

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN POLA MAKAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
ATAS ISLAM AZ ZAHRA PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S. Ked)**

Disusun Oleh:

**BILQIIS AANISAH FIRLYANDA  
NIM. 702022008**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG  
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN POLA MAKAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
ATAS ISLAM AZ - ZAHRA PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:  
Bilqis Aanisah Filyanda  
NIM. 702022008

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 05 Januari 2026

Mengesahkan :

  
Dr. dr. R. A Tanzila, M. Kes  
Pembimbing Pertama

  
dr. Nyayu Fitriani, M. Bmd  
Pembimbing Kedua

Dekan,  
Fakultas Kedokteran



### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya mencerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 31 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



(Bilqis Aanisah Firlyanda)

NIM. 702022008

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 31 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



(Bilqis Aanisah Firlyanda)

NIM. 702022008

## ABSTRAK

Nama : Bilqis Aanisah Firlyanda  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Siswa di Sekolah Menengah Atas Islam Az-Zahra Palembang.

Masalah gizi pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan, ditandai dengan tingginya angka gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi serta pola konsumsi makanan yang tidak seimbang pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan dan pola makan siswa di SMA Islam Az-Zahra Palembang. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Pengukuran tingkat pengetahuan gizi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi, sedangkan pengukuran pola makan dilakukan menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dengan *post-test* yang dilakukan setelah 4 minggu dari pemberian edukasi gizi. Sampel penelitian terdiri dari 84 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan nilai *p-value* sebesar 0,004 ( $p<0,05$ ). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pola makan siswa dengan nilai *p-value* sebesar 1,000 ( $p>0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa, tetapi belum berpengaruh signifikan terhadap perubahan pola makan siswa.

**Kata kunci:** Edukasi gizi, Pengetahuan gizi, Pola Makan, Remaja.

## ABSTRACT

Name : Bilqis Aanisah Firlyanda  
Study Program : Medicine  
Title : The Effect of Nutrition Education on the Knowledge and Eating Patterns of Students at Az-Zahra Islamic High School in Palembang.

Nutritional problems among adolescents remain a significant health issue, characterized by high rates of malnutrition and overnutrition. This condition is related to low nutritional knowledge and unbalanced dietary patterns among adolescents. Therefore, this study aims to analyze the effect of nutrition education on the knowledge level and dietary patterns of students at Az-Zahra Islamic High School in Palembang. This study used a *quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach*. Nutritional knowledge levels were measured using a questionnaire before and after the nutrition education intervention, while eating patterns were measured using a *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) with a post-test conducted 4 weeks after the nutrition education. The research sample consisted of 84 students who met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis used the Wilcoxon test and the results showed a significant difference in students' knowledge levels before and after nutrition education with a *p-value* of 0.004 ( $p<0.05$ ). However, there was no significant difference in students' eating patterns with a *p-value* of 1.000 ( $p<0.05$ ). It can be concluded that nutrition education has a significant effect on increasing students' knowledge, but has not yet had a significant effect on changing students' eating patterns.

**Keyword:** Nutrition education, Nutrition knowledge, Eating patterns, Adolescents.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Siswa di Sekolah Menengah Atas Islam Az-Zahra Palembang”. Penulisan laporan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga tahap penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih terutama kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran dalam menyusun laporan skripsi ini.
2. Dr. dr. RA Tanzila, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta dengan sabar membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyusun laporan skripsi;
3. dr. Nyayu Fitriani, M. Bmd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta dengan sabar membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyusun laporan skripsi;
4. dr. Vina Pramayastri, M.Gz selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta dengan sabar membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyusun laporan skripsi;
5. Ayahanda H. Muhammad Firdaus dan Ibunda Hj. Chusnul Inayyah Ariefianty yang selalu memberikan doa dan dukungan penuh dalam setiap langkah perjalanan kehidupan saya, sehingga saya bisa sampai dititik ini;
6. Saudara saya Ulfy Fathiyyatus Syarifah, S.Tr., M. M dan Muhammad Zulfikar Firdaus S. T yang turut memberikan saya arahan, bimbingan, serta dukungan dalam mengerjakan skripsi ini;
7. Sahabat saya Dita, Assayidah, dan Reswara yang telah menemani saya mulai dari awal perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi ini, yang tidak pernah

