PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI VIDEO *TIKTOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI DI SMK IBU KARTINI KOTA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)

Siti Mayyadah Al Asra

1907026001

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Siti Mayyadah Al Asra
NIM	:	1907026001
Program Studi	:	Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang"

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentuyang dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 November 2023

Pembuat Pernyataan,

Siti Mayyadah Al Asra

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul	:	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang
Penulis	:	Siti Mayyadah Al Asra
NIM	:	1907026001
Program Studi	:	Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 20 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,	Dosen Penguji II,
Pradipta Kurniasanti , SKM., M.Gizi.	**Puji Lestari, M. P. H.**
NIP. 198601202016012901	NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi	**H. Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum**
NIP. 198610062016012901	NIP. 197110121997031002

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada, Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudari :

Nama	:	Siti Mayyadah Al Asra
NIM	:	1907026001
Fakultas/ Jurusan	:	Psikologi dan Kesehatan/ Gizi
Judul Skripsi	:	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang

Dengan ini telah saya setujui dan mohon agar segera diujikan *munaqosah*. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 27 November 2023

Dosen Pembimbing I Bidang Substansi Materi	Dosen Pembimbing II Bidang Metodelogi dan Tata Tulis
Dwi Hartantti, S.Gz., M.Gizi NIP. 198610062016012901	H. Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum NIP. 197110121997031002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang". Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar strata satu (S1) Gizi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan serta pengetahuan yang penulis miliki, namun penulis berusaha menyelesaikan skripsi sebaik mungkin. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini semata-mata bukan hanya karena usaha dan kesungguhan penulis saja, melainkan terdapat do'a dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rada hormat dan terima kasih yang begitu besar kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si selaku Ketua Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Darmu'in, M. Ag selaku Dosen Wali yang telah mendampingi dan memberi dukungan kepada penulis sejak awal perkuliahan hingga akhir.
6. Ibu Dwi Hartantti, S.Gz., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak H. Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu dan tenaga sehingga dapat memberikan arahan, bimbingan, dan saran kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
7. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi selaku Dosen Penguji I dan Ibu Puji Lestari, M.P.H selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik,

saran, serta arahan yang dapat membangun kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

8. Saluruh Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama perkuliahan berlangsung.
9. Prof. Dr. KH. Asep Saifuddin Chalim, MA yang tanpa penulis sadari do'a dari beliau yang terus mengalir sampai saat ini untuk para santrinya dipenjuru dunia, sehingga dapat membentuk dan memotivasi penulis menjadi pribadi yang lebih baik sampai saat ini.
10. Kepala Sekolah SMK Ibu Kartini Kota Semarang Ibu Dra. Sri Utami yang telah memberikan izin kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian skripsi.
11. Bagian Tata Usaha SMK Ibu Kartini Semarang, Ibu Try Wulansari, Pak Sugimin yang telah memberi pelayanan administrasi dan urusan surat menyurat dan dalam proses penelitian skripsi.
12. Ibu Uut Susiyanti S.Pd., M.Pd dan Ibu Ismi Kusuma Wardani S.Pd yang telah memberi arahan dan dukungan saat pengambilan data dalam penelitian skripsi dan seluruh guru SMK Ibu Kartini yang telah memberikan ilmu, doa dan dukungan kepada penulis.
13. Orang tua yang paling berjasa dan berharga dalam hidup penulis, Abi Abd. Syahid dan Umik Robiatul Adawiyah yang senantiasa mendo'akan dan memberi semangat penulis untuk slalu berjuang melawan dunia perkuliahan hingga akhir, juga senantiasa meluangkan tenaga dan waktu untuk penulis. Terima kasih sebanyak banyaknya Abi Umik untuk semua hal yang tidak akan pernah bisa penulis sebutkan satu persatu, dan maaf untuk saat ini hanya gelar yang bisa penulis berikan untuk kalian. *I love you!*
14. Saudari perempuan satu-satunya penulis yaitu Siti Shabrina Al Asra, terima kasih untuk bantuan do'a, perhatian, dan dukungan yang penuh kepada penulis dari awal hingga akhir perkuliahan, sekarang saatnya kamu menyelesaikan studimu dan buat mereka bangga. *I miss u my little girl!*
15. Sahabat penulis Navis Laili Choirun Nikmah, S.Psi yang telah menyandang gelarnya terlebih dahulu, yang tidak pernah bosan mendengarkan semua keluh kesah dari awal perjalanan kuliah hingga saat ini, yang telah

menemani dari zaman *nyantri* hingga saat ini, yang slalu memberi dukungan kepada penulis, dan yang slalu bersedia dibutuhkan kapanpun sampai saat ini. Terima kasih untuk telinga yang tidak pernah lelah mendengar semua cerita penulis. Panjang umur *mak*!

