

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI ASRAMA ST. LUSIA SEI ROTAN TAHUN 2025



Oleh:
Yeviniat laia
NIM.112021014

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI ASRAMA ST. LUSIA SEI ROTAN TAHUN 2025



Oleh:
Yeviniat Iaia
NIM.112021014

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA
REMAJA DI ASRAMA ST. LUSIA
SEI ROTAN TAHUN 2025**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)
Dalam Program Studi Sarjana Gizi
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Yeviniat Laia
NIM.112021014

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Yeviniat Laia
Nim : 112021014
Program Studi : Sarjana Gizi
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



(Yeviniat laia)



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Yeviniat Laia
NIM : 112021014
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusya Sei Rotan Tahun 2025

Menyetujui untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Gizi
Medan, 20 Juni 2025

Pembimbing II

(Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes) (Yohana Beatry Sitanggang,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing I

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Gizi

SARJANA GIZI
(Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes)

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji
Pada tanggal, 20 Juni 2025
PANITIA PENGUJI

Ketua : Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep., Ns., M.Kep



.....

Anggota :1. Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes



.....

2. Rica Vera Br. Tarigan, S.Pd., M.Biomed



.....


Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Gizi
SARJANA GIZI
Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes



PROGRAM STUDI SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Yeviniat Laia
NIM : 112021014
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi
Pada Jumat, 20 Juni 2025 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji II : Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes

Penguji III : Rica Vera Br. Tarigan, S.Pd., M.Biomed

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Gizi



(Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes)

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)

PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yeviniat laia

NIM : 112021014

Program Studi : Sarjana Gizi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-excecutive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti *Non-eksklusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 20 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Yeviniat laia)

ABSTRAK

Yeviniat Laia 112021014

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap
Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusua
Sei Rotan Tahun 2025

(xix + 76 + Lampiran)

Konsumsi sayur dan buah yang rendah pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat, menurut WHO 30% - 90% dan SKI 96,7% anak remaja masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Edukasi gizi dinilai sebagai solusi preventif, khususnya bila disampaikan melalui media video yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest dengan sampel terdiri dari 52 remaja di Asrama St. Lusua Sei Rotan. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan sikap setelah diberikan edukasi gizi melalui media video. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 76,6 menjadi 94,2 dan sikap dari 23,79 menjadi 33,40. Hasil uji Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja secara efektif, karena media video lebih mudah dipahami dan menarik sesuai dengan gaya belajar generasi digital saat ini. Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media video berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja. Disarankan untuk melanjutkan penelitian untuk mengetahui apakah pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Edukasi gizi, media video, pengetahuan, sikap, sayur dan buah, remaja.

Daftar Pustaka: (2015 – 2025)

ABSTRACT

Yeviniat Laia 112021014

The Influence of Nutrition Education Through Video Media on Knowledge and Attitudes Toward Vegetable and Fruit Consumption Among Adolescents at St. Lusita Dormitory Sei Rotan 2025

(xix + 76 + Appendices)

According to WHO, 30%–90% of adolescents have inadequate intake, and based on SKI data, 96.7% of adolescents still consume insufficient amounts of fruits and vegetables. Nutrition education is considered a preventive solution, especially when delivered through interactive video media that aligns with the characteristics of today's digital generation. This study aims to analyze the effect of nutrition education through video media on knowledge and attitudes regarding fruit and vegetable consumption among adolescents. This research employs a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving a sample of 52 adolescents. Data are collected using knowledge and attitude questionnaires administered before and after the intervention. Data analysis is performed using the Wilcoxon test to determine the mean differences before and after the treatment. The analysis results show a significant increase in knowledge and attitude scores after the nutrition education intervention through video media. The average knowledge score increases from 76.6 to 94.2, and the attitude score from 23.79 to 33.40. The Wilcoxon test results show a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. This improvement in knowledge and attitudes demonstrates that nutrition education via video media effectively enhances adolescent understanding and behavior, as video content is easier to comprehend and more engaging for the learning style of the digital generation. It can be concluded that nutrition education through video media has a significant effect on improving adolescents' knowledge and attitudes toward consuming fruits and vegetables. Further research is recommended to assess whether these improvements in knowledge and attitudes have been applied in daily life.

Keywords: Nutrition education, video media, knowledge, attitude, fruits and vegetables, adolescents.

References: (2015 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena berkat kasih dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada, yaitu:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Nagoklan Simbolon, SST.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas serta juga sebagai pembimbing II saya yang telah mengarahkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Yohana Beatry Sitanggang, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I saya yang telah memberikan waktu juga sabar dalam membimbing dan

memberikan saran kepada penulis untuk melengkapi skripsi dengan baik.

4. Rica Vera Tarigan, S.Pd.,M.Biomed selaku pembimbing dan penguji III saya yang telah memberikan waktu dalam membimbing dan memberikan saran kepada penulis untuk melengkapi skripsi dengan baik.
5. Sr. Xaveria Purba KSFL, selaku Pimpinan Asrama St. Lusie Sei Rotan yang telah memberikan bimbingan, arahan dan fasilitas selama penelitian sehingga berjalan dengan lancar.
6. Elfrida Sianturi, S.Gz.,M.Gz selaku dosen pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen dan tenaga kependidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Anak Asrama St. Lusie Sei Rotan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi, kejujuran, dan waktu yang telah diberikan sangat berarti dan berkontribusi besar terhadap kelancaran dalam penelitian ini.
9. Suster dan ibu asrama, yang telah memperhatikan saya selama diasrama dan memberikan izin keluar kepada saya selama penelitian sehingga saya bisa mempersiapkan skripsi saya dengan baik.

10. Teristimewa kepada orang tua tercinta Ayah alm. Sadarudi Laia dan Ibu saya Meniria Halawa, abang pertama saya Hervin Laia dan kakak Estetika Cahyani Gulo, kakak dua Nevistin Laia dan abang kedua saya Henry Velman Laia, keponakan saya Helga Vineska Enonia Laia dan seluruh keluarga besar atas dukungan serta doa selama peneliti mengikuti pendidikan, dan memberikan semangat serta motivasi kepada peneliti.
11. Seluruh teman seperjuangan program studi gizi tahap Akademik Stambuk 2021 yang saling memberikan motivasi dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka saya mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat dilanjutkan untuk penelitian dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 20 Juni 2025
Penulis



(Yeviniat Laia)

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan umum	7
1.3.2 Tujuan khusus	8
1.4 Manfaat	8
1.4.1 Manfaat teoritis	8
1.4.2 Manfaat praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Dasar	10
2.1.1 Definisi Remaja	10
2.1.2 Fisiologis Remaja	10
2.2 Media Edukasi Gizi	12
2.2.1 Edukasi Gizi	12
2.2.1.1 Pengertian Edukasi Gizi	12
2.2.1.2 Tujuan Edukasi Gizi	12
2.2.1.3 Bentuk /Jenis dan Sasaran Edukasi Gizi	13
2.2.2 Media	15
2.2.2.1 Jenis-jenis Media	15
2.3 Sayur dan Buah	22
2.3.1 Definisi Sayur dan Buah	22
2.3.2 Fungsi Sayur dan Buah	23
2.3.3 Manfaat Sayur dan Buah	24
2.3.4 Kandungan Sayur dan Buah	27

2.3.5 Jenis Sayuran dan Buah	28
2.3.6 Kebutuhan Gizi Remaja	29
2.4 Pengetahuan	31
2.4.1 Definisi Pengetahuan	31
2.4.2 Tingkatan Pengetahuan	32
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	34
2.5 Sikap	36
2.5.1 Definisi Sikap	36
2.5.2 Berbagai Tingkatan Sikap	36
2.5.3 Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan dan Perubahan Sikap	38
2.5.4 Proses Adopsi atau Tahap Penerimaan Informasi Pengetahuan, Sikap, dan perilaku	39
2.6 Standar Operasional Prosedur (SOP)	41
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	42
3.1 Kerangka Konsep	42
3.2 Hipotesis Penelitian	43
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	44
4.1 Rancangan Penelitian	44
4.2 Populasi dan Sampel	44
4.2.1 Populasi	44
4.2.2 Sampel	45
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
4.3.1 Variabel Penelitian	45
4.3.2 Definisi Operasional	46
4.4 Instrumen Penelitian	49
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	51
4.5.1 Lokasi	51
4.5.2 Waktu Penelitian	51
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	51
4.6.1 Prosedur Pengambilan Data	51
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	52
4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	53
4.7 Kerangka Operasional	54
4.8 Analisis Data	55
4.9 Etika Penelitian	57
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	59
5.2 Hasil Penelitian	60
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Agama pada Remaja di Asrama St. Lusius Sei Rotan Tahun 2025	60

5.2.2	Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	61
5.2.3	Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	63
5.3	Pembahasan	63
5.3.1	Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah dilakukan Edukasi Gizi melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan 2025	63
5.3.2	Sikap Responden Sesudah dilakukan Edukasi Gizi melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan 2025	65
5.3.3	Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	67
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN		70
6.1	Simpulan	70
6.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN		77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Zat Gizi pada Jenis Sayur dan Buah	28
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja	31
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pra Eksperimental dengan <i>Pre- Test- Post-Test</i> Dalam Satu Kelompok (<i>One Group Pretest-Post Test</i>)	43
Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025	47
Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Penelitian	51
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Agama pada Anak Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	60
Tabel 5.2 Distribusi Pretest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	61
Tabel 5.3 Distribusi Pretest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	61
Tabel 5.4 Distribusi Postest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	62
Tabel 5.5 Distribusi Postest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	62
Tabel 5.6 Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	63

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	41
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Penelitian Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025	53

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	78
2. <i>Informed Consent</i>	79
3. Standar Operasional Prosedur (SOP)	80
4. Kuesioner Penelitian	81
5. Satuan Acara Edukasi Gizi (SAEG)	84
6. Lembar Pengajuan Judul	86
7. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	87
8. Surat Balasan Pengambilan Data Awal Penelitian	88
9. Surat Etik Penelitian	89
10. Surat Izin Penelitian	90
11. Surat Selesai Penelitian	91
12. Surat Persetujuan Menjadi Responden	92
13. Master Data	93
14. Hasil Uji SPSS	95
15. Izin Penggunaan Kuesioner	101
16. Dokumentasi	102
17. Daftar Bimbingan	107
18. Turnitin	112



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase remaja yaitu tahap krusial pada proses perkembangan dan perkembangan tubuh. Anak-anak sebagai generasi penerus bangsa membutuhkan asupan zat gizi yang memadai, dan hal ini dapat didukung melalui konsumsi sayur dan buah. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan manfaat gizi, kebiasaan makan yang kurang sehat, pengaruh lingkungan, media sosial dan perilaku makan remaja dalam pemilihan makanan biasanya berhubungan dengan masalah gizi mereka. Minimnya efektivitas pendidikan gizi sejak usia dini dapat mengakibatkan anak kurang memahami pentingnya pola makan yang sehat terutama untuk makan buah serta sayur (Ambarwati, 2025)

Rendahnya konsumsi sayur dan buah bagi remaja dapat berpengaruh terhadap tekstur, rasa, dan aroma dari sayur dan buah. Di sela-sela waktu makan mereka, remaja biasanya lebih menyukai makan cemilan atau makanan manis yang mengandung banyak lemak, dan karbohidrat (Rarastiti, 2022). Kebiasaan makan sayur dan buah turut menunjang proses tumbuh kembang anak, mendukung pencapaian pola makan bergizi seimbang, serta berkontribusi pada peningkatan kondisi kesehatan secara menyeluruh (Ayesha *et al.*, 2020). Tubuh membutuhkan banyak vitamin, mineral, serat, dan antioksidan dari sayur dan buah. Sayur dan buah membantu pencernaan, menurunkan tekanan darah,



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan kegemukan, antara lain

(Wibawa *et al.*, 2021)

Kurangnya asupan sayur dan buah pada remaja dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan. Anak usia sekolah termasuk dalam kelompok yang cenderung memiliki konsumsi sayur dan buah yang rendah. Masa ini sangat penting untuk proses pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan makan yang sehat. Bila dari kecil pola makan tidak dijaga, hal itu akan mempengaruhi kondisi kesehatan di kemudian hari. Kurangnya asupan gizi seperti vitamin, mineral, dan serat dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit seperti jantung, hipertensi, diabetes dan kanker. Kurangnya asupan sayuran dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mata. Selain itu, anak-anak yang tidak cukup mengonsumsi sayuran sering mengalami penurunan energi yang ditandai dengan gejala seperti kelelahan, kurang semangat, kesulitan berkonsentrasi, dan rasa malas. Kurangnya serat dari sayur dan buah juga bisa memicu gangguan pencernaan seperti sembelit, yang menjadi masalah umum pada anak dengan pola makan tidak seimbang (Kuine, 2024).

Menurut Pipit (2018) berbagai faktor seperti kondisi ekonomi, jenis pekerjaan, tingkat literasi kesehatan, lingkungan sosial, pengetahuan dan sikap individu, hingga ketersediaan bahan pangan di rumah dan sekolah, semuanya berkontribusi terhadap status gizi pada remaja dan orang dewasa. Keberadaan teman sebaya juga memainkan peran dalam membentuk preferensi makan, termasuk dalam hal konsumsi sayur dan buah. Beberapa penyebab utama rendahnya konsumsi sayur dan buah adalah kurangnya selera, tidak terbiasa mengonsumsi sejak kecil, serta terbatasnya ketersediaan menu bergizi baik di rumah maupun sekolah (Wibawa *et al.*, 2021).

Menurut World Health Organization (2019) sebagian besar anak remaja saat ini, sekitar 30% - 90%, belum memenuhi kebutuhan konsumsi sayur dan buah secara optimal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa asupan ideal sayur dan buah per hari adalah sebesar 400 gram atau setara dengan lima porsi. Berdasarkan data (SKI, 2023), sekitar 96,7% di Indonesia masih tergolong kurang dalam makan buah serta sayuran, dengan rata-rata konsumsi harian dalam seminggu pada penduduk berusia di atas lima tahun masih rendah. Di wilayah Provinsi Sumatera Utara, kondisi serupa juga terlihat, di mana sebanyak 95,7% anak-anak berumur lebih dari 5 tahun belum mencukupi asupan sayur dan buah setiap hari. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa angka kekurangan konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja, baik secara nasional maupun di Sumatera Utara, masih tergolong sangat tinggi.

Penelitian Wibawa *et al* (2021), menemukan bahwa 64,4% siswa di SMP Negeri 2 Denpasar masih memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang rendah. Temuan serupa dilaporkan oleh (Rarastiti, 2022) dalam penelitiannya di SMP Negeri 8 Semarang, di mana 76,9% siswa jarang mengonsumsi buah dan 85,9% memiliki tingkat konsumsi sayuran yang rendah. Data ini menunjukkan adanya masalah mendasar pada aspek pengetahuan, sikap, serta kebiasaan remaja terkait pola konsumsi pangan bergizi, khususnya sayur dan buah.

Cara yang bisa mengatasi rendahnya konsumsi tersebut ialah dengan penyuluhan gizi secara kontinu kepada siswa sekolah. Edukasi gizi yang diberikan secara berkelanjutan mampu memberikan pemahaman baru, membentuk pola makan yang lebih sehat, serta mengurangi minat terhadap makanan cepat saji atau

jajanan tidak sehat yang tinggi natrium. Program penyuluhan semacam ini telah terbukti meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan kaitannya dengan upaya pencegahan stunting serta perbaikan status gizi masyarakat (Fitri *et al.*, 2023).

Pendidikan gizi sendiri merupakan strategi yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan individu terkait pentingnya gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan gizi diperkirakan akan mempengaruhi pola konsumsi makanan, kebiasaan fisik, serta perilaku yang berkaitan dengan pemeliharaan atau peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Menurut (Kartini *et al.*, 2022). edukasi gizi merupakan langkah penting dalam mengubah pola pikir, sikap, dan kebiasaan seseorang terhadap konsumsi makanan bergizi.

Di era digital saat ini, penggunaan media sederhana namun efektif dalam proses pembelajaran gizi menjadi alternatif yang menjanjikan. Alat bantu seperti flipchart, poster, dan khususnya video edukatif terbukti mampu menarik minat belajar remaja. Video sebagai media visual memberikan pengalaman belajar yang interaktif, efisien, serta mudah dipahami, sehingga lebih tepat dengan karakter remaja yang melekat dengan teknologi (Umar *et al.*, 2024). Lebih dari itu, pemahaman akan gizi dan kesehatan juga berkaitan erat dengan peningkatan prestasi akademik siswa. Oleh sebab itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjadikan penguatan pendidikan gizi sebagai salah satu fokus utama untuk membentuk generasi remaja yang sehat dan cerdas (Rachmi, 2019)

Seffira, (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gizi memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan pemahaman

dan sikap remaja dalam mengonsumsi buah serta sayuran di lingkungan SMA Negeri 1 Seberida. Sebelum pelaksanaan edukasi, skor rata-rata pengetahuan siswa berada di angka 65,06. Namun, setelah dilakukan penyuluhan gizi, angka tersebut meningkat signifikan menjadi 89,01. Peningkatan serupa juga terlihat pada aspek sikap siswa, dari nilai awal 79,95 menjadi 82,69 setelah intervensi. Hasil ini mengindikasikan yakni edukasi gizi bisa dijadikan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku konsumsi sehat di kalangan pelajar.

