

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke periode dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi (Safitri, 2016). Menurut WHO, remaja adalah dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah dalam rentang usia 10-18 tahun. Dan menurut Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah.(Diananda, 2019). Pada masa remaja lingkungan sangat memengaruhi asupan makan, karena pada masa remaja ini mereka memulai mempelajari konsep makanan. Di sisi lain, remaja juga sangat dipengaruhi oleh teman-teman dan media sosial. Pada dasarnya remaja sadar dan mengerti akan pentingnya makanan sehat tetapi pengetahuan mereka tentang pentingnya gizi dan zat gizi makro sangat lemah. Pengetahuan adalah salah satu peran penting dan memiliki dampak positif terhadap pola konsumsi dan perilaku remaja. (Grosso et al., 2013)

Di Indonesia saat ini ada 3 beban masalah gizi atau disebut dengan *triple burden* yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Riskesdas 2018 menunjukkan, 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja 13-15 tahun sebesar 16% dan pada remaja 16-18 tahun sebesar 13,5%. (Kemkes, 2020)

Di Jawa Barat, prevalensi remaja kurus pada usia 13-15 tahun sebesar 9,1% terdiri dari 2% sangat kurus dan 6,5% kurus. Prevalensi remaja kurus pada usia 16-18 tahun sebesar 9,1% terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 7,7% kurus. Prevalensi remaja gemuk pada usia 13-15 tahun sebesar 9,7% yang terdiri dari

7,5% gemuk dan 2,3% sangat gemuk (obesitas). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi gemuk sebesar 7,6% yang terdiri dari 6,2% gemuk dan 1,4% sangat gemuk (Obesitas). Prevalensi kekurusan (sangat kurus) pada remaja usia 16-18 tahun lebih banyak pada anak laki-laki (2,3%) daripada perempuan (0,5%) sedangkan prevalensi kegemukan (obesitas) pada anak laki-laki dan perempuan hampir sama yaitu 1,2% dan 1,5%. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017)

Salah satu faktor penyebab kejadian obesitas pada remaja menurut (Kussoy *et al.*, 2013), remaja pada umumnya lebih memilih makanan yang tidak membutuhkan waktu lama untuk diolah yang dikenal sebagai makanan cepat saji atau *fast food* yang biasa dapat ditemukan di kafe, restoran atau pun kantin sekolah. Makanan cepat saji ini identik dengan porsi besar dengan kandungan natrium tinggi.

Timbulnya masalah gizi kurang atau gizi lebih pada remaja bisa disebabkan dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan remaja. Gizi kurang pada remaja dapat ditimbulkan karena pola makan yang tidak menentu yang diakibatkan adanya perubahan faktor psikososial pada masa remaja. Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, meningkatkan penyakit, pertumbuhan tidak normal, menurunkan tingkat kecerdasan dan produktivitas serta terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Gizi lebih atau obesitas dapat dipicu oleh gaya hidup dan konsumsi makan yang tidak seimbang sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebihan. Remaja yang mengalami obesitas cenderung pasif dan berusaha untuk menurunkan berat badan untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal. Namun cara-cara menurunkan berat badan yang tidak tepat seperti membatasi makanan atau diet tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku diet remaja meliputi pengetahuan, kepercayaan dan sikap. Pengetahuan gizi terutama mengenai diet remaja sangat dipengaruhi oleh media, remaja terutama remaja putri cenderung menerapkan diet untuk menurunkan berat badan dengan berbagai cara tanpa mengetahui bahaya dari diet tersebut bagi kesehatannya. (Sazani, 2016)

Adanya perubahan gaya hidup dari *traditional lifestyle* menjadi *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan resiko masalah gizi lebih atau *overweight* pada kalangan remaja yang disertai dengan pola makan yang berlebih, tinggi karbohidrat, lemak, protein, redah serat dan kurang aktivitas fisik. Gaya hidup *sedentary* merupakan gaya hidup yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik, remaja pada masa modern cenderung memiliki gaya hidup *sedentary* dimana mengabaikan aktivitas fisik dan lebih sering aktif di depan layar komputer atau televisi sehingga resiko terjadinya obesitas meningkat.(Putra, 2017)