- berhenti untuk menyemangati, memberikan dukungan, serta membantu saya selama proses penggerjaan skripsi ini;
8. Moeza, Moezu, Aro, Shiro, Yuki, Momo, dan Coco kucing saya tercinta yang turut menemani saya dikala penat akan perkuliahan dan pada saat penulisan skripsi ini;
  9. Teman-teman seperjuangan Utin, Tarishah, Tasya, Nadilla, Danis, Suci, Safirah yang telah menemani, membantu, serta memberikan dukungan kepada saya sampai saat ini;
  10. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu;
  11. Terakhir, apresiasi yang sangat besar untuk Bilqis Aanisah Firlyanda yang telah sampai di titik ini. Perjuangan untuk tetap bisa bertahan, hidup, dan terus melangkah sudah sedikit terbayarkan dengan selesainya penulisan skripsi ini. Tidak ada lagi kata-kata yang bisa menggambarkan perjalananmu sampai dititik ini, namun ada satu pesan jika di masa yang akan datang kamu sedang lelah, sedih, menyerah, kecewa, marah, ingatlah perjalanan ini yang bisa membuat kamu sampai dititik itu dan merasa bersyukurlah bahwa kamu salah satu orang yang dipilih Allah SWT untuk mendapatkan semua ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan laporan penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang.

Palembang, 05 Januari 2026



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktisi .....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Pengertian Remaja.....	8
2.1.2 Klasifikasi Remaja .....	8
2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja .....	9
2.1.4 Pola Konsumsi Makan Remaja .....	13
2.2 Edukasi Gizi .....	13
2.2.1 Pengertian Edukasi Gizi .....	13
2.2.2 Tujuan Edukasi Gizi .....	14
2.2.3 Metode Edukasi Gizi.....	15
2.2.4 Media Edukasi Gizi .....	16
2.2.5 Komponen Materi dalam Edukasi Gizi .....	19
2.3 Pengetahuan .....	20
2.3.1 Pengertian Pengetahuan .....	20
2.3.2 Jenis - Jenis Pengetahuan .....	20
2.3.3 Tingkatan Pengetahuan .....	21

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja.....	22
2.3.5 Pengukuran Pengetahuan .....	23
2.4 Pola Makan .....	24
2.4.1 Pengertian Pola Makan.....	24
2.4.2 Komponen Pola Makan.....	24
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Remaja.....	25
2.4.4 Pengukuran Pola Makan.....	26
2.5 Pengaruh Edukasi Gizi Pada Remaja .....	27
2.5.1 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja .....	27
2.5.2 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pola Makan Remaja.....	28
2.5.3 Mekanisme Kerja Otak dalam Edukasi Gizi pada Remaja .....	29
2.6 Kerangka Teori.....	31
2.7 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.2.1 Waktu Penelitian.....	33
3.2.2 Tempat Penelitian .....	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
3.3.1 Populasi Penelitian .....	33
3.3.2 Sampel Penelitian .....	33
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	34
3.3.4 Besar Sampel.....	34
3.3.5 Cara Pengambilan Sampel .....	36
3.4 Variabel Penelitian .....	36
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	36
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat).....	36
3.5 Definisi Operasional.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.7 Cara Pengolahan Data dan Analisis Data.....	38
3.7.1 Cara Pengolahan Data .....	38
3.7.2 Analisis Data .....	39
3.8 Alur Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil .....	41
4.1.1 Karakteristik Siswa .....	41

4.1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa .....	42
4.1.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswa.....	42
4.1.4 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan & Pola Makan .....	43
4.2 Pembahasan.....	44
4.2.1 Karakteristik Siswa .....	44
4.2.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa .....	45
4.2.3 Distribusi Frekuensi Skor Pola Makan Siswa .....	47
4.2.4 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan & Pola Makan .....	50
4.3 Nilai-Nilai Islam.....	55
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Peneltian.....	6
Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Laki-Laki. ....	11
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi Perempuan. ....	12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Siswa .....	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa .....	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Skor Pola Makan Siswa .....	42
Tabel 4. 4 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan & Pola Makan Siswa..	43