Sejalan dengan penelitian (Pokhrel, 2024) tentang pengaruh video animasi mengenai sayur buah pada pengetahuan serta sikap Remaja SMPN 1 Karawang Timur. Terdapat pada pre-test media video animasi yang mayoritas pengetahuan responden dalam kategori cukup yaitu 50%, sementara ketika post-test hampir seluruh responden dalam kategori baik yaitu 90% dengan ($p=0.006$) pada pengetahuan serta ($p=0.001$) pada sikap. Dapat disimpulkan bahwa media video animasi terkait konsumsi buahh serta sayur mempengaruhi dalam menaikkan pengetahuan serta sikap pada Remaja SMPN 1 Karawang Timur.

Penelitian yang dilakukan oleh Mashar, (2021) menunjukkan bahwa penyuluhan menerapkan media video dapat menaikkan pengetahuan serta sikap remaja mengenai konsumsi buah serta sayuran. Sesudah dilaksanakan penyuluhan gizi, skor rata-rata pengetahuan subjek naik sejumlah 15,39, sementara skor rata-rata sikap naik sejumlah 20,79. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil uji McNemar

pada sikap juga menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menyatakan adanya perbedaan signifikan diantara sikap sebelum serta sesudah penyuluhan. Maka, bisa ditarik kesimpulan yakni penyuluhan yang dilakukan melalui media video berpengaruh positif pada pengetahuan serta sikap remaja terkait konsumsi buah serta sayur di SMA Negeri 1 Palangka Raya.

Penelitian yang dilakukan oleh Silvani & Kurniasari, (2022) menunjukkan adanya perubahan signifikan di tingkat pengetahuan remaja terkait sayur dan buah setelah mengikuti intervensi menggunakan video animasi. Sebelum diberikan intervensi, nilai rata-rata pengetahuan kelompok video animasi adalah 74,50, kemudian naik sejumlah 98,00 setelah intervensi. Uji statistik menerapkan uji t berpasangan dengan hasil p-value sejumlah 0,001, yang menerangkan ada perbedaan signifikan dalam pengetahuan remaja terkait buah serta sayur sebelum serta sesudah menerima edukasi melalui video animasi ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, bisa ditarik kesimpulan yakni penggunaan video animasi sebagai media edukasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMP IT Bina Insani Cikampek mengenai sayur dan buah.

Edukasi gizi melalui media video dapat menjadi solusi efektif dalam menaikkan pengetahuan serta perilaku konsumsi buah serta sayur terhadap remaja. Dengan pendekatan visual yang menarik dan informatif, video edukasi mampu menyampaikan manfaat gizi dengan cara yang lebih mudah dipahami oleh remaja. Selain itu, penggunaan media digital yang berdasarkan kebiasaan generasi muda yang lebih akrab dengan teknologi, sehingga pesan gizi dapat diterima dengan lebih baik. Melalui edukasi yang interaktif dan berkelanjutan, diharapkan

terjadi perubahan perilaku positif yang mendorong peningkatan konsumsi buah serta sayur dikehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan hasil survei awal didapatkan data melalui wawancara dengan Pimpinan Asrama St. Lusia Sei Rotan di temukan bahwa masih banyak anak asrama yang tingkat konsumsi sayur dan buah masih kurang baik. Hal ini ditunjukkan dengan anak asrama ketika makan selalu ada sisa sayur dan buah dan ketika di lakukan wawancara beberapa anak asrama mengatakan bahwa sayur dan buah pahit dan tidak enak serta masih banyak belum tahu manfaat dari sayur dan buah. Maka dari itu peneliti akan melaksanakan penelitian di Asrama St. Lusia Sei Rotan Medan. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah serta sayur pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan serta sikap konsumsi sayur dan buah pada Remaja di Asrama St. Lusiana Sei Rotan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada Remaja di Asrama St. Lusiana Sei Rotan Tahun 2025.
2. Mengidentifikasi sikap konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada Remaja di Asrama St. Lusiana Sei Rotan Tahun 2025.
3. Menganalisa pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada Remaja di Asrama St. Lusiana Sei Rotan Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis .

Diharap penelitian ini bisa memberikan kontribusi sebagai referensi akademik yang memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian mengenai pengaruh edukasi gizi berbasis media pada pengetahuan dan sikap konsumsi sayur serta buah terhadap remaja di Asrama St. Lusiana Sei Rotan Tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk responden

Dapat di jadikan informasi dan bisa menjadi acuan tentang pentingnya konsumsi buah serta sayur pada remaja.

2. Bagi Institusi Asrama St. Lusita Sei Rotan.

Memberikan motivasi kepada khususnya pada remaja guna menaikkan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah.

3. Untuk peneliti berikutnya

Menjadi referensi penelitian berikutnya yang akan melaksanakan penelitian sejenis. Adanya penelitian ini, peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian terkait pengaruh edukasi gizi lewat media video pada pengetahuan serta perilaku konsumsi buah serta sayuran Remaja di Asrama St. Lusita Sei Rotan Tahun 2025.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Rahayu (2023) remaja merupakan fase peralihan antara anak-anak dan dewasa. Individu dikatakan sebagai remaja apabila berada pada rentang usia 10-19 tahun. Menurut (M, Ali & M, 2020) remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut (Nabila, 2022) remaja juga diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional.

2.1.2 Fisiologi Remaja

Menurut Rahayu (2023) remaja mengalami banyak perubahan antara lain biologis dan fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan ini akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan ini juga menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh seperti diuraikan berikut ini:

1. Perubahan biologis yang terjadi pada remaja berupa kematangan seksual.

Kematangan seksual pada remaja ditandai dengan adanya menstruasi

2. untuk perempuan, dan mimpi basah untuk laki-laki. Pada umumnya menstruasi pertama (*menarche*) terjadi pada usia 12 tahun, sedangkan mimpi basah pertama kali (*spermarche*) terjadi pada usia 14 tahun.
3. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja antara lain peningkatan berat badan dan tinggi badan, dan perubahan komposisi tubuh (massa lemak dan otot). Sebanyak 50% berat badan ideal akan terbentuk pada masa remaja.
 - a. Sekitar 15-20% tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja.
 - b. Percepatan tumbuh anak lelaki terjadi lebih akhir serta puncak percepatan lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Pertumbuhan linear dapat melambat atau terhambat bila kecukupan makanan atau energi sangat kurang atau terjadi pelepasan energi yang meningkat misalnya pada atlet.
 - c. Sekitar 25-50% berat badan ideal dewasa dicapai pada masa remaja.
 - d. Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan dan pelepasan energi melalui aktifitas fisik.
4. Perubahan emosional, sosial, dan kognitif (Perkembangan Psikososial)

Perkembangan psikososial pada remaja ditandai dengan adanya perubahan dan penguasaan dalam hal emosi, sosial, dan kognitif. Perkembangan ini dibagi menjadi 3 periode, yakni awal (10-14 tahun), tengah (15-17 tahun), dan akhir (18-19 tahun).

2.2 Media Edukasi Gizi

2.2.1 Edukasi Gizi

2.2.1.1 Pengertian Edukasi Gizi

Menurut Hasnidar *et al* (2020) edukasi identik dengan penyuluhan kesehatan karena keduanya berorientasi pada perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya dalam meningkatkan kesehatannya. edukasi merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik non fisik).

Menurut Bintanah *et al* (2021) edukasi gizi merupakan kegiatan dapat berupa mengarahkan atau melatih kemampuan pasien serta meningkatkan pengetahuan pasien terkait gizi dan makanan. Kemampuan dan pengetahuan gizi mencakup penyediaan makanan, modifikasi makanan dan gizi, serta olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pasien.

2.2.1.2 Tujuan Edukasi Gizi

Menurut Nurmala (2018) tujuan dari edukasi, yaitu melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan

terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima. Edukasi gizi juga mempunyai tujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi.

2.2.1.3 Bentuk /Jenis dan Sasaran Edukasi Gizi

Menurut (Desak, 2015) ada beberapa bentuk dan jenis edukasi gizi, tergantung dari sisi mana kita memandangnya. Sasaran pendidikan gizi adalah individu, kelompok ataupun masyarakat. Dilihat dari tempat dimana dilakukan, edukasi gizi dapat di bedakan menjadi tiga yaitu, edukasi gizi di sekolah, edukasi gizi di Rumah Sakit, edukasi gizi di tempat-tempat kerja. Disamping pengelompokan berdasarkan tempat dimana dilakukan edukasi gizi di atas, edukasi gizi dapat juga dibedakan berdasarkan jumlah sasaran pendidikan.

1. Edukasi gizi individu/perorangan.

Sasaran pendidikan ini adalah individu perseorangan. Pendidikan individual ini biasanya digunakan untuk membina perilaku baru. Pendekatan individual ini digunakan karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan permasalahan yang dihadapinya. Dengan pendekatan individual ini petugas kesehatan/gizi akan mengetahui secara tepat permasalahan dan memberikan solusi yang tepat pula untuk pemecahan masalahnya. Penerapan dari pendidikan gizi individual ini adalah konseling dan

konsultasi. Dengan cara ini akan terjadi kontak yang lebih intensif antara petugas gizi (konselor) dengan sasaran (klien).

2. Edukasi gizi kelompok.

Edukasi gizi kelompok adalah pendidikan gizi yang sasarannya kelompok dengan karakteristik yang sama. Misalnya pendidikan atau penyuluhan gizi pada ibu hamil, gerakan makan sayur dan buah pada murid Taman kanak-kanan dan lain sebagainya. Dalam pendidikan gizi yang sasarannya kelompok harus mengingat besar kecilnya kelompok serta latar belakang kelompok. Untuk kelompok besar metodenya akan berbeda dengan pendidikan pada kelompok kecil. Pada kelompok besar dapat dilakukan dengan metode ceramah, seminar. Untuk kelompok kecil dapat dilakukan dengan metode diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow balling*), bermain simulasi, bermain peran dan lainnya.

3. Edukasi gizi massa (*public*).

Edukasi gizi Massa adalah pendidikan gizi yang sasarannya masyarakat luas. Pendidikan gizi semacam ini bersifat umum yaitu tidak membedakan jenis kelamin, umur, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan-pesan atau materinya harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat dipahami oleh massa tersebut. Pendidikan gizi ini biasanya dipergunakan untuk menggugah kesadaran masyarakat (*awareness*) terhadap suatu inovasi atau perilaku

baru. Beberapa penerapan pendidikan gizi yang bersifat umum seperti ceramah umum (*public speaking*), pidato-pidato tentang gizi, Sinetron di TV, *Bill Board* (spanduk, poster).

2.2.2 Media

Menurut Damin (2017) kata media berasal dari bahasa Latin yaitu “medius” yang secara harafiah dapat diartikan “tengah”, “perantara”, “pengantar”. Dalam bahasa Arab, media dapat diartikan sebagai pengantar, atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Pemanfaatan media dalam berkomunikasi sebaiknya direncanakan dengan matang, disesuaikan dengan materi, tempat, maupun sasaran. Pada kenyataannya seringkali pemilihan media didasarkan atas perkembangan-perkembangan seperti merasa sudah akrab dengan media yang telah tersedia, merasa bahwa media yang digunakan mampu menggambarkan dengan lebih baik, media yang digunakan dianggap menarik, serta mampu menuntun secara lebih sistematis.

Menurut Nurmala (2018) beberapa penelitian menunjukkan bahwa media dan alat peraga memiliki peran penting dalam tersampainya pesan pada proses pemberian informasi. Sasaran penyuluhan akan menyerap informasi lebih sedikit ketika sasaran hanya mendengarkan pemaparan dari pemateri. Sebaliknya, ketika sasaran melihat dan mendengar materi yang disampaikan maka sasaran penyuluhan akan mendapatkan lebih banyak informasi

2.2.2.1 Jenis Jenis Media

Menurut Syawaluddin (2022) pengelompokan/klasifikasi atau taksonomi media pembelajaran banyak disampaikan oleh para ahli media pembelajaran. Taksonomi tersebut ada yang mengelompokkan secara umum dan sederhana, adapula yang mengelompokkan secara spesifik dan kompleks. Secara sederhana media pembelajaran dikelompokkan menjadi:

1. Media audio

Media pembelajaran audio merupakan jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan musik melibatkan indera pendengaran peserta didik. Ciri utama dari media pembelajaran ini adalah pesan yang disalurkan melalui media audio dituangkan dalam musik lambang auditif, baik verbal (bahasa lisan/kata-kata) maupun non-verbal (bunyi bunyian dan vokalisasi, seperti gerutuan, gumam, musik dll.). Tujuan pembelajaran kognitif, psikomotorik dan afektif.

- a. Untuk tujuan kognitif, audio dapat digunakan untuk mengajar pengenalan kembali dan / atau perbedaan rangsangan audio yang relevan.
- b. Untuk tujuan psikomotorik, program audio dapat digunakan untuk mengajarkan keterampilan verbal.
- c. Untuk tujuan afektif, program audio dapat digunakan untuk mengkondisikan suasana, emosi dan motivasi.

1) Keunggulan media audio adalah:

- a) Merupakan peralatan yang sangat murah dan lumrah sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat.
 - b) Rekaman dapat digandakan untuk keperluan perorangan sehingga isi pesan dapat berada ditempat secara bersamaan.
 - c) Merekam peristiwa atau isi pelajaran untuk digunakan kemudian.
 - d) Rekaman dapat digunakan sendiri sebagai alat diagnosis guna untuk membantu meningkatkan keterampilan membaca, mengaji dan berpidato.
 - e) Dalam pengoperasiannya relatif sangat mudah
- 2) kekurangan media audio yaitu dalam suatu rekaman sulit menemukan lokasi suatu pesan atau informasi, jika pesan atau informasi tersebut berada ditengah–tengah pita, apalagi jika radio, tape tidak memiliki angka – angka penentuan putaran. Selain itu kecepatan rekaman dan pengaturan trek yang bermacam–macam menimbulkan kesulitan untuk memainkan kembali rekaman yang direkam pada suatu mesin perekam yang berbeda

2. Media visual

Media visual yaitu media yang dapat ditangkap dengan indra penglihatan. Pesan yang terkandung dalam media pembelajaran visual dapat berupa pesan verbal dan nonverbal. Pesan verbal dapat berupa kata-kata dalam bentuk tulisan atau teks. Sementara pesan nonverbal

dapat berupa pesan yang dituangkan dalam simbol-simbol. Tujuan media visual adalah untuk menyampaikan informasi secara menarik, memperkuat ingatan, dan meningkatkan minat belajar. Contoh media visual adalah sketsa, grafik, bagan, poster, kartoon dan karikatur, peta datar dan transparansi ohp, papan tulis, papan flannel dan magnetic, papan flip chart, globe, model anatomi tubuh manusia, model pesawat terbang, miniatur candi, diorama dll.

a. Kelebihan media visual

- 1) Mempermudah pemahaman siswa
- 2) Memperkuat ingatan
- 3) Menarik perhatian dan minat siswa
- 4) Membantu mengatasi keterbatasan indra, ruang, dan waktu
- 5) Memberikan kesempatan pengalaman langsung kepada peserta didik
- 6) Mampu menyampaikan informasi yang rumit dengan cepat dan efisien
- 7) Membantu siswa meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan

b. Kelemahan media visual

- 1) Dapat ditafsirkan dan disalahartikan
- 2) Efektivitas terbatas di lingkungan yang bising atau kompleks

- 3) Ukuran gambar, menekankan indra mata
- 4) Terlalu kompleks
- 5) Kurang efektif
- 6) Memerlukan kejelian guru dalam mencari sumber

3. Media audio visual

Media audio visual merupakan media pembelajaran yang menghadirkan unsur audio dan visual secara bersamaan sehingga siswa mendapatkan pesan atau informasi dari visualisasi baik berupa kata-kata atau gambar yang di lengkapi dengan suara. Suara tersebut dapat berupa penjelasan visual yang ditampilkan, dialog atau sekedar efek suara seperti musik. Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran sedangkan unsur visual memungkinkan penciptakan pesan belajar melalui bentuk visualisasi. Jadi pengajaran melalui audio visual adalah penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran serta tidak seluruhnya tergantung kepada pemahaman kata simbol-simbol yang serupa. Salah satu media audio visual adalah media video.

1. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak. Media ini dapat menambah minat siswa dalam belajar karena siswa dapat menyimak sekaligus melihat gambar. Tujuan dari

pembelajaran menggunakan media video yaitu mencakup tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor

a. Keunggulan

- 1) Dengan menggunakan video (disertai suara atau tidak), kita dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu. Keunggulan
- 2) Dengan menggunakan efek tertentu dapat diperkokoh baik proses belajar maupun nilai hiburan dari penyajian itu.
- 3) Dengan video, informasi dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi (kelas) yang berbeda dan dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas dengan jalan menempatkan monitor di setiap kelas.
- 4) Dengan video siswa dapat belajar secara mandiri.

b. Kelemahan

- 1) Biaya produksi video sangat tinggi dan hanya sedikit orang yang mampu mengerjakannya.
- 2) Layar monitor yang kecil akan membatasi jumlah penonton, kecuali jaringan monitor dan sistem proyeksi video diperbanyak.
- 3) Ketika akan digunakan, peralatan video harus sudah tersedia di tempat penggunaan.

- 4) Sifat komunikasinya bersifat satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang langsung diberikan oleh guru.

4. Multimedia

Pada era 60-an multimedia diartikan sebagai kumpulan atau gabungan dari berbagai peralatan media yang berbeda untuk digunakan presentasi.

Pada tahun 90-an, multimedia dimaknai sebagai transmitting text, audio and graphics in real time. Makna yang lebih luas, menurut Gayestik (1993) multimedia sebagai suatu sistem komunikasi interaktif berbasis komputer yang mampu menciptakan, menyimpan, menyajikan, dan mengakses kembali informasi berupa teks, grafik, suara, video atau animasi.

a. Keunggulan multimedia

- 1) Penggunaan beberapa media dalam menyajikan informasi.
- 2) Kemampuan untuk mengakses informasi secara uptodate dan memberikan informasi lebih dalam dan lebih banyak.
- 3) Bersifat multi-sensorik karena banyak merangsang indra, sehingga dapat mengarah ke perhatian dan tingkat retensi yang baik.
- 4) Menarik perhatian dan minat, karena merupakan gabungan antara pandangan, suara dan gerakan. Apalagi manusia memiliki keterbatasan daya ingat.

- 5) Media alternatif dalam penyampaian pesan dengan diperkuat teks, suara, gambar, video, dan animasi. Meningkatkan kualitas penyampaian informasi. Bersifat interaktif menciptakan hubungan dua arah di antara pengguna multimedia.
 - 6) Memerlukan piranti yang kompleks, misal perlu seperangkat computer yang lengkap, bahkan spesifikasi yang tinggi agar proses pemutaran multimedia menjadi tidak terkendala
- b. Kelemahan multimedia
- 1) Untuk membuat sendiri, guru perlu keterampilan yang tinggi tentang software atau aplikasi pembuatan multimedia, selain itu juga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membuatnya.
 - 2) Memerlukan keterampilan pengguna nya terutama keterampilan komputer baik dari sisi siswa maupun sisi guru.
 - 3) Sangat ketergantungan pada energy listrik terutama saat menggunakannya di kelas.

2.3 Sayur dan Buah

2.3.1 Definisi sayur dan buah

Sayur adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan mengandung kadar air yang cukup tinggi, sayur dapat di olah dengan dicuci, dipotong, dimasak, ataupun dimakan mentah. Sayuran dapat berupa daun, batang, akar, umbi, bunga, atau biji dari tumbuhan tertentu. Buah adalah bagian dari

tumbuhan yang biasanya memiliki rasa manis atau asam, sering kali dikonsumsi segar, dan mengandung banyak vitamin, mineral, serat, serta antioksidan. Buah biasanya berkembang dari bunga tumbuhan dan mengandung biji.

Menurut Nastitie *et al*, (2023) sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian besar vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah dapat berperan sebagai antioksidan didalam tubuh, buah-buahan mengandung karbohidrat dalam bentuk fruktosa dan glukosa. Sayur juga mengandung karbohidrat seperti wortel dan kentang. Sementara, buah tertentu juga ada yang mengandung lemak tidak jenuh yaitu alpukat dan buah merah. Menurut (Rachmi 2019) konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit.

2.3.2 Fungsi Sayur dan Buah

Menurut Nastitie *et al* (2023) sayur dan buah yang memiliki aneka jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Zat kimia alami pada sayur dan buah dapat memberikan warna dan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh seperti warna hijau sebagai penghilang racun didalam tubuh dan membuat tubuh menjadi kuat terhadap penyakit, warna merah baik untuk kesehatan mata, warna biru keunguan baik dalam mencegah penuaan dan warna putih coklat bermanfaat agar tubuh tetap bugar. Sayur dan buah memiliki kandungan berbeda – beda.

Banyak kajian yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah berperan dalam menjaga dan mengendalikan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis

2.3.3 Manfaat Sayur dan Buah

Menurut Rachmi (2019) manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara lebih rinci:

1. Meningkatkan daya ingat Sayur dan buah merupakan sumber antioksidan (penangkal senyawa jahat) yang melindungi sel-sel otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat dengan cara melindungi sel-sel otak.
2. Membuat tubuh lebih segar Enzim dalam tubuh kita akan bereaksi dengan vitamin yang berasal dari sayur dan buah untuk memproduksi energi di dalam tubuh.
3. Melancarkan buang air besar Serat dalam sayur dan buah dapat melancarkan proses metabolisme dalam tubuh, sehingga buang air besar juga menjadi lancar.
4. Mencegah berbagai macam penyakit Kandungan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat dalam sayur dan buah akan memperkuat tubuh

dalam melawan dan mencegah berbagai macam penyakit, termasuk penyakit kanker, tekanan darah tinggi, ataupun diabetes.

Menurut Nastitie et al (2023) konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis.

1. Anti kanker

Sayur dan buah mengandung potasium dan sedikit sodium untuk mencegah penyakit kanker. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan karotenoid, likopen, flavonoid yang berasal dari pigmen berwarna kuning, merah, ungu, dan hijau yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Karotenoid dapat melawan sel kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim tersebut bertanggung jawab membersihkan tubuh dari zat berbahaya penyebab kanker/zat karsinogen

2. Anti diabetes

Sayur dan buah bermanfaat untuk mencegah peningkatan kadar gula dalam darah. Kandungan sayur dan buah yang bermanfaat sebagai antidiabetes adalah kalium, sodium, dan pektin. Senyawa tersebut dapat menurunkan aktivitas gula darah dengan meningkatkan metabolisme karbohidrat oleh hati sehingga menjadi energi atau meningkatkan sekresi insulin. Sayur dan buah yang bersifat sebagai antidiabetes yaitu, nanas, pisang, semangka, belimbing wuluh, tomat, buncis dan seledri.

3. Anti sembelit dan anti konstipasi

Sayur dan buah mengandung serat yang cukup tinggi yang bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan bakteri di dalam usus. Sehingga perjalanan makanan dari mulut hingga akhir (anus) menjadi lebih singkat. Keadaan ini akan dapat membantu meningkatkan pengeluaran feses dan melancarkan pencernaan.

4. Anti obesitas

Obesitas merupakan peningkatan berat badan yang melebihi batas kebutuhan rangka fisik akibat dari timbunan lemak yang berlebihan sehingga dapat memicu timbulnya berbagai jenis penyakit seperti, jantung koroner, diabetes, dan hipertensi. Pada dasarnya, berat badan dapat dikontrol dengan baik apabila mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, air dan rendah kalori. Dalam hal ini, Serat dapat menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebihan dapat dicegah. Sayur dan buah memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan dapat memberi rasa kenyang lebih lama.

5. Anti anemia

Zat besi yang terkandung didalam sayur hijau merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk/memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen keseluruh tubuh

6. Anti kolesterol

Kadar kolesterol darah dapat diturunkan dengan mengonsumsi makanan sumber serat, Vitamin B5 (Asam Pantotenat) dan kolin bitartrate seperti

sayur dan buah. Kandungan serat yang tinggi membuat sayur dan buah tidak dicerna seluruhnya oleh tubuh. Dalam keadaan ini, terjadi pelepasan asam lemak rantai pendek yang menguap. Zat inilah yang akan mengurangi produksi kolesterol dan akan mempercepat pembersihan darah dari kolesterol jahat (*low density lipoprotein*/LDL) yang berbahaya bagi tubuh.

7. Penuaan proses penuaan dini

Proses penuaan dapat diperlambat dengan mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung antioksidan seperti vitamin A, C dan E serta beberapa mineral seperti Fe (zat besi), MN (Mangan), Zn (Zink). Selain itu ada juga oigmen karoten, flavonoid, dan klorofil yang dapat memperlambat proses penuaan. Kandungan antioksidan yang terdapat pada sayur dan buah dapat melindungi sel-sel tubuh dari proses oksidasi yang mengacu proses penuaan. Selain itu, zat tersebut akan mencegah munculnya radikal bebas yang dapat merusak sel.

2.3.4 Kandungan Sayur dan Buah

Kandungan yang terdapat dalam sayur dan buah salah satunya adalah Vitamin. Menurut Listrianah *et al* (2023) Kebutuhan vitamin juga meningkat selama masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat yang terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat, maka kebutuhan beberapa vitamin pun meningkat, antara lain yang berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi seperti vitamin B1, B2 dan Niacin dan bisa di temukan pada gandum utuh

dan sayuran hijau. Untuk sintesis DNA (*Deoxyribo Nucleic Acid*) dan RNA (*Ribonucleic Acid*) diperlukan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. sedangkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi diperlukan vitamin D yang cukup, C dan E untuk pembentukan dan pergantian sel, vitamin C biasanya dapat di temukan pada nanas dan tomat sedangkan vitamin D terdapat pada alpukat dan tauge, vitamin B9 membantu pertumbuhan pada janin. Vitamin dibutuhkan untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta memengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru.

Selain itu, kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang tinggi akan vitamin adalah sayur dan buah yang berwarna hijau, kuning, merah, oranye, coklat, ungu, dan lain-lain.

Tabel 2.1 Zat Gizi pada Jenis Sayur dan Buah

Zat Gizi	Jenis Sayur dan Buah
Antioksidan	Sayuran hijau, terong, wortel, tomat, buah yang berwarna hitam, ungu, merah, kuning, jingga, orange
Lemak baik	Alpukat
Karbohidrat	Wortel, kentang
Kalsium	Sayuran hijau, kacang-kacangan
Serat	Sayuran hijau

Vitamin C	Jambu biji, jeruk, apel, anggur, stroberi, sirsak
Zat Gizi pada Jenis Sayur dan Buah (Rachmi <i>et al.</i> , 2019)	

2.3.5 Jenis Sayuran dan Buah-Buahan

Manurut Nastitie *et al* (2023) kelompok buah yang ada sepanjang tahun seperti pisang, pepaya, sirsak, nanas, salak, jambu biji, nangka, alpukan dan sebagainya. Kedua, buah tergantung musim pada musim hujan atau musim kemarau, seperti jeruk, duriam, duku, rambutan, mangga dan manggis.

Dibandingkan dengan buah, sayur memiliki kandungan serat yang tinggi dengan kelompok sayuran berdasarkan dari asalnya seperti akar, batang, daun, bunga, dan buah. Akar tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai sayur contohnya wortel, kentang, lobak, dan sebagainya. Batang tanaman yang dapat digunakan sebagai sayur seperti, asparagus, batang talas, batang pisang, bawang daun, dan sebagainya. Bagian daun yang dapat dijadikan sebagai sayur adalah bayam, sawi, kol, daun katuk, daun seledri, daun singkong, daun pepaya, kangkung, dan sebagainya. Beberapa bunga dapat dijadikan sebagai sayur seperti, brokoli, kembang kol, bunga turi, jantung pisang, bunga pepaya, bunga kecombrang, dan sebagainya. Bagian buah tidak selalu dijadikan sebagai buah, beberapa jenis buah dijadikan sebagai sayuran adalah gambas/oyong, pare, terong, tomat, timun, dan sebagainya.

Menurut WHO secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah sejumlah 400 gram per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur (2 ½ porsi) dan 150 gram buah (3 buah pisang ambon ukuran sedang/ ½ potong pepaya ukuran sedang/ 3 buah jeruk ukuran sedang).

2.3.6 Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Februhartanty *et al* (2019) masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. (Rahayu 2023) asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan serta fungsi fisiologis yang optimal. Zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada periode remaja antara lain:

1. Karbohidrat menjadi sumber energi utama sehingga remaja mampu menjalankan berbagai aktivitas. Contoh dari karbohidrat yakni beras, kentang, jagung, singkong, ubi, dan gandum.
2. Lemak dibutuhkan oleh remaja karena lemak berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis (keberlangsungan siklus menstruasi dan kematangan sel sperma) serta secara fisik.
3. Protein dibutuhkan untuk menjaga massa otot tubuh dan mendukung pertumbuhan cepat di periode remaja. Asupan protein yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan tinggi badan, kematangan seksual, dan meningkatkan massa otot.
4. Serat dibutuhkan untuk menjaga fungsi pencernaan agar normal, dan mencegah munculnya obesitas serta penyakit kronis di masa dewasa seperti kanker, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2 (kencing manis).
5. Besi pertumbuhan tinggi badan yang signifikan serta adanya menstruasi pertama (menarche) pada periode remaja menyebabkan adanya

peningkatan volume darah sehingga kebutuhan besi pun menjadi meningkat.

6. Asam folat berperan dalam sintesis protein, DNA (*Deoxyribo Nucleic Acid*), RNA (*Ribonucleic Acid*); proses kematangan seksual; serta dalam pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu asam folat juga berperan dalam pencegahan anemia megaloblastik (anemia yang disebabkan oleh asam folat).
7. Vitamin D merupakan vitamin yang berperan dalam mendukung penyerapan kalsium di dalam pencernaan, dan mendukung pembentukan tulang yang optimal.
8. Vitamin C berperan dalam sintesis kolagen, pemeliharaan jaringan ikat, serta sebagai antioksidan.

Besar kebutuhan zat gizi remaja dapat diketahui dengan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019.

Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja

Kelompok umur	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
Usia (LakiLaki)					
13-15 tahun	2400 kkal	70 g	80 g	350 g	34
16-18 tahun	2650 kkal	75 g	85 g	400 g	37
Usia (Perempuan)					
13-15 tahun	2050 kkal	65 g	70 g	300 g	29
16-18 tahun	2100 kkal	65 g	70 g	300 g	29

Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (Permenkes, 2019)

2.4 Pengetahuan

2.4.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Swarjana (2022) ada banyak definisi tentang pengetahuan dan sampai saat ini masih dalam perdebatan antara satu ahli dengan ahli lainnya tentang pengetahuan. Beberapa definisi tentang pengetahuan dapat disimak pada ulasan berikut ini.

1. Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang subjek yang Anda dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya (Cambridge, 2020).
2. Pengetahuan adalah informasi, pemahaman, dan keterampilan yang Anda peroleh melalui pendidikan atau pengalaman (Oxford, 2020).
3. Pengetahuan adalah informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang dimiliki seseorang atau yang dimiliki oleh semua orang (Collins, 2020)

2.4.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Swarjana (2022) salah satu yang paling dikenal dan diingat terutama dalam dunia pendidikan adalah Bloom's Taxonomy. Domain kognitif, pada domain kognitif ini Bloom membagi menjadi 6 tingkatan yang mencakup pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

1. Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan atau *knowledge* merupakan tingkatan tujuan kognitif yang paling bawah. Tingkatan tujuan pengetahuan ini umumnya

terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengingat hal-hal yang pernah dipelajarinya yang dikenal dengan *recall*. Beberapa contoh kemampuan mengingat, di antaranya mengingat anatomi jantung, paru-paru, dan lain-lain.

2. Pemahaman

Pemahaman atau *comprehension* diartikan sebagai kemampuan untuk memahami secara lengkap serta familier dengan situasi, fakta, dan lain-lain. Pemahaman yang baik memungkinkan bagi seseorang untuk mampu menjelaskan objek atau sesuatu dengan baik. Memahami mencakup beberapa hal, diantaranya menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasikan, merangkum, membandingkan dan menjelaskan. Contoh pemahaman, yaitu kemampuan mahasiswa untuk menjelaskan tentang fungsi peredaran darah besar, fisiologi paru-paru, proses pertukaran oksigen dalam tubuh, dan lain-lain.

3. Aplikasi

Aplikasi atau *application* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi nyata untuk menyelesaikan masalah. Aplikasi biasanya terkait dengan dua hal penting, yaitu mengeksekusi dan mengimplementasikan. Contoh mahasiswa perawat menerapkan atau memberikan posisi semi fowler pada pasien yang sedang mengalami sesak napas untuk mengurangi sesak napas atau agar pasien bisa bernapas dengan lebih baik. Hal tersebut

dilakukan karena mahasiswa sedang menerapkan teori tentang sistem pernapasan terkait dengan paru-paru, diafragma, dan gravitasi.