Pada dasarnya remaja mengetahui dan memahami mengenai pengetahuan gizi dan bagaimana perilaku makan yang baik. Namun tidak semua remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik memiliki pola dan perilaku makan yang baik. Remaja mengerti zat gizi apa saja yang dibutuhkan bagi tubuh dan sumber makanannya tetapi mereka tidak mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Emilia (2009), pengetahuan gizi memberikan bekal bagi remaja bagaimana caranya memilih makanan sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan Kesehatan diri. Masalah gizi yang terjadi pada masa dewasa sebenarnya dapat dicegah pada masa remaja dengan pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan serta gaya hidup yang sehat (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019). Menurut Arisman (2010), salah satu penyebab masalah gizi diakibatkan dari kurangnya pengetahuan gizi sehingga menyebabkan adanya kesalahan dalam pemilihan makanan. Kebiasaan remaja yang kurang baik biasanya dimulai dari keluarga yang kebiasaan makannya juga kurang baik, sehingga sudah tertanam sejak kecil dan terjadi terus menerus. Untuk itu, upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan gizi remaja melalui adanya edukasi gizi melalui pendidikan gizi. (Pakhri et al., 2018)

Pada zaman modern ini, *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh marak muncul pada usia remaja, karena remaja adalah masa dimana peralihan dan pencarian identitas yang lebih banyak dialami oleh remaja putri yang kurang puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan remaja laki-laki. Dengan mengalami *body dissatisfaction* akan menghambat remaja dalam mengonsumsi

makanan dan membatasi asupan makan, yang seharusnya masa remaja adalah masa yang memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi akan membantu proses pertumbuhan.(Prima & Sari, 2006). *Body image* menurut Soetjiningsih (2007) adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya(Verawati, 2015). *Body image* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola dan perilaku makan remaja. Remaja yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) walaupun dengan pengetahuan gizi yang baik, cenderung akan berusaha untuk merubah perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan melewati makan malam dan sarapan. Dikarenakan menerapkan pengaturan dan pembatasan makanan secara keliru mendorong terjadinya gangguan pemenuhan kecukupan zat gizi dalam tubuh.(Setyorini, 2010)

Penelitian oleh (Safitri et al., 2019) membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Semakin orang mengalami *body dissatisfaction* maka semakin besar keinginannya untuk melakukan diet. Pada usia remaja, wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang signifikan dan remaja perempuan cenderung belum siap akan perubahan ini sehingga mengalami perilaku *body dissatisfaction*, rasa minder dan membandingkan tubuhnya dengan teman-teman sebayanya sehingga menjadi salah satu faktor penyebab untuk melakukan diet. Di usia remaja juga pada umumnya sudah mulai mengenal rasa suka pada lawan jenis sehingga membuat mereka untuk memiliki keinginan tampil terbaik terutama dalam bentuk tubuh.

Menurut penelitian (Oktira,2013), dengan membangkitkan rasa ketertarikan akan membangkitkan rasa kemandirian siswa sehingga partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran akan meningkat, salah satu contoh dengan media audio visual sebagai alat penunjang untuk pembelajaran. Dengan adanya perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan dapat memengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Meidiana et al., 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh edukasi gizi dengan media *Daily Meal Tracker* terhadap perubahan pengetahuan, dan sikap pada remaja usia 13-16 tahun”.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada zaman modernisasi remaja ini memiliki permasalahan terhadap kepuasan mereka terhadap ukuran tubuhnya atau disebut dengan *body dissatisfaction*. Seperti contoh merasa dirinya gemuk tapi sebenarnya kurus, merasa normal sebenarnya gemuk merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Kejadian-kejadian ini cenderung terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Ketidakpuasan *body image* antara laki-laki dan perempuan, remaja laki-laki obesitas memiliki peluang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap tubuh mereka dibanding remaja putri. Pada remaja yang mengalami *body dissatisfaction* mereka cenderung untuk mengurangi dan membatasi asupan makanan, dan terkadang dengan cara yang tidak sesuai dengan anjuran untuk mendapatkan *body goals* atau ukuran tubuh yang diinginkan. Dengan mengurangi dan membatasi makanan, asupan kebutuhan zat gizi pada remaja tidak tercukupi dengan baik, dimana masa remaja adalah masa yang paling penting dalam proses pertumbuhan. Dengan demikian perlu adanya edukasi gizi terhadap siswa remaja tersebut untuk memperbaiki perilaku dan sikap terhadap pola makan.