## DAFTAR GAMBAR

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Bagan 3. 1 Alur Penelitian .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	64
Lampiran 2. Lembar Persetujuan .....	66
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	67
Lampiran 4. Hasil Analisis Data .....	71
Lampiran 5. Data Responden.....	74
Lampiran 6. Video Animasi .....	77
Lampiran 7. Lembar Bimbingan .....	78
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 9. Surat Penelitian.....	82

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu aspek yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena gizi yang seimbang mampu menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal terutama pada remaja (Almatsier, 2019). Peningkatan konsumsi kalori dan nutrisi merupakan konsekuensi alami dari perubahan fisik dan biologis yang terjadi selama masa pubertas. Oleh karena itu, masalah gizi akan muncul akibat konsumsi energi dan nutrisi yang tidak memadai, yang akan menghambat perkembangan fisik dan biologis yang optimal (Rahayu *et al.*, 2023). Tiga masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia pada usia remaja antara lain *stunting* akibat kekurangan gizi, anemia yang disebabkan karena kurangnya gizi mikro, dan kelebihan berat badan atau obesitas akibat tidak menjaga asupan gizi yang seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Separuh remaja Indonesia (22.163.528) berusia 13 hingga 18 tahun mengalami *stunting*, yang berarti mereka tidak memiliki cukup makanan untuk mempertahankan berat badan ideal. Selain itu, 16% remaja Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Unicef, 2018). Riset Dasar Kesehatan menunjukkan masalah gizi pada anak usia 16 hingga 18 tahun sebagian besar adalah obesitas (13,5%) dan kekurangan gizi (8,1%) (Riskedas, 2019). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) juga menunjukkan bahwa 6,6% remaja Indonesia memiliki berat badan kurang. Berdasarkan perhitungan Index Massa Tubuh/Umur (IMT/U), Provinsi Sumatera Selatan memiliki populasi remaja dengan status gizi kurus yang tinggi dari rata-rata, yaitu 12,3% (kurus) dan gizi gemuk sebesar 14,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Pengetahuan gizi yang kurang serta pola makan tidak seimbang merupakan salah satu penyebab meningkatnya masalah gizi di kalangan remaja. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh dalam membentuk pola

makan yang baik pada remaja, karena remaja yang memiliki pengetahuan baik seringkali memilih makan-makanan sehat, dibandingkan remaja dengan pengetahuan rendah (Cahyorini *et al.*, 2022). Terkait pola makan remaja saat ini sering melewatkhan sarapan, memakan makanan cepat saji dan camilan yang berkalori tinggi namun minim nilai gizi, jarang mengkonsumsi buah dan sayur, ketergantungan terhadap makanan tinggi gula dan garam. Hal ini yang membuat pola makan remaja menjadi tidak seimbang sehingga tingkat gizi buruk pada remaja meningkat. Kalangan remaja juga sering kali di padatkan dengan aktivitas sehingga mereka lebih memilih makan-makanan cepat saji serta kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja, sehingga tingkat gizi berlebih pada remaja meningkat (Suwarni *et al.*, 2022).

Salah satu usaha dalam mengatasi masalah gizi tersebut adalah dengan pemberian edukasi gizi. Penting bagi remaja mendapatkan edukasi gizi untuk meningkatkan kualitas gizi remaja sehingga mencapai status gizi yang ideal serta dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki pola makan sehat melalui gizi seimbang (Fitria *et al.*, 2022). Tubuh yang sehat di masa depan dapat ditentukan oleh pengetahuan dan pola makan seimbang selama masa remaja (Siahaan *et al.*, 2024). Adapun media edukasi yang dapat digunakan adalah media video animasi, buku saku, *Leaflet/poster*, dan *E-Booklet*. Kemampuan media video animasi untuk membuat alur cerita lebih mudah dipahami dan fakta bahwa ia menggambarkan tindakan tak kasat mata atau proses fisik lainnya menjadikannya jenis media yang populer dan menarik perhatian yang dapat menginspirasi dan melibatkan siswa dalam proses pembelajaran (Shoffa *et al.*, 2023).