4. Analisis

Analisis atau *analysis* adalah bagian dari aktivitas kognitif yang termasuk dalam proses untuk membagi materi menjadi beberapa bagian dan bagaimana bagian-bagian tersebut dapat terhubung satu sama lainnya. Beberapa kata penting yang digunakan dalam analisis, misalnya, membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan. Contoh membedakan fakta tentang virus penyebab penyakit versus opini, menghubungkan kesimpulan tentang penyakit pasien dengan pernyataan pendukung, dan lain-lain.

5. Sintesis

Sintesis atau pepaduan adalah kemampuan untuk menghimpun agar mampu menghubungkan bagian-bagian menjadi bentuk yang baru atau menyusun beberapa komponen penting sehingga secara keseluruhan menjadi formulasi yang baru. Kemampuan analisis dan sintesis merupakan hal penting yang dapat menciptakan inovasi. Misalnya, mahasiswa mampu menyusun beberapa komponen alat dan sistem sehingga mampu menciptakan alat bantu pernapasan bagi pasien yang dirawat di ruang intensif.

6. Evaluasi

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, mengambil keputusan berdasarkan penilaian dengan kriteria tertentu, Contohnya, seorang dokter mampu memberikan penilaian terhadap kondisi kesehatan pasien yang diperbolehkan pulang, dengan menggunakan beberapa kriteria, misalnya, hasil laboratorium, rontgen, serta kondisi vital pasien lainnya, seperti tekanan darah, nadi, suhu, pernapasan, dan lain-lain.

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Rachmawati (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar, bisa di sekolah, kampus, atau tempat kursus. Semakin tinggi pendidikan seseorang, biasanya pengetahuannya makin luas. Karena di tempat belajar, kita dapat banyak ilmu dari guru atau dosen, juga belajar cara berpikir kritis dan menyelesaikan masalah.

2. Informasi

Informasi itu semua hal yang kita lihat, dengar, atau baca dari sekitar kita, misalnya dari TV, internet, buku, atau media sosial. Kalau kita sering cari informasi, otak kita makin terisi dengan hal-hal baru. Tapi informasi juga harus dipilih-pilih, karena nggak semua informasi itu benar. Kalau dapat info yang baik dan bermanfaat, pengetahuan kita jadi makin bertambah.

3. Budaya

Budaya adalah kebiasaan, adat, atau cara hidup di suatu daerah. Orang yang tinggal di lingkungan tertentu biasanya punya pengetahuan yang sesuai dengan budaya mereka. Misalnya, orang desa yang hidup dari bertani pasti lebih tahu tentang tumbuhan atau cuaca, sedangkan orang kota mungkin lebih paham teknologi.

4. Pengalaman

Pengalaman itu apa yang pernah kita alami sendiri. Belajar dari pengalaman itu penting karena kita tahu langsung dari kejadian yang pernah kita hadapi. Semakin banyak pengalaman hidup, biasanya pengetahuannya juga makin dalam dan nyata.

2.5 Sikap

2.5.1 Definisi Sikap

Menurut Ismiriyam (2021) sikap atau “*attitude*” digunakan untuk menunjukkan status mental individu. Sikap yang terdapat pada diri individu akan memberi warna atau corak tingkah laku individu yang bersangkutan. Sikap adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu.

Menurut Notoadmodjo (2021) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dari batasan-batasan diatas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung

dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.

2.5.2 Berbagai Tingkatan Sikap

Berbagai tingkatan sikap seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan (Almutairi *et al.*, 2020).

1. *Receiving/Attending*/Penerimaan

Kategori ini merupakan tingkat afektif yang terendah yang meliputi penerimaan masalah, situasi, gejala, nilai dan keyakinan secara pasif. Penerimaan adalah semacam kepekaan dalam menerima rangsangan atau stimulasi dari luar yang datang pada diri peserta didik. Hal ini dapat dicontohkan dengan sikap peserta didik ketika mendengarkan penjelasan pendidik dengan seksama dimana mereka bersedia menerima nilai-nilai yang diajarkan kepada mereka dan mereka memiliki kemauan untuk menggabungkan diri atau mengidentifikasi diri dengan nilai itu.

2. *Responding*/Menanggapi

Kategori ini berkenaan dengan jawaban dan kesenangan menanggapi atau merealisasikan sesuatu yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianut

masyarakat. Atau dapat pula dikatakan bahwa menanggapi adalah suatu sikap yang menunjukkan adanya partisipasi aktif untuk mengikutsertakan dirinya dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara. Hal ini dapat dicontohkan dengan menyerahkan laporan tugas tepat pada waktunya.

3. *Valuing*/Penilaian

Kategori ini berkenaan dengan memberikan nilai, penghargaan dan kepercayaan terhadap suatu gejala atau stimulus tertentu. Peserta didik tidak hanya mau menerima nilai yang diajarkan akan tetapi berkemampuan pula untuk menilai fenomena itu baik atau buruk. Hal ini dapat dicontohkan dengan bersikap jujur dalam kegiatan belajar mengajar serta bertanggungjawab terhadap segala hal selama proses pembelajaran.

4. *Organization*/Organisasi/Mengelola

Kategori ini meliputi konseptualisasi nilai-nilai menjadi sistem nilai, serta pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimiliki. Hal ini dapat dicontohkan dengan kemampuan menimbang akibat positif dan negatif dari suatu kemajuan sains terhadap kehidupan manusia.

5. *Characterization*/Karakteristik

Kategori ini berkenaan dengan keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya. Proses internalisasi nilai menempati urutan tertinggi

dalam hierarki nilai. Hal ini dicontohkan dengan bersedianya mengubah pendapat jika ada bukti yang tidak mendukung pendapatnya.

2.5.3 Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan dan Perubahan Sikap

Menurut Ismiriyam (2021) pembentukan dan perubahan sikap faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap.

1. Faktor internal, faktor yang berasal dari dalam diri individu, dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak berkaitan erat dengan apa yang ada dalam diri individu. Jadi, faktor individu merupakan faktor penentu pembentukan sikap. Faktor internal menyangkut motif dan sikap yang bekerja dalam diri individu pada saat itu, serta mengarahkan minat dan perhatian (faktor psikologis) juga perasaan sakit, lapar, haus (faktor fisiologis).
2. Faktor eksternal, faktor dari luar individu berupa stimulus untuk membentuk dan mengubah sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung maupun tidak langsung.

2.5.4 Proses Adopsi atau Tahap Penerimaan Informasi Pengetahuan, Sikap, dan perilaku

Penelitian (Rogers 1974 dalam Adventus dkk, 2019) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru) didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, disingkat AIETA yang artinya:

1. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu. Pada tahap ini seseorang mulai tahu bahwa sayur dan buah itu penting. Misalnya, kita dengar dari teman, baca artikel, atau lihat iklan “5 manfaat brokoli untuk kesehatan”. Pada tahap ini, bukan cuma ‘tahu’ saja—belum merasa perlu langsung coba.
2. Interest, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus. Setelah tahu, seseorang jadi penasaran. Contohnya, “Wah, ternyata vitamin C di jeruk bisa bikin kulit lebih sehat” dan mulai cari tahu lebih banyak: resep smoothie, video cara memasak sayur yang enak, dan sebagainya.
3. *Evaluating* (menimbang – nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi. Ditahap ini mempertimbangkan “Apa sih untung ruginya kalau rutin makan sayur dan buah?” Mungkin kamu pikir, “Kalau beli buah tiap hari bakal boros” atau “Kalau makan sayur kayaknya wanginya gimana gitu.” Kamu timbang antara manfaat (kesehatan, nutrisi) dengan hambatan (biaya, rasa, waktu).
4. Trial, orang telah mulai mencoba perilaku baru. Setelah sudah cukup yakin untuk coba-coba. Misalnya, seminggu ini tambahkan satu porsi buah di sarapan, atau bikin capcay sayur sekali-sekali. Dapat dilihat sendiri: “Oh, enggak seseram itu ternyata,” atau “Wah, enak juga kalau dicampur saus kacang.”

5. *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus. Setelah beberapa kali coba, sekarang sudah nyaman dan konsisten. Makan sayur dan buah jadi kebiasaan, misalnya tiap makan siang selalu ada salad, atau ngemil apel setiap sore. Ditahap ini, perilaku baru itu sudah ‘melekat’ dalam keseharianmu karena kamu sudah lihat dan rasakan manfaatnya.

2.6 STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pengertian	Sayur adalah bagian dari tanaman seperti daun, batang, atau akar yang biasanya dimasak atau dimakan sebagai pelengkap makanan utama. Sedangkan buah adalah bagian tanaman yang biasanya manis atau asam, dan dimakan langsung dalam keadaan segar.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang manfaat sayur dan buah.2. Meningkatkan sikap positif remaja terhadap konsumsi sayur dan buah.
Prosedur	Perencanaan <ol style="list-style-type: none">1. Persiapan alat2. Mempersiapkan materi<ol style="list-style-type: none">a. Laptopb. speakerc. infokus3. Persiapan Tempat<ol style="list-style-type: none">-Tempat yang nyaman

Pelaksanaan Prosedur

1. Mengawali edukasi gizi dengan pengenalan dan penjelasan tentang tujuan edukasi gizi.
2. Menyampaikan materi edukasi gizi melalui media video.
3. Mengajukan pertanyaan dan meminta umpan balik dari remaja.
4. Memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh.
5. Menyediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi

Evaluasi

1. Responden memahami dan mengerti
 2. Responden aktif dan mampu melaksanakan
-

BAB 3

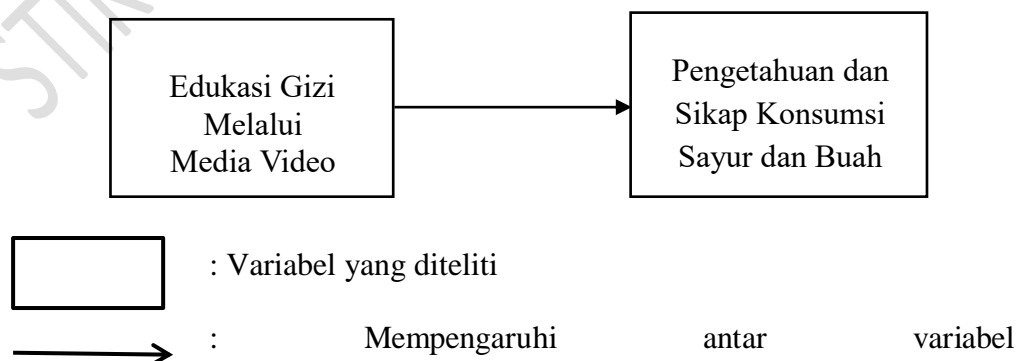
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konsep ialah elemen penting yang tidak terpisahkan dari kerangka teori secara keseluruhan, dengan tujuan utama memberikan landasan ilmiah dalam menjawab permasalahan penelitian. Disamping itu, kerangka konsep berperan dalam menjabarkan variabel yang diterapkan pada studi. Keterkaitan antar variabel penelitian dapat ditelusuri melalui temuan-temuan empiris dari studi sebelumnya, serta dikembangkan berdasarkan teori-teori yang relevan. Umumnya, kerangka konsep ditampilkan dalam bentuk bagan atau diagram yang menggambarkan relasi antara variabel bebas dan variabel terikat (Adiputra dkk, 2021). Kerangka konsep penelitian ini disajikan yakni:

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Independen Dependen



3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah sebuah pernyataan sementara mengenai permasalahan penelitian yang perlu diuji kebenarannya melalui data empiris. Pernyataan ini menggambarkan hubungan yang ingin diteliti atau dipelajari. Dengan demikian, hipotesis berfungsi sebagai penjelasan sementara terhadap hubungan antara fenomena yang kompleks (Setyawan, 2021). Hipotesis pada penelitian ini ialah H_a , artinya ada pengaruh edukasi gizi lewat media video pada pengetahuan dan sikap konsumsi sayur serta buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimental ialah jenis penelitian yang bertujuan menganalisa korelasi antara penyebab serta akibat dengan melibatkan peneliti dalam memanipulasi variabel independen (Nursalam, 2020). Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini ialah desain pra eksperimental dengan *one group pre-test post-test*. Pada penelitian ini, pengamatan pertama (*pre-test*) dilakukan sebelum perlakuan, kemudian setelah perlakuan diberikan, dilakukan *post-test* untuk memungkinkan peneliti mengevaluasi adanya perbedaan atau perubahan yang terjadi setelah perlakuan.

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pra Eksperimental dengan *Pre- Test- Post- Test* dalam Satu Kelompok (*One Group Pretest-Post Test*)

Subjek	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
K	O	X	O1

Keterangan:

- K : Anak Remaja St. Lusua sei rotan
- O : *Pre test* sebelum dilakukan edukasi gizi
- X : Perlakuan
- O1 : *Post test* setelah dilakukan edukasi gizi

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek atau data dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 orang



anak remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan 2025 (Asrama St. Lusia Sei Rotan
2025)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

4.2.2 Sampel

Sampel ialah representasi dari populasi penelitian yang bertujuan untuk menarik kesimpulan yang relevan bagi keseluruhan populasi. Jika jumlah populasi terlalu besar dan tidak mungkin diteliti menyeluruh karena kendala waktu, biaya, serta sumber daya, maka peneliti dapat mengambil sebagian yang dianggap mewakili populasi tersebut (Yusri, 2020). Pada rancangan penelitian ini, metode pengambilan sampel yang diterapkan ialah total sampling, dengan melibatkan seluruh anggota yang berjumlah 52 orang di Asrama St. Lusia Sei Rotan sebagai responden.

Kriteria inklusi:

1. Responden yang berusia 12-18 tahun
2. Responden yang tinggal di Asrama

Kriteria eksklusi:

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Tidak berada di Asrama

4.3 Variable Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Variable penelitian ialah objek yang jadi fokus utama suatu penelitian. Variabel ini dirancang oleh peneliti untuk dapat dianalisis, dengan tujuan memperoleh data yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan (Rochani Mulyani, 2021).

1. Variabel bebas

Variabel bebas ialah unsur dalam penelitian yang sengaja dimodifikasi ataupun diberi perlakuan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengamati dampaknya terhadap variabel lain. Menurut (Nursalam, 2020) variabel bebas merupakan stimulus atau perlakuan yang dikendalikan oleh peneliti dalam mengetahui pengaruh variabel terikat. Variabel ini berfungsi sebagai faktor penyebab yang dapat memengaruhi atau menentukan perubahan pada variabel dependen. Pada konteks penelitian ini, variabel bebas yang diterapkan ialah pemberian edukasi gizi menggunakan media video

2. Variabel terikat

Variabel terikat ialah aspek yang diukur untuk mengetahui adanya pengaruh dari variabel independen. Variabel ini mencerminkan hasil atau efek dari perlakuan yang diberikan. (Nursalam, 2020) menjelaskan bahwa variabel terikat diamati guna menilai apakah terdapat perubahan akibat intervensi dari variabel bebas. Variabel dependen yang dianalisa penelitian ini mencakup tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi sayur dan buah.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel ialah uraian rinci yang dirancang untuk menjelaskan makna dari setiap variabel dalam penelitian. Penjabaran ini merujuk pada ciri-ciri khusus dan indikator yang digunakan dalam proses pengumpulan data. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk memastikan keseragaman pemahaman di antara semua pihak yang terlibat dalam penelitian, sehingga

interpretasi terhadap variabel-variabel penelitian menjadi konsisten dan tidak menimbulkan makna ganda (Benny, 2022).

1. Edukasi gizi

Edukasi gizi merujuk pada kegiatan pemberian informasi dan pemahaman kepada individu maupun kelompok mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta memperoleh wawasan yang tepat mengenai pola makan sehat dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Konsumsi sayur dan buah

Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian dari pola makan yang mencerminkan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan sehat. Sayur dan buah mengandung nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat, yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh secara optimal.

3. Pengetahuan

Pengetahuan diartikan sebagai akumulasi informasi atau pemahaman yang dimiliki seseorang tentang suatu topik tertentu. Dalam konteks ini, pengetahuan berkaitan dengan sejauh mana seseorang memahami konsep gizi, jenis makanan sehat, serta manfaat dari konsumsi sayur dan buah.

4. Sikap

Sikap adalah kecenderungan atau pandangan seseorang terhadap suatu objek atau isu, yang tercermin dari niat, pemikiran, dan respons emosionalnya. Dalam hal ini, sikap mencakup pandangan remaja

terhadap pentingnya makanan bergizi dan kemauan mereka untuk menerapkan pola makan sehat.

5. SOP (Standard Operating Procedure)

SOP ialah dokumen yang isinya tahap-tahap sistematis yang dijadikan pedoman dalam pelaksanaan suatu kegiatan supaya sesuai standar yang sudah ditentukan. Dalam pelaksanaan edukasi gizi, SOP mencakup metode penyampaian materi, bahan ajar yang digunakan, serta cara mengukur efektivitas penyampaian informasi.

Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Independen Edukasi Gizi	Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif yang diberikan pada seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi	1. Pengertian 2. Manfaat sayur dan buah 3. Kandungan gizi dalam sayur dan buah	Penyuluhan dengan media Video	SOP	-
Dependen Pengetahuan	pemahaman yang dimiliki seseorang tentang konsumsi sayur dan buah berdasarkan pengalaman, pendidikan, atau pembelajaran.	1. Mengtahui 2. Memahami 3. Mengingat	Kuesioner	Ordinal	Baik: 11-15 Cukup: 8-10 Kurang: ≤8,4
Sikap	Respon atau reaksi seseorang terhadap konsumsi sayur dan buah yang mencerminkan perasaan, pandangan, dan kecenderungan untuk bertindak	1. Penerimaan 2. Menanggapi 3. Mengolah	Kuesioner	Ordinal	Baik: ≥ 24,5 Kurang: ≤24,5

4.4 Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, instrumen yang diterapkan berupa kuisisioner untuk mengumpulkan data dari responden. Kuisisioner ialah alat pengukuran yang diterapkan peneliti untuk mendapatkan data secara sistematis dengan meminta subyek menjawab pertanyaan tertulis (Nursalam, 2020). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.

1. Kuesioner data demografi

Kuesioner ini yang isinya mengenai data demografi responden, seperti inisial nama, jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan.

2. Kuisisioner pengetahuan

Kuisisioner ini diadaptasi dari kuisisioner yang dikembangkan (Delfira, 2025) sehingga peneliti tidak perlu lagi melakukan pengujian validitas karena sudah diuji oleh peneliti sebelumnya. Kuisisioner ini mencakup 15 pertanyaan dengan menerapkan skala Guttman, di mana tiap jawaban terdiri dari dua pilihan, yaitu benar atau salah. Setiap soal diberi nilai 1, dan jika responden menjawab seluruh soal dengan benar, maka nilai tertinggi yang bisa dicapai adalah 15. Sebaliknya, jika responden tidak dapat menjawab satu soal pun dengan benar, maka nilai terendah yang diperoleh adalah 0. Hasil ukur sebagai berikut:

$$\frac{76}{100} \times 15 = 11$$

$$\frac{56}{100} \times 15 = 8$$

- a. Baik : 11 – 15
- b. Cukup : 8 – 10
- c. Kurang : <8,4

Berdasarkan rumus tersebut pengetahuan konsumsi sayur dan buah dibagi menjadi tiga, yaitu: apabila skor hasilnya 11 - 15 dikatakan baik, jika skor 8 – 11 dikatakan cukup, dan jika skor <8 dikatakan kurang.

3. Kuesioner sikap

Kuesioner ini mengadopsi dari kuesioner (Seffira, 2024) peneliti tidak perlu melakukan pengujian validitas karena telah di uji oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner sikap terdiri dari 12 pertanyaan sikap tentang sayur dan buah, yang meliputi 7 pertanyaan bersifat positif No 1, 2, 5, 6, 7, 10 ,11 dan 5 pertanyaan bersifat negatif No 3, 4, 8, 9, 12. Responden dapat memilih jawaban sangat setuju=4, setuju=3, tidak setuju=2, dan sangat tidak setuju=1. Hasil penelitian menggunakan rumus median adalah sebagai berikut :

$$Me = \frac{n+1}{2}$$

$$Me = \frac{48+1}{2}$$

$$Me = \frac{49}{2}$$

$$Me = 24,5$$

$$\text{Baik} : \geq 24,5$$

$$\text{Kurang} : < 24,5$$

Berdasarkan rumus tersebut sikap konsumsi sayur dan buah dibagi menjadi dua, yaitu: apabila skor hasilnya $\geq 24,5$ dikatakan baik dan jika skor <24,5 dikatakan kurang.

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Lokasi penelitian ialah di Asrama St. Lusia Sei Rotan. Lokasi penelitian ini dipilih oleh peneliti karena sebelumnya belum pernah ada edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta karena lokasi tersebut memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan oleh peneliti.

4.5.2 Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian ialah bulan April - Juni tahun 2025 di Asrama St. Lusia Sei Rotan.

Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Penelitian yaitu April – Mei 2025

No	Tanggal	Kegiatan
1	24 Februari - 04 Maret 2025	Pengajuan Judul
2	07-20 Maret 2025	Penyusunan Proposal
3	11 Maret 2025	Survei Awal
4	28 Maret 2025	Seminar Proposal
5	29 Maret – 28 April 2025	Perbaikan Proposal
6	17 Mei 2025	Etik Penelitian
7	18 Mei 2025	Izin Penelitian
8	25 – 31 Mei 2025	Penelitian
9	03 – 07 Juni 2025	Pengolahan Data
10	08 – 18 Juni 2025	Penyusunan Laporan Penelitian
11	20 Juni 2025	Sidang Hasil Penelitian
12	21 – 30 Juni 2025	Perbaikan Laporan Penelitian
13	23 Agustus 2025	Publikasi

4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1 Prosedur Pengambilan data

Proses pengumpulan data adalah tahapan dalam merancang alat atau teknik yang akan digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden atau objek

yang diteliti (Yusri, 2020). Pengambilan data sekunder diperoleh dengan mewawancarai pimpinan asrama untuk memperoleh data awal jumlah anak remaja dan konsumsi sayur dan buah. Pengambilan data diperoleh dari data primer yaitu data yang diperoleh oleh penulis dari subjek penelitian melalui kuesioner yang dibagikan. Dalam penelitian ini, tahap pengambilan data dimulai dengan mengirimkan surat permohonan persetujuan kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan untuk memperoleh izin pengumpulan data awal. Sesudah mendapat persetujuan, peneliti kemudian mengurus surat izin penelitian yang ditujukan kepada Asrama penelitian akan dilakukan. Setelah surat izin diperoleh, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada kepala sekolah untuk mendapatkan persetujuan lebih lanjut. Setelah memperoleh izin dari Pimpinan Asrama, peneliti diberi wewenang untuk melaksanakan pengambilan data awal, berdasarkan tujuan dari penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan yang melibatkan pendekatan pada subyek serta perolehan informasi mengenai karakter subyek yang relevan dengan penelitian. Tahapan pengumpulan data sangat tergantung desain penelitian serta instrumen yang dipergunakan. Selama pengumpulan data, peneliti akan fokus pada persiapan subjek, pelatihan pengumpul data (bila dibutuhkan), menjaga prinsip validitas serta reliabilitas, dan mengatasi permasalahan yang muncul supaya data yang diperoleh berdasarkan rencana yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020).

Pada proses pengumpulan data pada proposal ini, penulis membagi proses menjadi tiga bagian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Pre Test*

Sebelum dilakukan kegiatan penelitian, penulis terlebih dahulu akan membagikan (*Informed Consent*) untuk menjadi responden dalam penelitian. Kemudian penulis mengobservasi tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan membagikan kuesioner sebelum dilakukan intervensi.

2. Intervensi

Penulis melakukan tindakan edukasi gizi melalui media video tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada anak remaja di Asrama St. Lusita Sei Rotan. Setelah dilakukan perlakuan edukasi gizi melalui media video waktu istirahat diberikan selama seminggu.

3. *Post Test*

Setelah dilakukan tindakan penulis akan kembali menilai kepada subjek penelitian. Selanjutnya, penulis akan memberikan kembali kuesioner kepada responden dan mengamati apakah terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media video pada pengetahuan serta sikap konsumsi buah serta sayuran pada remaja.

4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas ialah proses untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar sesuai dalam mengamati dan memperoleh data yang diinginkan. Dengan kata lain, instrumen yang digunakan harus mampu secara tepat

mengukur hal yang memang menjadi tujuan pengukuran (Nursalam, 2020). Jika nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel, maka instrumen dinyatakan valid. Sebaliknya, jika nilai r -hitung lebih kecil dari r -tabel, maka instrumen tersebut tidak valid. Dari hasil uji validitas yang telah dilakukan, didapat nilai rata-rata sejumlah 0,572 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memenuhi syarat validitas. Pada penelitian ini, penulis tidak lagi melaksanakan pengujian validitas terhadap kuisisioner mengenai pengetahuan dan sikap sebab instrumen tersebut telah divalidasi oleh peneliti sebelumnya (Delfira Purnama Sari, 2025;Sefira, 2024)

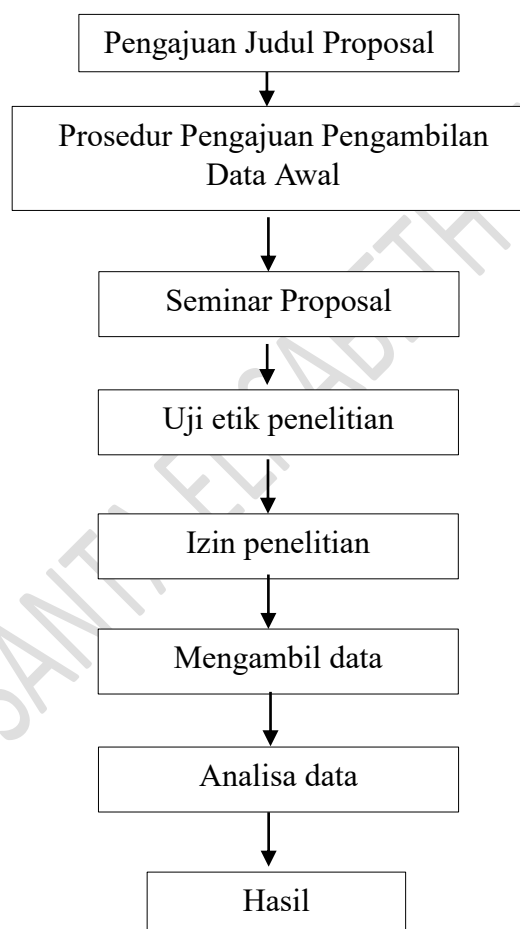
2. Reliabilitas ialah pengamatan ataupun pengukuran yang diperoleh saat kenyataan yang sama diamati berulang-ulang diwaktu tidak sama (Nursalam, 2020). Uji diterapkan guna memeperlihatkan hasil pengamatan relatif konsisten bila dilaksanakan berulang-ulang. Suatu intstrumen penelitian dianggap dapat diandalkan (reliable) bila nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ (Slamet, 2022). Rata-rata hasil uji reliabilitas kusioner adalah 0,832 dan kusioner ini dinyatakan reliabel dan tidak di lakukan uji reliabilitas lagi karena sudah di teliti oleh peneliti sebelumnya sebelumnya (Delfira Purnama Sari, 2025;Sefira, 2024)

4.7 Kerangka Operasional

Kerangka operasional adalah serangkaian tahapan dalam kegiatan ilmiah, dimulai dari penentuan populasi dan sampel hingga langkah-langkah selanjutnya,

yang mencakup keseluruhan rangkaian kegiatan yang dilakukan sejak penelitian dimulai (Nursalam, 2020).

Bagan 4.2 Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025.



4.8 Analisis Data

Analisa data adalah proses mengorganisasikannya dan mengurutkan data kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga

dapat ditemukan dan dapat dirumuskan hipotesis kerja sebagai yang disarankan oleh data (Nursalam, 2020).

1. Analisa univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel dalam penelitian, di mana jenis analisis bergantung pada tipe data yang digunakan. Umumnya, analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi serta persentase dari setiap variabel. Dalam penelitian ini, statistik univariat bertujuan untuk mengevaluasi distribusi frekuensi pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi terkait konsumsi sayur dan buah, serta untuk memeriksa distribusi data demografi seperti nama/inisial, jenis kelamin, usia, agama, dan kelas.

2. Analisa bivariat

Analisis bivariat merupakan teknik analisis yang melibatkan dua variabel yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan atau pengaruh antara edukasi gizi yang disampaikan melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi sayur dan buah di Asrama St. Lusita Sei Rotan pada tahun 2025. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired T-Test*, yang memerlukan asumsi bahwa data berdistribusi normal. Apabila diperoleh hasil dengan nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan. Sebaliknya, jika nilai p yang didapatkan lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, jika nilai $p < 0,05$, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Namun, apabila data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka uji alternatif yang diterapkan ialah Uji *Wilcoxon*.

4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian merujuk pada sikap dan tanggung jawab peneliti terhadap partisipan dalam penelitian, serta dampak dan manfaat hasil penelitiannya bagi masyarakat luas. Prinsip-prinsip etika ini menjadi panduan bagi peneliti sejak awal perencanaan, proses pengumpulan data seperti wawancara, penyebaran kuesioner, observasi, hingga penulisan laporan dan publikasi ilmiah. Dalam penerapannya, etika penelitian mencakup sejumlah norma penting, yakni norma kesopanan yang mengikuti kebiasaan sosial, norma hukum yang mengatur sanksi terhadap pelanggaran, serta norma moral yang menekankan pentingnya integritas serta kejujuran menjalankan penelitian (Yumesri *et al.*, 2024).

Ketika penelitian melibatkan manusia sebagai subjek, peneliti wajib memahami hak-hak fundamental partisipan. Tiga prinsip utama yang harus diperhatikan adalah prinsip kebermanfaatan, penghormatan terhadap hak individu, dan prinsip keadilan (Nursalam, 2020). Etika berperan penting dalam menyusun pedoman moral atau norma yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, termasuk dalam komunitas profesional. Etika ini menjadi acuan dalam menyusun kode perilaku yang berlaku dalam komunitas ilmiah maupun profesional. Peneliti perlu menjelaskan secara rinci kepada responden mengenai tujuan penelitian dan

memperoleh persetujuan melalui dokumen *informed consent* sebagai bukti bahwa partisipasi diberikan secara sadar dan sukarela.

Beberapa aspek penting dalam pelaksanaan etika penelitian meliputi:

1. *Informed consent*, responden diminta untuk menandatangani informed consent untuk menjadi responden penelitian. Ini adalah langkah yang penting dalam memastikan bahwa peserta memahami secara penuh tujuan, prosedur, risiko dan manfaat dari partisipasi mereka dalam penelitian.
2. Kerahasiaan (*confidentiality*), peneliti menjamin kerahasiaan informasi responden, yang hanya akan diakses oleh peneliti dan sejumlah data yang terbatas untuk keperluan penelitian atau hasil riset. Ini menegaskan komitmen peneliti untuk melindungi privasi dan kerahasiaan data peserta.
3. *Beneficence*, peneliti telah berusaha memastikan bahwa semua tindakan terhadap responden mencerminkan prinsip kebaikan. Ini mencakup upaya untuk memberikan manfaat maksimal bagi peserta dan meminimalkan risiko yang mungkin terjadi.
4. *Nonmaleficence*, penelitian atau tindakan oleh peneliti tidak membawa risiko atau kerugian bagi responden. Peneliti berkomitmen untuk tidak menyebabkan cedera atau kerugian pada peserta penelitian.
5. *Veracity*, penelitian ini dijelaskan dengan kejujuran terkait manfaatnya, dampaknya, serta hal-hal yang akan diperoleh oleh responden jika mereka ikut serta dalam penelitian tersebut.

Uji Kelayakan Etik telah diajukan oleh peneliti dan disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat izin No.074/KEPK-SE/PE-DT/V/2025.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di Asrama St. Lusua beralamat di Jl. Medan–Batang Kuis No. 8 Km 14, Sei Rotan, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Asrama St. Lusua. Asrama St. Lusua didirikan oleh Kongregasi KSFL pada tahun 2009 dan memiliki gedung berlantai empat, dengan pembagian tempat tinggal berdasarkan jenis kelamin, gedung lantai 2 ditempati oleh anak laki-laki dan lantai 3 untuk anak perempuan, yang terdiri dari 37 laki-laki dan 16 perempuan.

Setiap harinya, anak-anak asrama berangkat ke sekolah pada pukul 07.15 WIB. Mereka pulang pada pukul 13.15 WIB untuk jenjang SMP, dan pukul 14.00 WIB untuk jenjang SMA. Kegiatan belajar di asrama biasanya dilaksanakan setiap hari Senin sampai Jumat pukul 15.00 hingga 17.00 WIB. Sementara itu, pada hari Sabtu setelah pulang sekolah, para penghuni asrama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (ekskul). Sedangkan hari Minggu, anak-anak diizinkan mengikuti

ibadah di luar asrama, dan sepulang ibadah mereka mengikuti kegiatan les hingga pukul 17.00 WIB.

Selain aktivitas belajar dan sekolah, anak-anak asrama juga memiliki kebiasaan berdoa secara rutin setiap hari. Kebiasaan ini menjadi bagian dari kehidupan disiplin dan religius yang ditanamkan di Asrama St. Lusia, selain itu juga Asrama ST. Lusia memiliki sarana dan prasarana lain seperti lapangan olahraga, aula sebagai tempat kegiatan ekstrakurikuler, dan kapel untuk berdoa setiap hari.