Pengetahuan memiliki peranan penting dalam merubah perilaku dan sikap terutama pada remaja. Dengan edukasi yang menarik siswa akan tumbuh rasa ketertarikan terhadap pembelajaran yang diberikan. Sehingga dengan itu peneliti menggunakan media *Daily Meal Tracker*. Media ini berbentuk sebuah buku *planner* yang berisi edukasi seputar gizi bagi remaja. Dengan media ini siswa akan diminta untuk mengisi *Meal Tracker* dan akan mendapatkan edukasi seputar gizi Media *Daily Meal Tracker* diharapkan untuk tidak hanya memberikan informasi dan edukasi seputar pedoman gizi seimbang tapi juga membantu remaja untuk menjalankan pedoman gizi seimbang sesuai dengan anjuran.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, ada permasalahan gizi di kalangan remaja. Peneliti akan membatasi masalah agar lebih fokus dengan penelitian. Sehingga peneliti membatasi diri hanya yang berkaitan dengan “Pengaruh edukasi gizi dengan media *Daily Meal Tracker* terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja usia 13-16 tahun”

1.4 Perumusan Masalah

1. Apakah ada perubahan pengetahuan pedoman gizi seimbang pada remaja usia 13-16 tahun setelah diberikan edukasi gizi dengan media *Daily Meal Tracker*
2. Apakah ada perubahan sikap pedoman gizi seimbang pada remaja usia 13-16 tahun setelah diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
3. Apakah ada perbedaan pengetahuan pedoman gizi seimbang antara remaja usia 13-16 tahun tanpa perlakuan (Kontrol) dan dengan siswa yang diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
4. Apakah ada perbedaan sikap pedoman gizi seimbang antara remaja usia 13-16 tahun tanpa perlakuan (Kontrol) dan dengan siswa yang diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *Daily Meal Tracker* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja usia 13-16 tahun.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan gizi remaja usia 13-16 tahun sebelum diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
2. Mengidentifikasi pengetahuan gizi remaja usia 13-16 tahun sesudah diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
3. Mengidentifikasi sikap gizi remaja usia 13-16 tahun sebelum diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*

4. Mengidentifikasi sikap gizi remaja usia 13-16 tahun sesudah diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
5. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi remaja usia 13-16 tahun sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *Daily Meal Tracker*
6. Menganalisis sikap remaja usia 13-16 tahun sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan *Daily Meal Tracker*
7. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi remaja usia 13-16 tahun kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan media *Daily Meal Tracker*
8. Menganalisis perbedaan sikap remaja usia 13-16 tahun kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan media *Daily Meal Tracker*

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti. Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media dengan perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja usia 13-16 tahun

1.6.2 Bagi Responden

Memberikan edukasi kepada responden, memberikan tambahan pengetahuan mengenai seputar gizi melalui media *Daily Meal Tracker*.

1.7 Keterbaruan Penelitian

NO	PENELITI DAN JUDUL PENELITIAN	VARIABEL PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
1.	Peneliti: Cahyaningrum, Herlina Dwi (2013) Judul: Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI IPS Surakarta (Cahyaningrum et al., 2013)	- Variabel Independen (bebas): Body Image - Variabel Dependen (Terikat): Status Gizi	Jenis penelitian observasional dengan desain <i>crosssectional</i> . Pengumpulan data dengan kuesioner dan antropometri Sampel diambil dengan Teknik stratified random	Siswi SMA Batik 1 Surakarta dengan body image baik sebesar 8,9% dan body image kurang baik sebesar 91,1%. Siswi SMA Batik 1 Surakarta dengan status gizi normal 55,4%, status gizi kurang 17,9% dan

