sikap responden sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 80,85 sedangkan rata-rata sikap responden setelah dilakukan penyuluhan yaitu 87,62 sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan sikap sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 6,77 (7,72%) dengan dibuktikan nilai $\rho = 0,000$.

Gambaran Perbedaan Rata-Rata Asupan Energi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh perbedaan rata-rata asupan energi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 10.

Tabel 10. Perbedaan Rata-Rata Asupan Energi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Asupan Energi	n	Mean	SD	SE	ρ value
Sebelum	36	1943,22	179,72	29,95	0,000
Setelah	36	2153,54	173,40	28,90	

Tabel 10, menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 1943,22 kkal sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 2153,54 kkal sehingga

dapat disimpulkan adanya peningkatan asupan energi sebesar 210,32 kkal (9,76%) dengan dibuktikan nilai $p = 0,000$.

Gambaran Perbedaan Rata-Rata Asupan Zat Gizi Makro Sebelum dan Setelah Perlakuan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh perbedaan rata-rata asupan zat gizi makro sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel 11.

Tabel 11. Perbedaan Rata-Rata Asupan Zat Gizi Makro Sebelum dan Setelah Perlakuan

Variabel	n	Mean	SD	SE	p value
Asupan Protein	Sebelum	36	52,88	9,02	0,000
	Setelah	36	66,81	6,81	
Asupan Lemak	Sebelum	36	60,60	11,28	0,000
	Setelah	36	73,50	6,36	
Asupan Karbohidrat	Sebelum	36	227,64	43,99	0,000
	Setelah	36	309,40	27,43	

Tabel 11, menunjukkan bahwa rata-rata asupan protein sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 52,88 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 66,81 gram sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan asupan protein sebesar 13,93 gram (20,85%) dengan dibuktikan nilai $p = 0,000$.

Tabel 11, menunjukkan bahwa rata-rata asupan lemak sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 60,60 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 73,50 gram sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan asupan lemak sebesar 12,9 gram (17,55%) dengan dibuktikan nilai $p = 0,000$.

Tabel 11, menunjukkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 227,64 gram sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 309,40 gram sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan asupan karbohidrat sebesar 81,76 gram (26,42%) dengan dibuktikan nilai $p = 0,000$.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 53,67 sedangkan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 78,44. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pakhri (2018) diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 67,6% kemudian setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 97,1%, hasil perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum edukasi 7,9 dan sesudah edukasi 11,2. Dari hasil pengamatan pada saat dilakukan penyuluhan, seluruh responden memperhatikan penjelasan dari video animasi yang diberikan. Selain itu, pada saat sesi tanya jawab beberapa diantaranya dapat menjawab pertanyaan yang diberikan sehingga hal tersebut dapat menjadi faktor terjadinya peningkatan pengetahuan responden.

Dari hasil penelitian didapatkan perbedaan rata-rata sikap sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan bahwa sikap sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 80,85 sedangkan sikap setelah dilakukan penyuluhan yaitu 87,62. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Sutrio (2021) diketahui bahwa hasil perbedaan rata-rata sikap sebelum dilakukan edukasi menggunakan media video animasi 72,30 dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan media video animasi 82,26. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap dengan selisih sebesar 9,96. Dari hasil pengamatan pada saat sebelum dilakukan penyuluhan, rata-rata responden sudah menunjukkan sikap yang positif sehingga setelah dilakukan penyuluhan hanya terjadi sedikit peningkatan pada sikap. Sebagian besar responden memberikan jawaban setuju sehingga skor yang didapatkan menunjukkan kategori sikap sudah baik.