Penelitian Ekayati *et al.* (2023) yang diobservasi selama 2 minggu dengan pemberian media video animasi sebanyak 2 kali didapatkan tingkat pengetahuan baik meningkat sebesar 55,5% setelah diberikan edukasi. Pola makan remaja terhadap zat gizi energi, lemak, dan karbohidrat meningkat sebesar 66,7% dan terhadap zat gizi protein juga meningkat sebesar 55,6% setelah diberikan edukasi. Penelitian Pakhri *et al.* (2018) yang diobservasi selama 5 bulan dengan media leaflet dalam frekuensi 3 kali pertemuan

dalam 3 minggu didapatkan tingkat pengetahuan menjadi baik meningkat sebesar 27,5% setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian Husnah *et al.* (2024) yang diobservasi selama 8 minggu dengan media buku saku didapatkan perilaku makan remaja hanya meningkat sebesar 9,4% setelah diberikan edukasi. Dari ketiga media yang digunakan dapat disimpulkan bahwa video animasi lebih memberikan dampak pada perubahan tingkat pengetahuan dan pola makan, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja memiliki ciri ingatan unik yang memungkinkan mereka menyimpan lebih banyak informasi dari gambar bergerak daripada gambar diam (Shoffa *et al.*, 2023). Oleh karena itu media video animasi dipilih peneliti untuk memberikan dampak dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan pola makan di Sekolah Islam Az - Zahra Palembang.

Menyadari bahwa pentingnya edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap gizi, serta memberikan dampak pada perubahan pola makan remaja, dan belum banyak penelitian terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan pola makan remaja di kota Palembang, sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai fokus penelitian.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah pemberian edukasi gizi di SMA Islam Az-Zahra Palembang memiliki dampak pada tingkat pengetahuan serta perubahan pola makan siswa?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi pada siswa SMA Islam Az-Zahra Palembang mengenai tingkat pengetahuan gizi serta pola makan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) pada siswa di SMA Islam Az-Zahra Palembang.
2. Menilai dan mengukur tingkat pengetahuan gizi dan pola makan pada siswa di SMA Islam Az-Zahra Palembang sebelum menerima edukasi gizi.
3. Menilai dan mengukur tingkat pengetahuan gizi dan pola makan pada siswa di SMA Islam Az-Zahra Palembang sesudah menerima edukasi gizi.
4. Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan serta pola makan pada siswa SMA Islam Az-Zahra Palembang.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dalam penelitiannya, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah dan memberikan wawasan serta sumber informasi mengenai gizi yang baik pada siswa SMA Islam Az-Zahra Palembang. Dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi serta pola makan remaja menjadi lebih baik.

### **1.4.2 Manfaat Praktisi**

#### **1. Manfaat di Bidang Ilmu Pengetahuan**

Dari penelitian ini ditujukan untuk memberikan dampak dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang gizi masyarakat dan pendidikan kesehatan. Temuan penelitian ini juga akan berfungsi sebagai sumber ilmiah bagi peneliti yang tertarik di bidang ini.

#### **2. Manfaat bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam merancang program edukasi gizi yang lebih baik dan bisa dijalankan secara rutin agar lebih efektif bagi para siswa.

### **3. Manfaat bagi Masyarakat/Warga**

Dari penelitian ini diharapkan masyarakat/warga menjadi lebih tahu mengenai gizi yang baik dan seimbang serta menumbuhkan kesadaran dalam memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan membentuk pola makan yang sehat.