			sampling sebanyak 67 siswi	status gizi lebih 26,8%. Hasil analisis statistik Rank Spearman didapatkan nilai $p > 0,05$. Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta.
2.	<p>Peneliti: Merinta Sada, veni Hadju, Djunaedi M Dachlan</p> <p>Judul: Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi seimbang dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura (Sada et al., n.d.)</p>	<p>- Variabel Independen (Bebas): Pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik</p> <p>- Variabel Dependen (Terikat): Status gizi</p>	<p>Jenis penelitian deskriptif, Desain Cross Sectional Analytic Study</p> <p>Pengambilan sampel dengan Teknik accidental sampling dengan jumlah sampel 142 orang</p> <p>Analisis data dilakujan dengan menggunakan uji Chi-square</p> <p>Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan 103 orang (72,5%), menurut sebagian besar departemen gizi dari 55 orang (38,7%), sebagian besar berdasarkan usia 18-19 tahun 68 orang (47,9%) dari 142 sampel</p>	<p>Penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi menurut BMI ($p = 0,000$) dan Abdominal Circumference / AC ($p = 0,049$). Hubungan yang signifikan juga melihat variabel pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menurut BMI ($p = 0,005$), aktivitas fisik pada status gizi menurut BMI (0,001) dan aktivitas fisik pada status gizi oleh AC ($p = 0,012$). Sedangkan untuk variabel pengetahuan gizi seimbang pada status gizi menurut AC tidak ada hubungan yang signifikan ($p = 1.000$).</p>
3.	<p>Peneliti: Nur widianti dan Aryu Candra (2012)</p> <p>Judul: Hubungan antara Body Image dan Perilaku</p>	<p>- Variabel Independen (bebas): Body Image, perilaku makan</p>	<p>Studi <i>Cross-sectional</i> pada 72 siswi kelas X, XI dan XII SMA Theresiana Semarang.</p>	<p>Sebanyak 29 subyek (40.3%) merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 43 subyek (59.7%)</p>

	<p>Makan dengan Status gizi pada remaja putri di SMA Theresiana Semarang</p> <p>(Widianti & Candra K, 2012)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel Dependen (terikat): identitas sampel, status gizi 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemilihan sampel dengan menggunakan simple random sampling yang memenuhi kriteria inklusi. - Data body image dan perilaku makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner - Data status gizi diperoleh dari pengukuran TB dan BB, dihitung nilai Z-score berdasarkan BMI/U menggunakan program WHO Anthro Plus 2007 	<p>merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Sebagian besar (56.6%) subyek belum menjalani perilaku makan yang baik dan 31 subyek (43.1%) sudah menjalankan perilaku makna yang baik. Terdapat Hubungan bermakna antara body image dengan status gizi ($r=0.482$ $p= 0.001$) dan perilaku makan dengan status gizi ($r= 0.507$ $p= 0.001$)</p> <p>Kesimpulan: Ada hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri</p>
4.	<p>Peneliti: Verarica Silalahi,, Evawany Aritonang, Eaufik Ashar</p> <p>Judul: Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan</p> <p>(Silalahio et al., 2016)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pendidikan gizi, asupan gizi, remaja putri, anemia 	<ul style="list-style-type: none"> - Sampel berjumlah 51 orang yang dilakukan di SMP Negeri 21 Medan tahun 2015. Pendidikan gizi diberikan dua kali dengan metode ceramah, tanya jawab dengan booklet. Asupan gizi diketahui dengan metode food recall 24 jam (dua kali). - Kuasi experiment dengan desain pre-post intervention bertujuan menganalisis pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan 	<p>skor pengetahuan gizi meningkat dari 62,3912,05 poin menjadi 72,3117,01 poin. Asupan gizi (protein, vitamin C, vitamin A, asam folat, besi, zink, tembaga) mengalami penurunan sesudah intervensi.</p> <p>Ada perbedaan bermakna ($p<0,05$) skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi. Tidak ada perbedaan ($p>0,05$) asupan gizi sebelum dan sesudah intervensi.</p> <p>Hasil ini menunjukkan bahwa</p>

			konsumsi zat gizi remaja putri.	pendidikan gizi hanya meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri, tetapi tidak meningkatkan asupan gizi
5.	<p>Peneliti: Syarifatun Nur Aini (2012)</p> <p>Judul: Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan</p> <p>(Nur Aini, 2013)</p>	- Gizi lebih, remaja perkotaan	-Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan rancangan cross sectional.	Ada hubungan antara frekuensi kudapan ($p = 0,020$), aktivitas fisik ($p = 0,030$) dengan risiko kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan (SMA Kesatrian 2 Semarang). Tidak ada hubungan antara jumlah anak dalam keluarga ($p = 0,638$), jenis pekerjaan kepala rumahtangga ($p = 0,104$), jumlah uang saku ($p = 0,225$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan (SMA Kesatrian 2 Semarang).
6.	<p>Peneliti: Novriani Tarigan, Hamam Hadi, Madarina Julia (2005)</p> <p>Judul: Hubungan Body Image dengan status obesitas, aktivitas fisik dan asupan energi remaja SLTP Di Yogyakarta dan Kabupaten Bantul</p> <p>(Tarigan et al., 2005)</p>	Obesitas remaja, body image, asupan energi dan aktivitas fisik	Penelitian ini adalah studi cross-sectional. Subjek penelitian adalah 96 pasang remaja obesitas 12-15 tahun dan remaja tidak obesitas yang diidentifikasi dalam program skrining obesitas di sekolah menengah pertama di Yogyakarta dan bantul. Subjek diminta untuk menyelesaikan 34 pertanyaan pada gambar bentuk tubuh, asupan energi dan data	Remaja obesitas memiliki peluang lebih tinggi untuk tidak puas dengan citra tubuh mereka dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang tidak gemuk. remaja wanita gemuk memiliki peluang lebih tinggi untuk merasa tidak puas daripada rekan-rekan pria mereka