Dari hasil penelitian didapatkan perbedaan rata-rata asupan energi sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan bahwa asupan energi sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 1943,22 kkal sedangkan asupan energi setelah dilakukan penyuluhan yaitu 2153,54 kkal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pakhri (2018) diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi memiliki asupan energi yang kurang sebesar 52,9% kemudian setelah diberikan edukasi terjadi perubahan asupan energi menjadi baik sebesar 52,9% dengan hasil perbedaan rata-rata asupan energi sebelum edukasi 1650,5 kkal dan sesudah edukasi 1767,2 kkal. Dari hasil pengamatan pada saat sebelum dilakukan penyuluhan, rata-rata sebagian besar responden jarang sarapan pagi serta lebih memilih makan jajanan di kantin sekolah sehingga asupan energi responden dalam kategori kurang. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan asupan energi dikarenakan sebagian responden sudah ada yang menerapkan sarapan pagi dan juga mengurangi makan jajanan di kantin sekolah dengan membawa bekal ke sekolah.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 52,88 gram sedangkan asupan protein setelah dilakukan penyuluhan yaitu 66,81 gram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pakhri (2018) diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi memiliki asupan protein yang kurang sebesar 44,1% kemudian setelah diberikan edukasi terjadi perubahan asupan energi menjadi baik sebesar 82,4% dengan hasil perbedaan rata-rata asupan protein sebelum edukasi 59,1 gram dan sesudah edukasi 64,1 gram. Dari hasil wawancara responden diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, rata-rata sebagian besar responden memiliki porsi makan yang kurang serta responden masih kurang mengkonsumsi protein lengkap yaitu responden hanya mengkonsumsi protein hewani atau protein nabati saja sehingga asupan protein responden tergolong dalam kategori kurang. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan asupan protein dikarenakan sebagian responden sudah memiliki porsi makan yang baik. Selain itu sebagian responden juga sudah mengkonsumsi protein lengkap yaitu protein hewani dan nabati. Asupan protein hewani responden didapatkan dalam bahan makanan seperti ayam telur dan ikan. Sedangkan asupan protein nabati responden didapatkan dari bahan makanan seperti tahu dan tempe.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 60,60 gram sedangkan asupan lemak setelah dilakukan penyuluhan yaitu 73,50 gram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurcahyani (2020) diketahui bahwa hasil perbedaan rata-rata asupan lemak remaja putri sebelum edukasi 49,3 gram dan sesudah edukasi 58,8 gram dengan selisih rata-rata sebesar 9,5 gram, angka tersebut belum memenuhi kecukupan gizi yang semestinya sebanyak 70 gram. Dari hasil wawancara responden diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, rata-rata sebagian besar responden memiliki porsi makan yang kurang, sehingga asupan lemak responden menjadi kurang. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan asupan lemak dikarenakan responden sudah memiliki porsi makan yang baik. Selain itu, responden juga

mengonsumsi gorengan seperti risol, bakwan, dan pempek serta makanan dengan caradigoreng, seperti ayam goreng, ikan goreng, atau sosis goreng.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan karbohidrat sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 227,64 gram sedangkan asupan karbohidrat setelah dilakukan penyuluhan yaitu 309,40 gram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Farida (2019) diketahui bahwa hasil perbedaan rata-rata asupan karbohidrat sebelum edukasi 155,6 gram dan sesudah edukasi 177,6 gram. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan asupan karbohidrat dengan selisih sebesar 22 gram. Dari hasil wawancara responden diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, rata-rata sebagian besar responden memilikiporsi makan yang kurang, sehingga asupan karbohidrat responden menjadi kurang. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan asupan karbohidrat dikarenakan responden sudah memiliki porsi makan yang baik. Selain itu, responden juga didapatkan mengonsumsi mie dan roti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media video animasi terdapat perubahan pengetahuan, sikap, asupan energi dan asupan zat gizi makro pada remaja gizi kurang di SMP Negeri 27 Palembang.

SARAN

Bagi siwa-siswi diharapkan dapat menerapkan materi yang disampaikan dalam kehidupan sehari-hari dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang agar dapat mencegah terjadinya risiko masalah gizi kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun, kepada SMP Negeri 27 Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di wilayah kerjanya, serta kepada seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman yang telah membantu selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. AKG, 2019. (2019). Angka Kecukupan Gizi 2019. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Amalia, A. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja (Studi Pada Siswa Di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022). *Universitas Siliwangi. (E-Skripsi)*
3. Astusti, R. D. W. (2023). Pengaruh Penyuluhan Media Video Animasi Tentang Stunting Terhadap Sikap Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Pademangan Jakarta Utara. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang. (E-Skripsi)*.
4. Farida, F., Sari, H. P., Sulistyaning, A. R., & Zaki, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap, Asupan Zat Gizi Makro, dan Air pada Anggota Pramuka. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 3(2), 60-72. *(E-Journal)*.
5. Frisda, B. N., Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2). *(E-Journal)*.

6. Genarsih, N. K. D. L., Mataram, I. K. A., & Kencana, I. K. (2023). Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4). (E-Journal).
7. Kemenkes RI. (2013). Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
8. Kemenkes RI. (2018). Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
9. Kemenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
10. Nastiti, M. K. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di SMP Al-Ulum Islamic School Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau. (E-Skripsi)*.
11. Nurcahyani, I. D. (2020). Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3). (E-Journal).
12. Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39-43. (E-Journal).
13. Prabowo, H. Y., Hidayat, N., & Oktasari, R. (2020). Literature Review Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. (E-Skripsi)*.
14. Sari, I. S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi (IMT/U) Siswa Kelas 9 SMPN 18 Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau. (E-Skripsi)*.
15. Sutrio, S., & Yuniyanto, A. E. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui media video piring makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. *Jurnal Gizi Prima (Jurnal Nutrisi Utama)*, 6(1), 1-6. (E-Journal)