16. Sahabat penulis sejak SMP bella, ria, dan almh. dewi yang slalu memberikan do'a, dukungan, kasih sayang, dan bantuan penuh pada penulis. Salam rindu penulis!
17. Sahabat perjuangan gizi mumu, cintil, ade, tia, jeje, dan afrinda yang saling memberi *support*, perhatian, canda tawa, kasih sayang, dukungan, dan do'a untuk penulis. Semoga kebaikan dan kesuksesan slalu menyertai kalian!
18. Alumni kost wisma permata yang telah lulus meninggalkan penulis yaitu bella, wulan, avista, gita, salsa, dan Ning amel, terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan, semua kasih sayang yang paling terbaik didapatkan selama menghuni kost. Terima kasih 2023 ini sangat terkenang!
19. Keluarga santri Kyai Asep yaitu "Himmah Semarang" yang pertama kali memberi kehangatan di dunia rantau sampai akhir bagi penulis.
20. Padepokan Ngaliyan yang anggotanya banyak tetapi jika berkumpul gonta ganti anggota, terima kasih untuk semua canda, tawa, dan kehangatan yang sudah diberikan penuh kepada penulis. Lanjutkan tugas para sesepuh *guys!*
21. Fiha Sanaya Burhan mahasiswi Pendidikan Bahasa Inggris angkatan 2017 yang tiada henti dan lelah slalu menjadi pertolongan pertama bagi penulis, dan telinganya yang tiada bosan mendengar semua keluh kesah sang penulis. Panjang umur orang baik!
22. *Last but not least!* Mahasiswa Universitas Gadjah Mada angkatan 2019 yang telah menyulut semangat dalam diri penulis sehingga penulis sangat ingin menunjukkan bahwa penulis pasti bisa menyelesaikan semua tanpa kehadirannya! Bahagia slalu bay.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa skripi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf dan mengharap kritik serta saran yang bersifat membangun dari semua pihak pembaca guna perbaikan di masa yang akan datang.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Abi, Umik, dan Adik tersayang yang telah menyalurkan banyak doa dan dukungan. Terlebih lagi skripsi ini didedikasikan kepada diri sendiri yang telah sanggup dan mau berjuang untuk melewati fase sebagai mahasiswa akhir.

"Menuju tak terbatas, dan melampuinya"

-Buzz Lightyear

MOTTO

إِنَّ صَلَاتِى وَنُسُكِى وَمَحْيَاىَ وَمَمَاتِى لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ

inna ṣalātī wa nusukī wa maḥyāya wa mamātī lillāhi rabbil-'ālamīn

"Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam."

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR TABEL

DAFTAR LAMPIRAN

ABSTRAK

Siswi merupakan murid perempuan dalam penerjamahan menurut KBBI (KBBI, 2016). Era peralihan dari era anak beranjak era dewasa yaitu era remaja, pada era ini berlangsung secara cepat dan waktu yang singkat akan terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan pada setiap remaja (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pada masa remaja sering terjadi beberapa permasalahan gizi diantaranya ialah obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), dan anemia (Rusdi et al., 2021). Permasalahan gizi pada remaja muncul karena faktor langsung yaitu perilaku makan gizi seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* terhadap pengetahuan dan sikap siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *Pre-Experimental* yang dilakukan di SMK Ibu Kartini Kota Semarang dengan sampel sebanyak 76 siswi melalui metode total sampling. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui pengisian kuesioner *pretest* dan *postest* sebanyak 36 butir soal. Sedangkan sikap gizi seimbang diperoleh melalui pengisian kuesioner *pretest* dan *postest* sebanyak 37 butir soal. Analisis data menggunakan SPSS versi 25 dengan Uji *Wilxocon*.

Sebesar 84,2% pengetahuan kurang, kemudian 15,8% pengetahuan sedang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan sebanyak 9,2% pengetahuan kurang, 31,6% pengetahuan sedang, dan pengetahuan baik 59,2%. Untuk variabel sikap keseluruhan dapat berpengaruh positif yaitu 100%. Hasil dari uji *Wilxocon* untuk melihat pengaruh edukasi dengan pengetahuan dan sikap gizi seimbang didapatkan hasil *p-value* 0,000.