5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

5.2.1 Karakteristik Data Demografi

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Agama pada Anak Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Karakteristik dalam penelitian ini meliputi Jenis Kelamin, Usia dan Agama akan diuraikan pada tabel berikut:

Karakteristik	<i>f</i>	%
Jenis kelamin		
Perempuan	35	67.3
Laki-laki	17	32.7
Total	52	100
Usia		
10-14	16	30.8
15-19	36	69.2
Total	52	100
Agama		
Kristen protestan	24	46.2
Kristen katolik	28	53.8
Islam	0	0

Total	52	100
Pendidikan		
SMA	30	57.7
SMP	22	42.3
Total	52	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan data demografi responden jenis kelamin perempuan paling banyak berjumlah 35 (67.3%), dari segi usia tertinggi berjumlah 36 (69.2%) berada pada usia 15-17 tahun, sedangkan pada agama paling banyak 28 (53.8%) beragama kristen katolik, pada tingkat pendidikan lebih banyak SMA 30 (57.7 %).

5.2.2 Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di peroleh hasil pengetahuan dan sikap remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan akan diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 5.2 Distribusi Pretest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di peroleh hasil pretest pengetahuan remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan akan diuraikan pada tabel berikut:

Pengetahuan	<i>f</i>	%
Baik	32	61.5
Cukup	13	25.0
Kurang	7	13.5
Total	52	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa pretest dilakukan edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah, didapatkan

frekuensi tertinggi pengetahuan sebanyak 32 orang (61.5%) dan yang kategori baik, frekuensi terendah sebanyak 7 orang (13.5%) dengan kategori kurang.

Tabel 5.3 Distribusi Pretest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di peroleh hasil pretest sikap remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan akan diuraikan pada tabel berikut:

Sikap	<i>f</i>	%
Baik	25	48.1
Kurang	27	51.9
Total	52	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa pretest dilakukan edukasi gizi melalui media video terhadap sikap konsumsi sayur dan buah, didapatkan frekuensi tertinggi sikap 27 orang (51.9%) dengan kategori kurang.

Tabel 5.4 Distribusi Posttest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di peroleh hasil posttest pengetahuan remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan akan diuraikan pada tabel berikut:

Pengetahuan	<i>f</i>	%
Baik	49	94.2
Cukup	3	5.8
Kurang	0	0
Total	52	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa setelah dilakukan edukasi gizi melalui media video menunjukan pengetahuan remaja di Asrama St. Lusia tentang konsumsi sayur dan buah, didapatkan peningkatan pengetahuan sebanyak 49 (94.2 %) dengan kategori baik.

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Posttest Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di peroleh hasil posttest pengetahuan remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan akan diuraikan pada tabel berikut:

Sikap	<i>f</i>	%
Baik	48	92.3
Kurang	4	7.7
Total	52	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa setelah dilakukan edukasi gizi melalui media video menunjukkan pengetahuan remaja di Asrama St. Lusia tentang konsumsi sayur dan buah, didapatkan peningkatan sikap positif sebanyak 48 (92.3%) dengan kategori baik.

5.2.3 Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025

Dari hasil penelitian pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Tabel 5.6 Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil uji statistik terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan uji analisis pada data maka perlu dilakukan uji normalitas data. Didalam tahap pengolahan data, pertama peneliti melakukan uji normalitas data dengan Uji Kolmogorov-Smirnov, namun data yang didapatkan

tidak berdistribusi normal. Berhubungan data tidak berdistribusi normal jadi peneliti menggunakan alternative uji *paired t-test* yaitu uji Wilcoxon akan diuraikan pada tabel berikut:

Variabel		N	Mean	SD	Median (Min-Max)	<i>p</i> <i>value</i>
Pengetahuan	Pretest	52	11.50	2.524	12.50 (7-15)	0.000
	Posttest	52	14.13	1.237	14.00 (10-15)	
Sikap	Pretest	52	23.79	2.071	23.00 (21-29)	0.000
	Posttest	52	33.40	3.892	34.00 (22-39)	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh pengetahuan dan sikap dengan *p value* = 0.000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang sangat signifikan edukasi gizi melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap positif konsumsi sayur dan buah pada remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025 sehingga hipotesis diterima.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah dilakukan Edukasi Gizi melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Rotan 2025.

Berdasarkan tabel 5.4 setelah dilakukan intervensi edukasi gizi melalui media video mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada 52 responden, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja dari sebelumnya 61,5% menjadi 94,2%. Penelitian ini didukung oleh Sumardi, (2021) yang menyatakan bahwa video sebagai media audiovisual mampu menyampaikan informasi atau topik tertentu secara menarik. Keunggulan media ini terletak pada kombinasi elemen suara dan gambar yang dapat memikat perhatian serta

membantu memperjelas pemahaman karena informasinya disajikan secara mudah diterima.

Sejalan dengan hasil penelitian Firdaus, (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan video animasi mengenai konsumsi sayur dan buah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Rata-rata skor pemahaman sebelum diberikan intervensi ialah 70,68 dan naik menjadi 81,60 sesudah intervensinya, menandakan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa melalui penyampaian informasi dengan video animasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mashar, (2021) juga menunjukkan peningkatan skor pengetahuan sesudah dilakukannya pengajaran menggunakan media video. Rata-rata skor pre-test berkisar 74,08 meningkat menjadi 89,47 pada post-test setelah diberikannya penguasaan gizi lewat bantuan video terkait manfaat sayuran serta buah. Dari uji statistik didapat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya perbedaan besar antara sebelum serta setelah penyuluhan menggunakan media tersebut.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan remaja ini disebabkan oleh kebiasaan mereka yang lebih dekat dengan teknologi digital, terutama media audio visual seperti video. Dibandingkan dengan membaca buku atau teks, generasi saat ini lebih tertarik dan responsif terhadap penyampaian informasi melalui media digital yang boleh diakses kapan saja lewat perangkat seperti ponsel. Hal ini menjadikan video sebagai alat yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan gizi yang sebelumnya belum mereka pahami secara mendalam.

5.3.2 Sikap Responden Sesudah Dilakukan Edukasi Gizi melalui Media Video pada Remaja di Asrama St. Lusius Sei Rotan 2025.

Hasil dari tabel 5.5 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi melalui media video terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada 52 responden, terjadi peningkatan sikap positif remaja dari 48,1% menjadi 92,3%. Penelitian ini didukung Mandagie *et al* (2023) yang mengungkapkan bahwasannya dalam edukasi gizi, video tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, melainkan juga menjadi sarana yang efektif dalam membangun kesadaran gizi pada remaja. Penyajian konten yang visual, interaktif, dan mudah dicerna turut meningkatkan partisipasi remaja, sehingga informasi gizi lebih cepat dipahami dan diserap. Dengan demikian, media video terbukti efektif dalam menguatkan perubahan perilaku remaja kearah yang lebih positif, terutama dalam hal memilih konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran.

Penelitian didukung oleh Wayan *et al* (2024) tentang “penyuluhan dengan media video terhadap sikap tentang sayur dan buah pada siswa”. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai minimum sikap dari 21,7 pada saat pretest menjadi 76,7 setelah intervensi. Sedangkan nilai maksimum sikap meningkat dari 90 menjadi 100 pada posttest. Sejalan juga dengan penelitian Muftin, (2022) yang menyatakan bahwa dalam kelompok perlakuan, sebanyak 31 siswa (88,57%) menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah saat pretest, dan angka ini meningkat menjadi 35 siswa (100%) sesudah diberikannya pengedukasian gizi lewat media video. Hal ini memperlihatkan bahwasannya penggunaan video dalam edukasi gizi memiliki dampak besar didalam meningkatkan sikap positif murid mengenai pengkonsumsian buah serta sayuran.

Peneliti berasumsi bahwa bahwa setelah menyaksikan video mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, para remaja menunjukkan respons positif serta merasa terdorong untuk lebih banyak mengonsumsi makanan tersebut. Hal ini diperkuat dengan adanya visualisasi dalam video yang menampilkan berbagai konsekuensi kesehatan akibat kurangnya asupan sayur dan buah, seperti diabetes, kanker, dan penyakit lainnya, sehingga memunculkan dorongan kuat dalam diri remaja untuk mengubah pola makan mereka. Selain itu, video juga mampu membangkitkan reaksi emosional, misalnya ketika diperlihatkan dampak kekurangan vitamin, remaja menjadi lebih tergerak untuk memperbaiki kebiasaan makannya. Materi edukasi yang disajikan dalam video dirancang sesuai dengan kehidupan remaja sehari-hari, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, ilustrasi yang relevan, serta contoh nyata, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan sikap remaja pasca intervensi.

5.3.3 Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$), yang memperlihatkan tampaknya perbedaan yang berarti sebelum serta sesudah dilakukan intervensi pengedukasian gizi dengan media video. Hal ini menandakan bahwa penggunaan media video secara signifikan berdampak pada peningkatan pemahaman serta sikap remaja dalam mengonsumsi sayuran juga buah di Asrama St. Lusie Sei Rotan, khususnya pada hasil post-test kelompok intervensi. Menurut Nurmala (2018) media promosi kesehatan berfungsi krusial didalam penyampaian informasi atau pesan kesehatan terhadap remaja untuk

meningkatkan pemahaman mereka, yang pada akhirnya mendorong perubahan sikap kearah yang lebih mendukung kesehatannya. Video sebagai media interaktif yang menggabungkan unsur visual dan audio, dianggap sesuai dengan perkembangan teknologi saat ini. Keunggulan dari video terletak pada kemampuannya menyampaikan informasi secara menarik, mudah dimengerti, serta efektif dalam menjelaskan topik yang kompleks, sehingga mampu memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja secara lebih optimal.

Hasil penelitian Switenia Putri *et al*, (2021) mengenai “pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Palangka Raya”, yang memperlihatkan bahwasannya pengedukasian gizi dengan video berdampak positif didalam peningkatan pemahaman dan sikap. Dalam penelitian tersebut, rata-rata skor sikap meningkat dari 59,74 menjadi 80,53 dengan selisih 20,79 poin ($p=0,000$), sementara pengetahuan juga meningkat dari 74,08 menjadi 89,47 atau sebesar 15,39 poin ($p=0,000$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Penelitian Priawantiputri (2023) juga mendukung temuan ini. Studi tersebut menyatakan bahwasannya edukasi gizi dengan menerapkan media animasi video dan power point mampu mendorong pemahaman siswa sekolah dasar mengenai konsumsi sayur dan buah. Skor rata-rata pemahaman kepada kelompok yang mendapatkan intervensi video animasi mengalami peningkatan sebesar 0,59 poin atau setara dengan 25,1%, dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$,

memperlihatkan adanya dampak yang nyata dari media pembelajaran yang digunakan.

Hasil Selaras dengan penelitian Jellyfa & Djunaidi (2021) yang berjudul “Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada siswa Dayah Terpadu” menemukan bahwa sesudah dilakukannya penyuluhan, pemahaman murid meningkat menjadi 83,6%, sedangkan sikap meningkat menjadi 84,5%. Analisis memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), serta adanya pengaruh bermakna dari media poster dan video dalam meningkatkan aspek pengetahuan dan sikap siswa mengenai konsumsi sayur dan buah.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pemahaman serta sikap remaja terkait pengkonsumsian sayuran juga buah setelah mendapat edukasi melalui media video terjadi karena beberapa faktor utama. Di antaranya adalah aksesibilitas video yang mudah, tampilan visual yang menarik, serta metode penyampaian yang interaktif dan sesuai dengan gaya belajar generasi remaja masa kini yang cenderung lebih menyukai media audiovisual daripada teks. Lingkungan sosial juga memberikan kontribusi penting, misalnya pengaruh teman sebaya yang ikut menyimak dan berdiskusi, serta situasi asrama yang memungkinkan pelaksanaan edukasi secara kolektif, sehingga mendorong perubahan perilaku secara bersama-sama. Keunggulan media video dalam edukasi gizi antara lain mampu memikat perhatian, memberikan penjelasan yang lebih jelas melalui visualisasi, serta memperkuat daya ingat informasi. Meski demikian, kelemahan dari media ini adalah keterbatasan interaksi dua arah dan potensi kurangnya pemahaman apabila

isi video tidak disampaikan dalam bahasa yang mudah dimengerti atau memiliki durasi yang terlalu lama, yang dapat menimbulkan kebosanan. Namun secara keseluruhan, video terbukti menjadi sarana edukatif yang efisien didalam mendorong pengetahuan juga membentuk sikap remaja yang lebih positif terhadap konsumsi sayuran serta buah.

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025 maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media video pada remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan mengalami peningkatan dari 61,5% menjadi 94,2%, karena media video sesuai dengan karakter remaja saat ini.
2. Sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media video pada remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan terdapat peningkatan sikap positif mengalami peningkatan dari 48,1% menjadi 92,3%.
3. Pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja berdasarkan uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$), terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025.

6.2 Saran

1. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat, disarankan untuk lebih memanfaatkan media video sebagai sarana edukasi baik dari edukasi gizi seimbang, pola hidup sehat.

2. Media video terbukti lebih menarik perhatian dan mudah dipahami oleh remaja, media video juga membentuk sikap positif dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, penggunaan media video juga sangat direkomendasikan.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian lebih lanjut dengan meneliti perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja setelah intervensi edukasi agar dapat diketahui apakah peningkatan pengetahuan dan sikap yang diperoleh benar-benar diikuti oleh perubahan perilaku nyata dalam pola konsumsi harian remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra Sudarma, I. M., & Trisnadewi, Ni Wayan, D. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia
- Adventus dkk. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Almutairi, B. A., Alraggad, M. A., & Khasawneh, M. (2020). The impact of Servant Leadership on Organizational Trust: The Mediating Role of Organizational Culture. *European Scientific Journal ESJ*, 16(16), 1–10. <https://doi.org/10.19044/esj.2020.v16n16p49>
- Ambarwati. (2025). Pengaruh Story Telling Tentang Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Tingkat Pengetahuan Anak Usia 7 – 12. *Jurnal Keperawatan GSH Vol 14 No 1, 14(1)*, 39–44.
- Ayesha, K., Indriani, Y., & Viantimala, B. (2020). Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Sayur Dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Metro. *Jurnal Ilmu-Ilmu Agribisnis*, 8(3), 439. <https://doi.org/10.23960/jiia.v8i3.4441>.
- Benny, D. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*. Tangerang: Media Edu Pustaka.
- Damin, S. (2017). *Media Komunikasi Pendidikan* (Gede Surya Kencana (ed.). Denpasar: Andi.
- Delfira. (2025). Edukasi Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SMKN 2 Payakumbuh, Skripsi Fakultas Pertanian Dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru (Online), (<http://repository.uin-suska.ac.id/87101>, diakses 12 April 2025)
- Desak, et al. (2015). *Konseling Gizi*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Dr. Sufiati Bintanah, SKM., M. S., Yuliana Noor Setiawati Ulvie, S.Gz, M.Sc Rr. Annisa Ayuningtyas, S.Gz, M. G., & Zahra Maharani Latrobdiba, S.Gz, M. G. (2021). *Kepaniteraan gizi klinik*. Unimus Press.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON).
- Fitri, F., Restusari, L., & Arsil, Y. (2023). Edukasi Gizi pada Remaja di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(3), 238–246.

- <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss3.1384>
- Ichsan Trisutrisno, Hasnidar, S. A. L., Rohani Retnauli Simanjuntak, Sunomo Hadi, Efendi Sianturi Tasnim, Laeli Nur Hasanah, Lusyana Gloria Doloksaribu Niken Bayu Argaheni, Icca Stella Amalia Janner Pelanjani Simamora, H. K., & Santa Maria Pangaribuan, O. S. (2020). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Bone: Yayasan Kita Menulis.
- Ismiriyam, F. V. (2021). *Psikologi Untuk Mahasiswa Gizi*. Semarang: Lppm Unnes.
- Jellyfa, I., & Djunaidi. (2021). Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Buah dan Sayur pada Siswa Dayah Terpadu. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, Vol. 2(2) 129-135. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>.
- Kartini B, T. D., Asikin, H., & Limbong, T. (2022). Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerrakkang Implementation of Nutrition Education for Toddlers at Puskesmas Peccerakkang. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(1), 211–218.
- Kuine, I. I., & Demitri, A. (2024). Pengaruh Penyuluhan Media Puzzle Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sikap dan Tindakan Siswa di SD Negeri Arul Cincin Kecamatan Pintu Rime Gayo Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 47–57.
- Listrianah, L., Palembang, P. K., Purba, R., Manado, P. K., & Mayangsari, R. (2023). *Ilmu Gizi*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Sandra Dkk. (2020). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Kencana.
- Mandagie, V., Adam, H., & Ratag, B. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *Kesmas*, 12(1), 86–89.
- Mashar, H. M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di Sman 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342>
- Muftin. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar*, Skripsi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, (Online), (<https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8351/11.pdf> diakses 14 April 2025).
- Nabila, S. F. (2022). *Perkembangan Remaja*. Jember: Rajagrafindo Persada.
- Nastitie et al. (2023). *Konsumsi Buah dan Sayur*. Surabaya: Pustaka aksara.

- Notoadmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Nurmala. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Air Langga University Press.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. tentang Angka Kecukupan Gizi.
- Pipit. (2018). *Gizi dan Diet*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh Media Flipchart Terkait Sayur Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja SMPN 1 Karawang Timur. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 15(1), 37–48. file:///C:/Users/asus/Downloads/4525-14168-1-PB.pdf
- Priawantiputri. (2023). Video Animasi dan PPT. Dapat Meningkatkan Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 33(4), 268–275.
- Rachmawati. (2019). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Wineka Media.
- Rachmi, C. N. (2019). *Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Rahayu, at al. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Purwokerto Barat: Zahira Media Publisher
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Rochani Mulyani. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Salsabila, S. T. (2020). Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- Seffira. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja*, Skripsi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru (Online), (<http://repository.uin-suska.ac.id/85067/2/>.pdf diakses 17 April 2025).
- Setyawan, D. A. (2021). *Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Jakarta: Tahta Media Group.
- Silvani, I., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Booklet dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*,

- 6(2), 99–105. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2143>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kota Kediri: Kemenkes Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Slamet. (2022). Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Sumardi. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Edutech*, 20(1), 72–86. <https://doi.org/10.17509/e.v20i1.30997>
- Swarjana, K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi covid-19 Akses layanan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI).
- Switenia Putri, A., Susanti, N., Wira, Y., Sy, C., Muthma'innah Mashar, H., Gizi, J., Kemenkes, P., & Raya, P. (2021). The Effect of Nutritional Explanation with Video Media on Knowledge and Attitude of Adolescents About Vegetable and Fruit Consumption. *J.Gipas*, 5(2). <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Syawaluddin, A. (2022). *Media*. Jakarta: Badan Penerbit UNM.
- Umar, F., Gaffar, A., Hidayat, A. Z., Sutrisno, I., Tri, N., Js, W., & Rustan, R. W. (2024). Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah dan Dampaknya terhadap Pengetahuan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 3 Macorawalie Vegetable and Fruit Consumption Education and Its Impact on Student Knowledge at Elementary School 3 Macorawalie. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, Vol. 3 No. 2 (2024): 147-153
- Wayan, N., Astuti, W., Ambartana, W., & Suiroaka, P. (2024). Penyuluhan dengan Media Video dan Media Power Point Presentation terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah Pada Siswa di SD Negeri 12 Kesiman dan SD Negeri 7 Kesiman. *Journal of Nutrition Science*, 13(1), 46–54.
- Wibawa, I. G. P. S., Sukraniti, D. P., & Suarjana, I. M. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah pada Remaja di SMP Negeri 2 Denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- World Health Organization. (2019). *Healthy Diet*. Regional Office for the Eastern Mediterranean.
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). Etika dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Teori, Metode dan Praktik Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).



Zalfaa Aziizah Firdaus, T. R. (2021). Pengaruh Video Animasi Konsumsi Buah dan Sayur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 81–89.

LAMPIRAN



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
Tempat

Dengan hormat,
Dengan perantara surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama : Yeviniat Laia
NIM : 112021014
Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata, Kec. Medan
Selayang

Mahasiswi Program Studi Sarjana Gizi Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025."**. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

(Yeviniat Laia)



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : ☐ Pria ☐ Wanita

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/i Program Studi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang bernama Yeviniat Laia dengan judul ” **Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025**”. Saya memahami bahwa peneliti ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, 2025

Responden

()

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pengertian	Sayur adalah bagian dari tanaman seperti daun, batang, atau akar yang biasanya dimasak atau dimakan sebagai pelengkap makanan utama. Sedangkan buah adalah bagian tanaman yang biasanya manis atau asam, dan dimakan langsung dalam keadaan segar.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang manfaat sayur dan buah.2. Meningkatkan sikap positif remaja terhadap konsumsi sayur dan buah.
Prosedur	Perencanaan Persiapan alat <ol style="list-style-type: none">1. Persiapan alat2. Mempersiapkan materi<ol style="list-style-type: none">a. Labtopb. speakerc. infokus3. Persiapan Tempat -Tempat yang nyaman Pelaksanaan Prosedur <ol style="list-style-type: none">1. Mengawali edukasi gizi dengan pengenalan dan penjelasan tentang tujuan edukasi gizi.2. Menyampaikan materi edukasi gizi melalui media video.3. Mengajukan pertanyaan dan meminta umpan balik dari remaja.4. Memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh.5. Menyediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi. Evaluasi <ol style="list-style-type: none">1. Responden memahami dan mengerti2. Responden aktif dan mampu melaksanakan

Kuesioner Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025

Identitas Responden

Nama inisial :

Jenis kelamin :

Usia :

Agama :

Kelas :

A. Pengetahuan

Petunjuk pengisian kuesioner:

Berikan tanda (√) pada jawaban yang kamu anggap benar

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Sayuran merupakan segala sesuatu yang berasal dari tumbuhan dan mengandung kadar air yang cukup tinggi		
2	Vitamin dan mineral adalah zat gizi mikro yang memperlancar proses pembuatan energi dan proses biologis lainnya yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan		
3	Cara mengolah sayur yang baik adalah dicuci, dipotong dan dimasak		
4	Beberapa jenis sayur dan buah dapat dikonsumsi secara langsung tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya ada yang harus dimasak baru bisa dikonsumsi		
5	Serat terlarut akan memperlambat proses pencernaan makanan sehingga rasa kenyang lebih lama.		
6	Vitamin B1 dan B2 terdapat pada gandum utuh dan		

	sayuran hijau		
7	Sumber serat paling banyak adalah sayur dan buah		
8	Vitamin B12 tidak berperan membantu pembentukan sel darah merah		
9	Vitamin C terdapat pada nanas dan tomat		
10	Vitamin D membantu pembentukan tulang dan gigi		
11	Vitamin E terdapat pada tauge dan alpukat.		
12	Konsumsi sayur dan buah setiap hari dapat mencegah berat badan berlebih (obesitas)		
13	Konsumsi sayur dan buah setiap hari bisa membantu memberikan energi bagi tubuh.		
14	Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan gangguan penglihatan		
15	Akibat kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah mudah sakit, sariawan dan sulit BAB (Buang Air Besar)		

Sumber (Delfira Purnama Sari, 2025).

B. SIKAP

Petunjuk pengisian kuesioner:

Berilah tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.

Keterangan :

Sangat Setuju (SS)

Setuju (S)

Tidak setuju (TS)

Sangat tidak Setuju (STS)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

1	Saya perlu mengonsumsi sayur dan buah setiap hari				
2	Saya suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan				
3	Makan sayur dan buah setiap hari merupakan hal yang sulit				
4	Menurut saya mengonsumsi sayur dan buah tidak harus sesuai dengan anjuran yang ditetapkan				
5	Saya lebih memilih mengonsumsi sayur dan buah dari pada obat-obatan multivitamin				
6	Saya merasa sehat jika saya mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya				
7	Menurut saya mengonsumsi sayur dan buah secara teratur dapat menjaga kesehatan				
8	Mengonsumsi sayur dan buah hanya diperlukan oleh seseorang yang obesitas				
9	Saya tidak mengonsumsi sayur karena sayur dan buah tidak menarik dan tidak enak				
10	Bila ada buah di rumah, maka saya akan mengambil dan memakannya tanpa disuruh				
11	Saya harus mengonsumsi sayur dan buah untuk memperlancar pencernaan				
12	Mengonsumsi sayur dan buah secara teratur tidak dapat mencegah tubuh saya dari penyakit				

Sumber (Seffira, 2024)

SATUAN ACARA EDUKASI GIZI (SAEG)

Pokok Bahasan : Edukasi Gizi Mengenai Konsumsi sayur dan buah

Sasaran : Anak Remaja

Tempat : Asrama St. Lusia Sei Rotan

Hari dan Tanggal/Pukul : -

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti edukasi gizi ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti edukasi gizi ini diharapkan sasaran mampu untuk:

1. Menjelaskan pengertian sayur dan buah
2. Menjelaskan kandungan dalam sayur dan buah
3. Menjelaskan fungsi sayur dan buah
4. Menjelaskan manfaat sayur dan buah
5. Menyebutkan jenis dari sayur dan buah

C. Materi:

1. Pengertian sayur dan buah
2. Kandungan dalam sayur dan buah
3. Fungsi sayur dan buah
4. Manfaat sayur dan buah
5. Jenis dari sayur dan buah

D. Metode dan Media

1. Metode:
 - a. Edukasi/Penyuluhan
 - b. dst.
2. Media
 - a. Video

E. Kegiatan Edukasi Gizi

No	Tahapan & Waktu	Kegiatan Edukasi Gizi	
		Mahasiswa	Sasaran
1	Pembukaan 5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Memperkenalkan diri2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan3. Melakukan kontrak waktu4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan	Menyambut salam dan mendengarkan

2	Pelaksanaan meni 30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian sayur dan buah 2. Menjelaskan kandungan dalam sayur dan buah 3. Menjelaskan sayur dan buah 4. Menjelaskan manfaat sayur dan buah 5. Menyebutkan jenis dari sayur dan buah 	<p>Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>Bertanya dan memperhatikan</p>
3	Evaluasi dan Terminasi menit 15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan kegiatan telah selesai 2. Mengucapkan terimakasih pada klien 3. Mengucapkan salam sebagai penutup acara 	<p>Mendengarkandan dan membalas salam</p>

F. Evaluasi

1. Struktur:

- a. Materi sudah siap 1 hari sebelumnya
- b. Ruangan sudah siap 30 menit sebelum kegiatan
- c. Peserta penyuluhan hadir ditempat penyuluhan
- d. Kesiapan materi dan media

2. Proses:

- a. Peserta sangat antusias
- b. Peserta aktif bertanya
- c. Peserta penyuluhan mendengarkan penyuluhan dengan seksama

3. Hasil → sesuaikan dengan TIK

- a. Apa yang dimaksud dengan sayur dan buah
- b. Apa saja kandungan dalam sayur dan buah
- c. Sebutkan fungsi sayur dan buah
- d. Menjelaskan manfaat sayur dan buah
- e. Menyebutkan jenis dari sayur dan buah

Medan, April 2025
Disusun oleh

(Yeviniat Laia)



Lembar Pengajuan Judul

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video
terhadap Kesadaran Konsumsi sayur dan buah
pada Wanita di Asrama St. Lucia Sei Rotan
Tahun 2025.

Nama Mahasiswa : Yeviniat Laia

NIM : 112021014

Program Studi : S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Medan.....

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

(Yohana Beatry Sitanggang S.Kep.,Ns.,M.Kep)

(Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes)

Diketahui,
Ketua Program Studi S1 Gizi

(Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes)

Mahasiswa

(Yeviniat Laia)



Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 10 Maret 2025

Nomor : 394/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2025
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Sr. Xaveria Purba KSFL
Pimpinan Asrama St. Lusie
di
Jl. Sei Rotan Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, yaitu:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Yeviniat Laia	112021014	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Video terhadap Peningkatan Kesadaran Konsumsi Sayur dan Buah di St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025
2	Resvina Girsang (Sr. Maximiliana KFSL)	112021009	Hubungan Siklus Menu Tujuh Hari dengan Kecukupan Gizi pada Remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mesnana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

Surat Balasan Pengambilan Data Awal Penelitian



ASRAMA SANTA LUSIA SEI ROTAN
JL. MEDAN – BATANG KUIS NO.19 SEI ROTAN
Email: asramast.lusia@gmail.com NPSN : 69929846

Kepada Yth:

Ketua Yayasan Stikes St. Elisabeth Medan

Dengan Hormat,

Sesuai dengan survei awal yang dilakukan oleh kedua Mahasiswi dari Stikes Santa Elisabeth Medan atas Nama Sr. Maximilina Girsang, KSFL dan Yeviniat Laia untuk mengadakan Penelitian di Asrama St. Lusia Sei Rotan kami dari Staf dan Pengurus asrama bersedia dan menerima untuk dilakukannya Penelitian di Asrama St. Lusia Sei Rotan ini.

Dimana Jumlah keseluruhan anak Asrama di tempat ini ya itu sebanyak 68 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, dari Tingkat SMP dan SMA. Demikianlah surat ini kami sampaikan dan kami ucapkan terimakasih

Salam dan Hormat kami
Silahkan



Sr. Kresensia Silu
Sr. Xaveria Pasha KSFL
Pemimpin Asrama

Surat Etik Penelitian



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 074/KEPK-SE/PE-DT/V/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Yeviniat Laia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Mei 2025 sampai dengan tanggal 15 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 15, 2025 until May 15, 2026.


May 15, 2025
Chairperson

Mestiana Bz. Karo, M.Kep. DNSc.



Surat Izin Penelitian

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 15 Mei 2025

Nomor : 661/STIKes/Asrama-Penelitian/V/2025
Lamp. : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Sr. Xaveria Purba KSFL
Pimpinan Asrama St. Lusia
di
Jl. Sei Rotan Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Yeviniat Laia	112021014	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Asrama St. Lusia Sei Rotan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

Surat Selesai Penelitian



ASRAMA SANTA LUSIA SEI ROTAN
JL. MEDAN – BATANG KUIS NO.19 SEI ROTAN
Email: asramast.lusia@gmail.com NPSN : 69929846

SURAT IZIN PENELITIAN

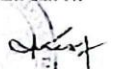
Yang bertanda tangan di bawah ini kepada Asrama Santa Lusius Sei Rotan Jl. Medan – Batang Kuis No.19 menerangkan bahwa:

No	Nama	Nim	Program Studi
1.	Yeviniat Laia	112021014	S1 Gizi

Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, telah melaksanakan penelitian pada tanggal 25 s.d 31 Mei 2025 di Asrama St. Lusius Sei Rotan dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusius Sei Rotan Tahun 2025".

Demikianlah surat keterangan ini di perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Salam dan Hormat kami


Sr. Xaviera Purba KSFL
Penyimpin Asrama



Surat Persetujuan Menjadi Responden

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
Tempat

Dengan hormat,

Dengan perantara surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yeviniat Laia

NIM : 112021014

Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata, Kec.
Medan Selayang

Mahasiswi Program Studi Sarjana Gizi Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025."**. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,



(Yeviniat Laia)



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Yasinta Betty Manullang


Umur : 16 tahun

Jenis Kelamin : ☐ Pria ☒ Wanita

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/i Program Studi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang bernama Yeviniat Laia dengan judul " **Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St.Lusia Sei Rotan Tahun 2025**". Saya memahami bahwa peneliti ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, 25 Mei 2025

Responden


13-12
(Yasinta . m)



Master Data
Pretest dan Posttest Pengetahuan

				Pre test Pengetahuan																																						
No Responden	Jenis Kelamin	Usia	Agama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	total	keterangan	No Respo	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	total	keterangan				
1	1	2	1		1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	7	kurang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	cukup				
2	2	1	2		0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	8	kurang	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	cukup				
3	1	2	2		0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	11	kurang	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik			
4	1	2	1		1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	10	baik	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	baik			
5	1	2	2		0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	cukup	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik		
6	1	2	1		1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	baik	6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik		
7	1	2	2		1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	14	kurang	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik		
8	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	baik	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	cukup	
9	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	baik	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
10	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	baik	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
11	2	2	2		0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	13	kurang	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
12	1	2	2		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	baik	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	baik		
13	2	1	1		1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	13	kurang	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
14	2	1	1		0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	baik	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
15	2	1	2		1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik	15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik	
16	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	baik	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik	
17	1	1	2		1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	14	baik	17	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik
18	1	1	1		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik	18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
19	1	1	1		1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	baik	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik
20	1	1	1		1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	baik	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
21	2	2	2		1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	10	cukup	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	baik	
22	1	1	1		1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	9	cukup	22	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	baik	
23	2	1	2		1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	14	cukup	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	baik	
24	1	2	1		1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	baik	24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik	
25	2	2	2		1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	13	cukup	25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
26	2	2	2		1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	baik	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
27	1	2	1		1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	10	cukup	27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
28	1	2	2		1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	10	cukup	28	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
29	1	2	2		1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	14	cukup	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
30	1	2	2		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	baik	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
31	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	baik	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
32	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	baik	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
33	1	2	2		1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	14	kurang	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
34	1	2	2		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	baik	34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
35	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	baik	35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
36	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	12	kurang	36	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	baik
37	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	12	baik	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
38	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	9	baik	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
39	2	2	2		0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	9	cukup	39	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	baik
40	1	2	1		1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	14	cukup	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
41	1	2	2		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	baik	41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
42	1	2	2		1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	baik	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	baik
43	1	2	2		1																																					