			<p>aktivitas fisik diperoleh dengan kuesioner makanan dan frekuensi aktivitas fisik</p>	<p>Remaja gemuk lebih cenderung tidak puas dengan citra tubuh mereka dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang tidak gemuk, tetapi ketidakpuasan itu tidak menyebabkan berkurangnya asupan energi dan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk kegiatan fisik yang lebih berat</p>
7.	<p>Peneliti: Dewi Marfuah, Dewi Pertiwi Dyah Kusudayarti (2016)</p> <p>Judul: Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap perbaikan asupan zat besi pada remaja putri (Marfuah et al., 2016)</p>	<p>Edukasi Gizi, zat Besi, remaja putri</p>	<p>Desain penelitian ini adalah randomized pretest-posttest control group design dengan subyek penelitian sebanyak 28 siswi kelas X SMA N 1 Simo. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan, setiap bulan subyek yang akan diberi edukasi gizi dan diberi booklet dan dilakukan recall 24 jam untuk mengetahui asupan zat besi. Data dianalisis dengan program SPSS 17.0.</p>	<p>Pengaruh edukasi gizi sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dengan uji Paired t-test atau Wilcoxon. Hasil penelitian ini adalah mayoritas asupan zat besi remaja putri sebelum diberikan edukasi gizi termasuk kategori kurang (82,14%) dan setelah diberikan edukasi gizi mayoritas kategori cukup (75%). Pemberian edukasi gizi efektif meningkatkan rata-rata asupan zat besi pada remaja putri sebesar 15,5 mg (p value < 0.000).</p>
8.	<p>Peneliti: Safitri, Nurul Riau Dwi and Fitranti, Deny Yudi (2016)</p>	<p>Pengetahuan, sikap, booklet dan remaja</p>	<p>Penelitian ini berjenis quasi experimental dengan pre-post test group design.</p>	<p>Peningkatan rerata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dari</p>

	<p>Judul: Pengaruh Edukasi Gizi Dengan ceramah Dan Booklet terhadap Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja overweight</p> <p>(N. R. D. Safitri, 2016)</p>		<p>Total subjek sebanyak 28 yang dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok 1 yang diberikan edukasi gizi dengan ceramah (n=14) dan kelompok 2 yang diberikan edukasi dengan booklet (n=14), masing-masing dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan. Data pengetahuan dan sikap gizi diperoleh dari pengisian kuesioner sebelum dan setelah edukasi. Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pada kedua kelompok diuji menggunakan uji paired t-test, Independent t-test, Mann-Whitney dan Wilcoxon.</p>	<p>sebelumnya sebesar 72,99% menjadi 78,88%, sedangkan pada kelompok booklet rerata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 73,96% menjadi 78,89%. Peningkatan rerata sikap gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 75,86 menjadi 79,07, sedangkan peningkatan rerata sikap pada kelompok booklet dari sebelumnya sebesar 73,14 menjadi 78,93. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap gizi pada kelompok ceramah dan booklet ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap gizi pada kedua kelompok ($p > 0,05$).</p> <p>Simpulan : Edukasi gizi melalui ceramah berpengaruh terhadap pengetahuan, sedangkan edukasi gizi melalui booklet berpengaruh terhadap sikap gizi. Terdapat perbedaan pada peningkatan</p>
--	---	--	---	--

				pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi pada kelompok ceramah dan booklet. Namun, tidak terdapat perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap gizi pada kedua kelompok
9.	<p>Peneliti: Risma Meidiana, Demsa Simbolon, Anang Wahyudi (2018)</p> <p>Judul: Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight (Meidiana et al., 2018)</p>	Remaja, sikap, pengetahuan, Pendidikan gizi, berat badan berlebih	Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu dengan pre-post test dengan desain kelompok kontrol. Subjek penelitian ini adalah remaja yang kelebihan berat badan berjumlah 40 orang, kelompok intervensi mendapat pendidikan melalui media audiovisual sedangkan kelompok kontrol dengan selebaran.	<p>nilai rata-rata pengetahuan dan sikap remaja setelah dan sebelum diberikan pendidikan untuk kelompok Leaflet adalah nilai rata-rata pengetahuan sebelum 8,60 dan setelah 9,48, nilai sikap sebelum 36,58 dan setelah 40,38. Sementara kelompok media audiovisual, nilai rata-rata pengetahuan sebelum 8,83 dan setelah 9,42, nilai untuk sikap sebelum 36,45 dan setelah 39,65. Ada pengaruh pendidikan dengan menggunakan media audiovisual dan selebaran untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja yang kelebihan berat badan. Saran bagi sekolah untuk dapat menggunakan media dan selebaran audiovisual sebagai</p>

				media untuk mendidik gizi tentang siswa di sekolah sehingga mereka dapat menerapkan kehidupan sehari-hari dan mengingatkan satu sama lain untuk menurunkan berat badan dan hidup sehat.
10.	<p>Peneliti: Sukmawati thasim, Aminudin syam, ulfah najamuddin</p> <p>Judul: Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan gizi pada anak gizi lebih di SDN Sudirman I makassar tahun 2013</p> <p>(Thasim et al., 2013)</p>	<p>Pengetahuan, asupan zat gizi, gizi lebih</p>	<p>Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan desain one group pre-posttest. Dari 219 populasi, terdapat jumlah sampel yaitu 55 responden yang berstatus gizi lebih. Sampel diambil dengan cara non random sampling dengan teknik <i>purposive</i> sampling.</p>	<p>Menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan ($p=0,000$), asupan protein ($p=0,018$), dan asupan lemak ($p=0,002$). Hasil penelitian juga menunjukkan pemberian edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap perubahan asupan energi ($p=0,134$), asupan karbohidrat ($p=0,125$), dan asupan serat ($p=0,242$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara pengetahuan, asupan protein, asupan lemak sebelum dan sesudah edukasi. Tidak terdapat perbedaan antara asupan energi, asupan karbohidrat,</p>

				<p>asupan serat sebelum dan sesudah edukasi. Disarankan untuk responden agar lebih meningkatkan asupan sayur dan buah, serta mengurangi asupan lemak dan protein.</p>
11.	<p>Peneliti: Grosso, Giuseppe Mistretta, Antonio Turconi, Giovanna Cena, Hellas Roggi, Carla Galvano, Fabio (2013)</p> <p>Judul Penelitian: Nutrition knowledge and other determinants of food intake and lifestyle habits in children and young adolescents living in a rural area of Sicily, South Italy (Grosso et al., 2013)</p>	<p>Remaja, gaya hidup, Pengetahuan</p>	<p>Jenis penelitian Cross-sectional survey. Dilakukan kepada 445 siswa usia 4 sampai 16 tahun</p>	<p>Students with higher nutrition knowledge scores were less likely to have two or more snacks daily and to spend more than 3 h in sedentary activities daily (OR50,89, 95% CI 0,83, 0,97 and OR50,92, 95% CI 0,86, 0,99, respectively). High parental education was associated with less frequent snacking and more frequent weekly physical activity, compared with lower categories, whereas high parental occupational category was associated with daily breakfast. Conclusions: Improving nutrition knowledge in children and young adolescents may translate into educating them in good dietary habits. Moreover, nutrition</p>

				intervention programmes should also involve parents to improve dietary quality and nutritional habits of the entire family
--	--	--	--	--

Kesimpulannya, pada penelitian sebelumnya beberapa peneliti sudah melakukan penelitian mengenai edukasi gizi dengan berbagai media, namun belum ada penelitian dengan media edukasi *Daily Meal Tracker*. Media edukasi *Daily Meal Tracker* ini memiliki sistem yang cukup praktis dan bisa digunakan sebagai media untuk membimbing remaja menuju pola dan perilaku makan yang baik dan menambah pengetahuan pada remaja. Dengan harapan adanya perubahan dari pengetahuan, sikap dan perilaku dari remaja.