Terdapat pengaruh antara edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* terhadap pengetahuan dan sikap siswi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Edukasi, Gizi Seimbang, dan *Tiktok.*

ABSTRACT

Siswi is a female student in translation according to KBBI (KBBI, 2016). The transitional era from the era of children to the era of adulthood is the era of adolescence, in this era takes place quickly and a short time there will be physical changes and growth in every teenager (Femyliati & Kurniasari, 2022). During adolescence, several nutritional problems often occur, including obesity, chronic energy deficiency (CHD), and anemia (Rusdi et al., 2021). Nutritional problems in adolescents arise due to direct factors, namely balanced nutritional eating behavior.

This study aims to determine the effect of balanced nutrition education through tiktok videos on the knowledge and attitudes of female students at SMK Ibu Kartini Semarang City.

This study is a research with Pre-Experimental design conducted at SMK Ibu Kartini Semarang City with a sample of 76 students through total sampling method. Data on knowledge of balanced nutrition was obtained through filling out pretest and posttest questionnaires totaling 36 items. While the attitude of balanced nutrition was obtained through filling out a pretest and posttest questionnaire of 37 items. Data analysis using SPSS version 25 with the Wilxocon Test.

As much as 84.2% of knowledge was lacking, then 15.8% of moderate knowledge before being given balanced nutrition education. After being given balanced nutrition education, it was found that 9.2% of knowledge was lacking, 31.6% of knowledge was moderate, and 59.2% of knowledge was good. For the overall attitude variable, it can have a positive effect, namely 100%. The results of the Wilxocon test to see the effect of education with knowledge and attitude of balanced nutrition obtained a p-value of 0.000.

There is an influence between balanced nutrition education through tiktok videos on the knowledge and attitudes of female students.

Keywords: Knowledge, Attitude, Education, Balanced Nutrition, and Tiktok.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswi merupakan murid perempuan dalam penerjamahan menurut KBBI (KBBI, 2016). Siswi SMK sudah bisa dikatakan remaja dengan batasan umur 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2011), sedangkan para siswi yang menduduki bangku SMK sudah berumur 16-19 tahun. Era peralihan dari era anak beranjak era dewasa yaitu era remaja, pada era ini berlangsung secara cepat dan waktu yang singkat akan terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan pada setiap remaja (Femyliati & Kurniasari, 2022).

Pada masa remaja sering terjadi beberapa permasalahan gizi diantaranya ialah obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), dan anemia (Rusdi et al., 2021). Berbagai masalah gizi yang terjadi saat ini diperoleh data prevalensi status gizi remaja di Indonesi menurut Riskesdas tahun 2018 yaitu : remaja sangat kurus 1,9%, remaja kurus 6,8%, remaja gemuk 11,2%, dan remaja obesitas 4,8% (Krisdiani et al., 2020).

Permasalahan gizi pada remaja muncul karena faktor langsung yaitu perilaku makan gizi seimbang. Perilaku gizi makan seimbang yaitu diet yang sedang dan memperhatikan komposisi makanan, teratur, tidak berlebihan atau kurang (Kemdikbud, 2021). Perilaku gizi makan seimbang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap perilaku gizi seimbang. Perilaku gizi seimbang meliputi 4 pilar yaitu, pola makan bervariasi, mempertahankan gaya hidup sehat, sering berolahraga, dan pemantauan berat badan secara teratur (Fitria & Puspa, 2021). Jadi perilaku makan remaja dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja tersebut.

Pengetahuan merupakan hasil rasa ingin tahu melalui proses indrawi, terutama di bagian telinga dan mata terhadap benda-benda tertentu (Nurul Aula, 2020). Ilmu juga memiliki peran esensial untuk membentuk suatu perilaku (Donsu, 2017). Banyak variabel, termasuk tingkat pendidikan

seseorang, profesi, usia, kondisi lingkungan, dan variabel sosial budaya, dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka (Notoatmodjo, 2010).