Pretest dan Posttest Sikap

No Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	total	keterangan	P11	P22	P33	P44	P55	P66	P77	P88	P99	P101	P111	P121	total	keterangan
1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	1	23	kurang	4	3	2	1	3	4	4	2	2	3	4	1	23	Kurang
2	3	3	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	21	kurang	4	4	1	3	4	4	4	2	1	1	4	1	33	Baik
3	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	3	24	baik	4	4	1	4	3	4	4	2	1	4	4	2	23	kurang
4	3	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	23	kurang	4	4	1	2	4	4	4	1	2	3	4	1	34	baik
5	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	24	baik	4	4	2	4	3	4	4	1	1	2	3	1	33	baik
6	4	4	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	26	baik	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	38	baik
7	4	3	2	1	3	2	2	1	1	1	3	1	24	baik	4	3	2	1	4	4	3	1	1	3	3	3	32	baik
8	3	2	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	22	kurang	4	4	2	1	3	3	4	2	2	4	4	4	37	baik
9	3	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	22	kurang	4	4	2	2	4	4	4	2	1	4	4	2	37	baik
10	3	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	21	kurang	4	3	2	2	4	3	4	1	2	3	3	1	32	baik
11	2	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	23	kurang	4	4	2	1	4	4	3	2	2	4	3	3	22	Kurang
12	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	26	baik	4	4	2	3	4	4	4	1	1	4	4	1	36	Baik
13	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	25	baik	3	4	2	1	4	4	4	2	2	4	3	3	36	baik
14	3	3	2	1	1	2	1	3	2	1	3	1	23	kurang	4	3	2	2	4	3	4	2	2	4	3	2	23	kurang
15	4	3	2	1	3	2	2	1	1	1	3	1	24	baik	4	4	2	3	4	4	4	1	2	4	4	1	37	baik
16	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	22	kurang	4	3	2	4	3	4	4	2	2	3	4	1	36	baik
17	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	25	baik	4	4	1	3	4	4	4	2	1	4	4	4	39	baik
18	4	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	25	baik	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	33	baik
19	3	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	21	kurang	4	3	2	3	4	4	4	2	1	2	4	1	34	baik
20	3	3	2	3	1	1	3	2	1	3	3	2	27	baik	4	4	2	1	3	4	3	2	1	4	3	1	32	baik
21	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	22	kurang	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	33	baik
22	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	3	22	kurang	3	3	4	3	4	3	3	1	2	4	4	1	35	baik
23	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	26	baik	4	4	1	3	4	4	4	1	1	4	3	1	34	baik
24	3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	22	kurang	4	4	1	4	4	4	4	1	1	3	4	1	35	baik
25	3	3	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	24	baik	4	4	1	4	3	4	4	1	2	4	4	4	39	baik
26	3	2	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	23	kurang	4	4	2	2	4	4	4	1	1	3	4	4	37	baik
27	3	2	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	23	kurang	4	3	1	2	4	4	4	2	2	4	4	4	38	baik
28	3	3	1	3	3	2	3	1	1	4	3	1	28	baik	4	4	2	3	4	3	3	1	1	4	3	1	33	baik
29	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	27	baik	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	1	28	baik
30	3	2	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	22	kurang	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38	baik
31	3	3	2	1	2	2	2	3	1	3	3	1	24	baik	4	3	2	1	4	3	4	2	2	4	3	4	36	baik
32	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	24	baik	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	32	baik
33	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2	26	baik	4	3	1	2	4	4	4	2	1	3	4	1	33	baik
34	3	3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	26	baik	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	30	baik
35	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	23	kurang	4	4	1	1	4	4	4	2	2	3	3	3	35	baik
36	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	21	kurang	4	4	2	3	4	4	4	1	1	4	4	4	39	baik
37	4	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	23	kurang	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	33	baik
38	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	24	baik	3	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	33	baik
39	4	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	23	kurang	4	4	2	3	3	3	4	1	1	4	4	1	34	baik
40	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	28	baik	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	33	baik
41	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	29	baik	4	3	2	1	3	4	4	2	2	3	4	1	33	baik
42	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	23	kurang	4	4	1	3	3	4	4	1	1	4	4	1	34	baik
43	4	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	22	kurang	4	4	1	2	3	4	3	4	1	4	3	1	34	baik
44	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	23	kurang	4	3	1	2	4	3	4	2	1	4	4	3	35	baik
45	3	3	1	2	3	4	4	1	1	2	3	1	28	baik	4	4	1	1	3	4	4	1	1	2	4	1	30	baik
46	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	22	kurang	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	33	baik
47	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	22	kurang	4	4	1	3	3	4	3	3	1	4	3	1	34	baik
48	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	1	21	kurang	4	3	1	2	4	4	3	1	1	3	4	1	31	baik
49	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	25	baik	4	3	1	2	4	4	4	1	1	3	3	3	33	baik
50	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	23	kurang	4	4	1	2	3	4	4	1	2	4	4	1	34	baik
51	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	24	baik	4	3	2	3	4	3	4	1	1	4	4	1	34	baik
52	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	25	baik	3	3	2	2	4	3	4	2	1	3	4	3	34	baik

HASIL OUTPUT

Statistics

		Jenis Kelamin	Usia	Agama	pretest 1	posttest 1	keterangan	pretest 2	posttest 2	keterangan
N	Valid	52	52	52	52	52	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	35	67.3	67.3	67.3
	perempuan	17	32.7	32.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-14	16	30.8	30.8	30.8
	15-17	36	69.2	69.2	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kristen protestan	24	46.2	46.2	46.2
	Kristen katolik	28	53.8	53.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	30	57.7	57.7	57.7
	2	22	42.3	42.3	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Pretest Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	32	61.5	61.5	61.5
	cukup	13	25.0	25.0	86.5
	kurang	7	13.5	13.5	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Posttest Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	49	94.2	94.2	94.2
	cukup	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Pretest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	25	48.1	48.1	48.1
	kurang	27	51.9	51.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Posttest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	48	92.3	92.3	92.3
	kurang	4	7.7	7.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest1	.224	52	.000	.865	52	.000
Posttest1	.284	52	.000	.671	52	.000
Pretest2	.168	52	.001	.927	52	.003
Posttest2	.228	52	.000	.850	52	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest 1 - posttest 1	Negative Ranks	43 ^a	23.17	996.50
	Positive Ranks	2 ^b	19.25	38.50
	Ties	7 ^c		
	Total	52		
pretest 2 - posttest 2	Negative Ranks	48 ^d	26.48	1271.00
	Positive Ranks	2 ^e	2.00	4.00
	Ties	2 ^f		
	Total	52		

a. pretest 1 < posttest 1

b. pretest 1 > posttest 1

c. pretest 1 = posttest 1

d. pretest 2 < posttest 2

e. pretest 2 > posttest 2

f. pretest 2 = posttest 2

Test Statistics^a

	pretest 1 - posttest 1	pretest 2 - posttest 2
Z	-5.439 ^b	-6.122 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

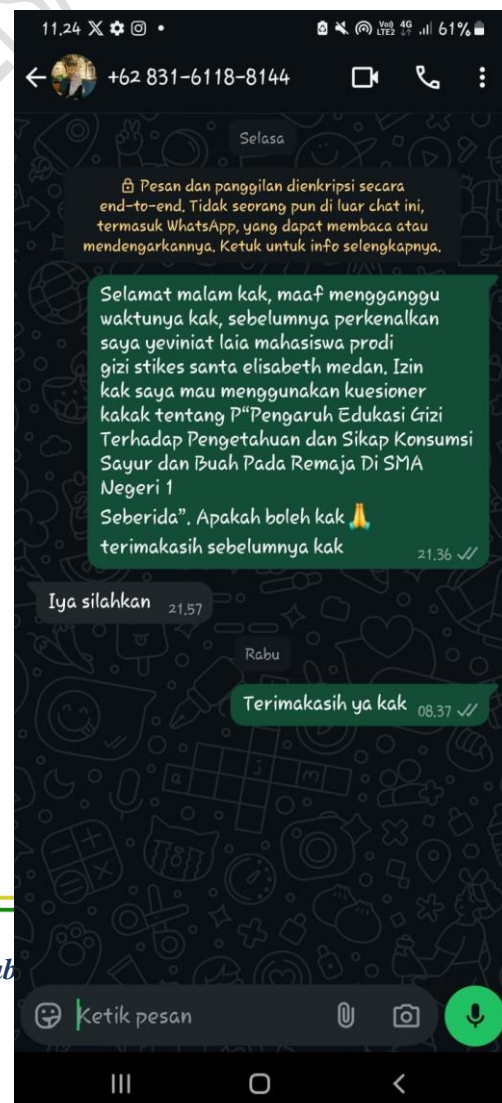
Descriptives

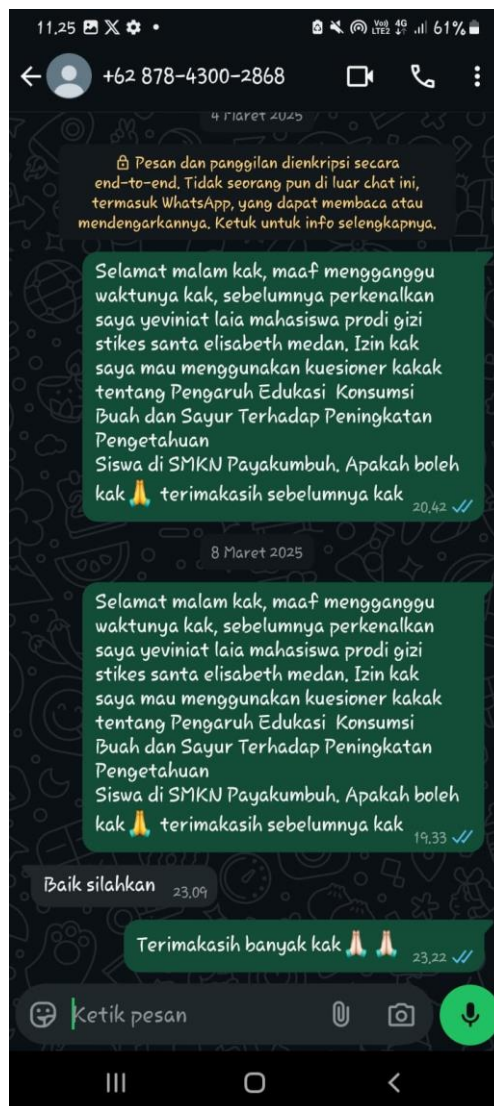
		Statistic	Std. Error
Pretest1	Mean	11.50	.350
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.80
		Upper Bound	12.20
	5% Trimmed Mean	11.59	
	Median	12.50	
	Variance	6.373	
	Std. Deviation	2.524	
	Minimum	7	
	Maximum	15	
	Range	8	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	-.532	.330
	Kurtosis	-1.052	.650
Posttest1	Mean	14.13	.172

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.79	
		Upper Bound	14.48	
	5% Trimmed Mean		14.32	
	Median		14.00	
	Variance		1.531	
	Std. Deviation		1.237	
	Minimum		10	
	Maximum		15	
	Range		5	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-2.204	.330
	Kurtosis		5.296	.650
	Pretest2	Mean	23.79	.287
		Lower Bound	23.21	
		Upper Bound	24.36	
	5% Trimmed Mean		23.69	
	Median		23.00	
	Variance		4.288	
	Std. Deviation		2.071	
	Minimum		21	
	Maximum		29	
	Range		8	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.694	.330
	Kurtosis		-.193	.650
	Postesr2	Mean	33.40	.540
		Lower Bound	32.32	
		Upper Bound	34.49	
	5% Trimmed Mean		33.69	

Median	34.00	
Variance	15.147	
Std. Deviation	3.892	
Minimum	22	
Maximum	39	
Range	17	
Interquartile Range	3	
Skewness	-1.395	.330
Kurtosis	2.428	.650

Izin Penggunaan Kuesioner





Dokumentasi Hari 1



**Gambar 5.1 Menjelaskan Prosedur
Pengisian Kuesioner dan *Informed
Consent***



Gambar 5.2 Pengisian Kuesioner Pretest Sebelum Intervensi Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Melalui Media Video Pada Remaja



Gambar 5.3 Menampilkan Video Tentang Konsumsi Sayur dan Buah



**Memberikan Kesempatan
Responden Untuk Bertanya Terkait
Video yang Sudah di Tayangkan**

**Dokumentasi
Hari ke 2**



Gambar 5.4 Menampilkan Video Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Link video https://youtu.be/4Jx_FXufv4c?si=S8hNV8IANX6eWp2X



Gambar 5.5 Pengisian kuesioner posttest setelah di tampilkan video tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja di Asrama St. Lusie Sei Rotan Tahun 2025



Gambar 5.6 Memberikan Kesempatan Responden Untuk Bertanya Terkait Video yang Sudah di Tayangkan



Lembar Konsul

Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



SKRIPSI

Nama Mahasiswa : YEVINIAT LAIA
 NIM : 112021019
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama St. Lusia Sei Bata Tahun 2025
 Nama Penguji I : Yohana Beatry sitanggang, S.kep.,Ns.,M.kep
 Nama Penguji II : Nugotian Simbolon, SST., M.kes
 Nama Penguji III : Rica vera Tarigan, spd.,M. Biomed

NO	HARI/TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Jumat 12/06/25	Yohana Beatry sitanggang, S.kep.,Ns.,M.kep	1. Latar belakang 2. penerusan dan Spasi 3. Hasil penelitian di lapangan sesuai tujuan khusus 4. Simpulan dan dokumentasi			
2.	Jumat 12/06/25	Nugotian Simbolon, SST., M.kes.	1. Perbaikan 2. Hasil cuplik yg menarik 3. Pembahasan 4. Simpulan dan dokumentasi			

melihat dari hasil pengk.



3.	Selasa 13-06-25	Yohana Beatry Sitanggang, S.kep, IUs., M.kep	- Spors dan peruisan - tamborin Link Video - Foto responden di buur			
----	-----------------	--	---	--	--	--

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
4.	Selasa 13-06-25	Nagotlan Simbolon, SST., M.kes	Amat penting diambil kapan waktu dan lingkungan kembali - Makalah Dina kelas			
			Or hasil pemeriksaan sangat & penting			
5.	Rabu 14-06-25	Nagotlan Simbolon, SST., M.kes	- Pembahasan harus klas, dimuka hasil pemeriksaan, didukung oleh teori, peneliti sebelumnya dan sesuai peneliti - Simpulan dibuat singkat padat dan harus bisa menjawab tujuan penelitian.			
6.	Kamis 14-06-25	Nagotlan Simbolon, SST., M.kes	- Perbaiki pembahasan - Kesempurnaan dan Sama - Tambahkan Absak			



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
8	Senin 14/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.kep., Ns., M.kep	- Perbaiki pembahasan - Perbaiki penulisan			
9.	Kamis 14/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.kep., Ns., M.kep	- perbaiki hasil dan pembahasan			
10.	Jumat 15/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.kep., Ns., M.kep	- perbaiki kesempurnaan - perbaiki lampiran			
11.	Jumat 15/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.kep., Ns., M.kep	- perbaiki penulisan - perbaiki dokumentasi			



Dipindai dengan CamScanner



12.	Sabtu 16/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.Kep., Ns., M.Kep	Perbaikan pembahasan			
13.	Sabtu 16/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.Kep., Ns., M.Kep	Perbaikan dokumentasi Perbaikan Daftar pustaka.			

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Rabu 25/06/25	Rica Vera Tangur, Spt, M.Biomed	Perbaiki pembahasan pada posttest Perbaiki Daftar Pustaka			
2.	Minggu 22/06/25	Yohann Beatry Situngkir, S.Kep., Ns., M.Kep	Perbaikan penulisan Pembahasan sesuai tujuan khusus spare Perbaikan daftar pustaka Asumsi kelebihan dan kekurangan.			
3.	Rabu 2/07/25	Rica Vera Tangur, Spt, M.Biomed	Daftar pustaka dari Skripsi Daftar pustaka dari lembaga. - Acc			



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
4.	Selasa 1 Juli 2023	Yohanna Beatry Sitanggang, s.kep., Ns., M.kep	- Perbaiki Penulisan - Acc			
5.	Jumat 4 Juli 2023	Nagotkan Simbolon, SSr., M.kes	- Perbaiki Abstrak - Acc			


CS Dipindai dengan CamScanner

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
1.	Selasa 08/07/23	Amanda sinagei, S.pd., M.pd	Abstrak.	

CS Dipindai dengan CamScanner






Hasil Turnitin

Page 2 of 42 - Integrity OverviewSubmission ID: trnoid::3117474506342

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources


- 13%  Internet sources
- 0%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Page 2 of 42 - Integrity OverviewSubmission ID: trnoid::3117474506342