### **4. Manfaat bagi Peneliti**

Dari penelitian ini, peneliti mendapatkan kesempatan untuk menerapkan pengetahuan serta keterampilan tentang gizi yang sudah dipelajari selama masa perkuliahan. Penelitian ini juga memberikan peneliti pengalaman langsung dalam melakukan pengumpulan data, mengelola intervensi edukatif, serta menganalisis dampak terhadap perubahan perilaku.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Peneltian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian dengan Studi Sebelumnya
<b>Ekayati, Toha, Adib (2023)</b>	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja Overweight di SMPN 2 Samarinda	Quasi- Experimental	Didapatkan hasil yang diobservasi selama 2 minggu dari siswa SMP dengan pemberian media video animasi sebanyak 2 kali didapatkan tingkat pengetahuan baik meningkat sebesar 55,5% setelah diberikan edukasi. Pola makan remaja terhadap zat gizi energi, lemak, dan karbohidrat meningkat sebesar 66,7% dan terhadap zat gizi protein juga meningkat sebesar 55,6% setelah diberikan edukasi.	Penelitian ini subjeknya adalah anak remaja SMP diobservasi selama 2 minggu, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah anak remaja SMA yang diobservasi selama 4 minggu.

<b>Pakhri, Sukmawati, &amp; Nurhasanah (2018)</b>	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi pada Remaja.	<i>Quasi-Experimental</i>	Didapatkan hasil yang diobservasi selama 5 bulan dari siswa SMP dengan media leaflet dalam frekuensi 3 kali pertemuan dalam 3 minggu didapatkan tingkat pengetahuan menjadi baik meningkat sebesar 27,5% setelah diberikan edukasi.	Penelitian ini subjeknya adalah anak remaja SMP, dengan media yang digunakan adalah media <i>leaflet</i> , sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah anak remaja SMA dengan media yang digunakan adalah media video animasi.
---	--	---------------------------	---	--

<b>Husnah, Andayani, Tauriana (2024)</b>	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Menggunakan Media Buku Saku di SMA Raudatul Falah Cermee Kabupaten Bondowoso	<i>Quasi-Experimental</i>	Didapatkan hasil yang diobservasi selama 8 minggu dari remaja perempuan didapatkan perilaku makan remaja hanya meningkat sebesar 9,4% setelah diberikan edukasi.	Penelitian ini subjeknya hanya dilakukan pada remaja perempuan dengan media buku saku, sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada remaja perempuan dan laki-laki dengan media video animasi.
--	--	---------------------------	--	--

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2019. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Alzuhra, Wahyuni, 2024. Efektivitas Peningkatan Memori pada Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, 397–406. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.26438>
- Arham, 2021. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 1 Kabupaten Konawe. Kendari: Politeknik Kesehatan Kendari.
- Arikunto, 2019. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi), Revisi. ed. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arismawati, *et al*, 2022. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. CV. Media Sains Indonesia, Bandung.
- Assidhiq, Prihatin, Susiloretni, 2022. Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *Jurnal Riset Gizi* 10, 2022.
- Azka, Undarwati, 2025. Pengaruh Jenis Kelamin dalam Pengetahuan Gizi dan Gaya Makan Eksternal terhadap Pilihan Makanan Sehat pada Mahasiswa. *Amerta Nutrition* 9, 26–33. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>
- Cahyorini, Komalyna, Suwita, 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health* 2, 124–125. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2009. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Raja Grafindo, Jakarta.
- Divany, Dampang, 2024. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Animasi tentang Gizi Seimbang di SMA 4 PSKD Jakarta. Prosding SENAPAS 2, 93–97.
- Farida, *et al*, 2023. Buku Psikologi Perkembangan. LovRinz, Cirebon.
- Fitria, Musniati, Mulyawati, 2022. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 3, 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Fitriyani, Lestari, 2021. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 13, 45–52.
- Handayani & Wahyuni, 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja di SMA Negeri 3 Medan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 13, 25–32.