Sikap adalah prediktok bersama dengan faktor lain yaitu, lingkungan dan kepercayaan, prediktor terpenting dari perilaku (aktivitas) sehari-hari seseorang. Dapat disimpulkan bahwa sementara sikap kadang kadang mempengaruhi perilaku, kadang-kadang tidak diterjemahkan ke dalam tindakan (Azwar S, 2011). Pengetahuan adalah komponen kunci untuk menyeleksi makanan yang cocok untuk diet sehari-hari (Epuru dan Shammary, 2014). Jika siswa memiliki pengalaman tentang opini bergoyang, mereka dapat membantu seseorang dalam membuat pilihan diet yang sehat (Weerasekara et al., 2020). Mentalitas ini mendorong siswa untuk menentukan pangan yang dominan sehat dan bergizi (Sutrio & Yunianto, 2021).

Salah satu proses untuk mencapai tujuan pendidikan, khususnya modifikasi perilaku, adalah pendidikan gizi. Metode atau media yang digunakan untuk mengirimkan pesan dapat berdampak pada bagaimana tujuan tersebut tercapai (Notoatmodjo, 2010). Permainan ular tangga, poster, cakram nutrisi, buklet, selebaran, dan media audio-visual hanyalah beberapa dari metode konseling gizi yang semuanya telah berhasil meningkatkan pemahaman gizi responden dan memberikan hasil yang bermanfaat.(Femyliati & Kurniasari, 2022). Saat ini media sosial juga sedang marak digunakan, platform ini dapat digunakan untuk mengedukasi banyak orang terutama remaja, karena tidak ditentukan menurut masa ataupun tempat serta mampu menjangkau banyak sasaran (Rusdi et al., 2021).

Alat jejaring sosial yang aktual yang menguatkan penmakai menciptakan dan berbagi video yang menghibur lainnya saat ini ialah *tiktok*, aplikasi *tiktok* ini memiliki rating 4,6 dari 5 bintang terbaik yang didapatkan dari *playstore*, dengan penggunanya sekitar 27,827 orang diseluruh dunia (Deriyanto et al., 2018). Media sosial memainkan peran penting saat ini dan memengaruhi kesehatan dalam berbagai metode, misalnya bantuan

emosional, instrumental, informasi, dan evaluasi diri (Li et al., 2013). Karena kemampuan aplikasi *tiktok* dalam menyampaikan edukasi gizi seimbang dalam bentuk video, media sosial sangat membantu untuk menambah pengetahuan gizi seseorang dengan cara ini.

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa, menurut penelitian (Elga, 2022) yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra" peneliti menyatakan bahwa terdapat konsekuensi dari pembelajaran terkait gizi dari *instagram* dengan judul empat pilar gizi seimbang pada pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya penelitian (Krisdiani et al., 2020) yang berjudul "Pengaruh Edukasi Melalui *Twitter Thread* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok" peneliti menyatakan jika ditemukan akibat dari pemberian pembelajaran gizi seimbang melalui *twitter thread* pada pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi.

Melihat para peneliti yang lalu yang telah membuktikan tercapainnya edukasi melalui sosial media seperti pemberian edukasi, dan belum diadakan penelitian dengan mengambil judul gizi seimbang pada remaja SMK dari sosial media berupa video *tiktok* dengan target Siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang. Menurut galian ilmu terdahulu yang sudah dilaksanakan di bulan Februari 2023 melalui penyebaran kuesioner pada siswi SMK Ibu Kartini yang berjumlah 20 siswi jurusan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak) peneliti menemukan sebanyak 100% menginstall aplikasi *tiktok*. Sebanyak 14 siswi menajawab bahwa gizi seimbang adalah makanan yang bergizi seimbang bukan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan. Kemudian sebanyak 12 siswi menjawab bahwa kebutuhan gizi dipenuhi dengan cara mengonsumsi makanan sehat bukan dengan membiasakan sarapan. Selanjutnya sebanyak 12 siswi menjawab gizi seimbang memiliki 6 pilar bukan 4 pilar.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti "**Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Tiktok terhadap Pengetahuan dan Sikap**

Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang", peneliti memilih SMK Ibu Kartini Kota Semarang sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMK Ibu Kartini merupakan sekolah yang bertempat di perkotaan, memiliki sistem kegiatan belajar yang cukup padat dan disertai dengan praktik keahlian sehingga memiliki peluang yang cukup besar bagi siswinya menggunakan handphone untuk men*searching* beberapa materi pelajaran yang sekiranya kurang didapatkan pada saat proses belajar mengajar, dan peneliti menyadari saat ini sosial media *tiktok* yang marak digandrungi oleh khalayak umum pasti tidak luput dari para siswi untuk meng-*install* aplikasi tersebut. Harapan dari penelitian ini ialah setelah dilakukan edukasi gizi seimbang para siswi bisa mengimplementasikan ilmu yang sudah diberikan dikemudian hari, dan bisa menjadi sosok ibu yang memiliki dasar pengetahuan tentang gizi seimbang untuk membangun rumah tangga kelak.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