- Husnah, Andayani, Tauriana, 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Menggunakan Media Buku Saku di SMA Raudatul Falah Cermee Kabupaten Bondowoso. *Indonesian Journal of Science* 1, 419–427.
- Indrawan, Wijoyo, Wiguna, Wardani, 2020. Media Pembelajaran Berbasis Multimedia. CV. Pena Persada, Purwokerto.
- Irwan, 2017. Etika dan Perilaku Kesehatan, 1st ed. CV. Absolute Media, Yogyakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018. Kamus Besar Bahasa Indonesia, 5th ed. PT. Adi Perkasa, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023. Survey Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Jenis Kelamin, Jumlah Anggota Keluarga & Pengetahuan Mempengaruhi Status Gizi Anak Remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015. Remaja 10 -18 Tahun. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Survey Konsumsi Pangan Individu. Jakarta.
- Kusumawardani, *et al*, 2022. Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani* 9, 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Maulita, Suryana, Abdurrahmansyah, 2022. Neurosains Dalam Proses Belajar. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 8, 1–16.
- Najdah, Nurbaya, Irwan, 2024. Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan* 5, 540. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
- Nur, Aritonang, 2022. Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science* 1, 242–243.
- Nurfadillah, Rahim, 2024. Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Perubahan Pola Makan pada Remaja Putri Melalui Program Sekolah Gizi di Desa Padengo, Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, 3644–3652. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i10.6093>

- Nurfiriani, Kurniasari, 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 6, 504–505.
- Nuryani, 2019. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 3, 37–46.
- Oetoro, 2018. 1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar, 2nd ed. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Okiningrum, Handayani, 2023. Efektivitas Penggunaan Media E-Booklet Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang (Studi di SMP Setiabudhi Semarang). *Nutrition Research and Development Journal* 03, 22–29.
- Pratiwi, Andriani, 2020. Hubungan Media Sosial dengan Pengetahuan Gizi Siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12, 65–73.
- Rachmawati, 2019. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media, Malang.
- Rae, Renyoet, 2022. Faktor Psikologi dan Sosial yang Mempengaruhi Eating Habit pada Remaja. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal* 2, 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%oi.25921>
- Rahayu, Hindarta, Wijaya, Kurniawan, Faiza, 2023. Gizi dan Kesehatan Remaja, 1st ed. Zahira Media Publisher, Purwokerto Barat.
- Rahmad, Sofyan, Usman, Mudatsir, Firdaus, 2023. Pemanfaatan Leaflet dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 33, 23–32.
- Rahman, Dewi, Armawaty, 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, 43–52.
- Rahmy, Andrianus, Shalma, 2020. Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun* 3, 162–172.
- Raut, KC, Singh, Dhungana, Pradhan, Sunuwar, 2024. *Effect Of Nutrition Education Intervention on Nutrition Knowledge, Attitude, And Diet Quality Among School-Going Adolescents: a Quasi-Experimental Study*. National Library of Medicine 10.
- Riskedas, 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Safitri, Fitrianti, 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja *Overweight*. *Journal of Nutrition College* 5, 374–380.

- Shoffa, *et al*, 2023. Media Pembelajaran , 1st ed. CV. Afasa Pustaka, Sumatera Barat.
- Shopia, Mahpolah, Mas'odah, 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Motion terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku Gizi Seimbang dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* pada Remaja. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi* 6.
- Siahaan, Suraya, Siregar, 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, 1364–1371.
- Sirajuddin, Surniata, Tri, 2018. Survey Konsumsi Pangan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Siska, 2017. Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. Fakultas Kedokteran. Tanjungpura: Universitas Tanjungpura.
- Siswanti, 2007. Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan, Perilaku Sehat, Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Institut Pertanian Bogor: *Scientific Repository*.
- Soakakone, Wuritimir, Sianturi, 2024. Generasi Sehat: Edukasi Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja Kota Ambon. *Karya Kesehatan Siwalima* 3, 49–55. <https://doi.org/10.54639/kks.v3i2.1317>
- Sukraniti, Taufiqurrahman, Iwan, 2018. Konseling Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Sulistyoningsih, Hariyani, 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, 1st ed. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Supariasa, Bakri, Fajar, 2016. Penilaian Status Gizi, 2nd ed. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Suwarni, Dina, Tanzih, 2022. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMA Kornita IPB. *Jurnal Gizi Dietetik* 1, 189–195.
- Tatontos, Musa, Punuh, 2024. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *J Bios Logos* 13, 309–315. <https://doi.org/10.35799/jbl.v13i3.51560>
- Unicef, 2018. *Undernutrition Contributes to Nearly Half of All Deaths in Children Under 5 and is Widespread in Asia and Africa*. Unicef.
- World Health Organization (WHO), 2014. *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable Disease Surveillance. World Health Organization (WHO) 1–20.