1) Bagaimana pengaruh edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* terhadap pengetahuan siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang ?
2) Bagaimana pengaruh edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* terhadap sikap siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah penulis uraikan maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Tujuan Umum

   Diketahui bahwa siswi SMK Ibu Kartini di Kota Semarang mendapatkan manfaat dari pembelajaran gizi seimbang yang disampaikan melalui video tiktok dari segi pengetahuan dan sikap.

2) Tujuan Khusus

   Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

a. Siswi perempuan SMK Ibu Kartini Kota Semarang memiliki perubahan nilai rata-rata pengetahuan *pretest* dan *posttest* setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang menggunakan video *tiktok*.
b. Siswi perempuan SMK Ibu Kartini Kota Semarang memiliki perubahan nilai rata-rata sikap *pretest* dan *posttest* setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang menggunakan video *tiktok*.

D. Manfaat Penelitian

Selaras konteks dan rumusan masalah, penelitian ini diimpikan mampu bermanfaat misalnya seperti berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Melalui video *tiktok* tentang pengetahuan dan sikap siswi SMK Ibu Kartini Semarang diyakini kegunaan teori kajian ini dapat mencerahkan pembaca tentang edukasi gizi seimbang

2. Manfaat Praktis

   a. Untuk Masyarakat

      Meningkatkan ilmu yang berhubungan dengan gizi seimbang untuk para siswi agar mencegah terjadinya kejadian masalah gizi pada remaja baik itu obesitas, KEK, dan anemia.

   b. Untuk Peneliti

      Diimpikan penelitian ini mampu meningkatkan ilmu dan mendapatkan kemahiran untuk mengimplementasikan materi yang didapat pada perkuliahan pendidikan gizi seimbang dan kemudian menyampaikannya melalui video *tiktok* untuk menarik perhatian mahasiswa.

   c. Untuk Penelitian Selanjutnya

      Penelitian ini diinginkan dapat berfungsi sebagai sumber penelitian yang akan datang

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian adalah sekumpulan data yang membuktikan bahwa peneliti sebelumnya belum pernah memecahkan atau membahas masalah penelitian ini atau memperlihatkan secara jelas bahwa penelitian yang akan dilaksanakan berbeda dengan penelitian yang sebelumnya telah dipecahkan. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan terkait variabel yang hendak peneliti teliti dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Penelitian	**Judul Penelitian**	**Metode Penelitian**		**Hasil Penelitian**
		Desain Penelitian	**Variabel Penelitian**	
(Sutrio & Yunianto, 2021)	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Piring Makanaku Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa	Desain *two group and post test*	Edukasi Gizi, Pengetahuan, dan Sikap Siswa	Pengaruh media pendidikan gizi melalui media video piring makananku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa cukup signifikan.
(Elga, 2022)	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra	Desain *one group pre-test-post test*	Edukasi Gizi, dan PengetahuanGizi Remaja Putra	Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, pengetahuan gizi remaja dipengaruhi oleh edukasi gizi Instagram dengan tema empat pilar gizi seimbang.
(Krisdiani et al., 2020)	Pengaruh Edukasi Melalui *Twitter Thread* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok	Desain *one group pre test- post test*	Edukasi, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja	Tedapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi ketika penyuluhan gizi seimbang diberikan melalui *thread twitter*

(Simanjuntak et al., 2022)	Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis *Social Media Marketing* terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam UpayaPencegahan *Stunting*	Desain *one group pre-test-post test*	Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku	Pendidikan gizi berbasis media sosial berdampak pada upaya pencegahan stunting, terbukti dengan rata-rata skor indeks *posttest* lebih tinggi dari *pretest*.
(Wardhani et al., 2021)	Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media *Whatsapp Group*	Desain *one group pre-test-post test*	Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Edukasi Gizi	Terdapat hubungan pendidikan gizi dengan KEK menggunakan media grup WhatsApp dengan peningkatan pengetahuan remaja putri, namun tidak terdapat hubungan antara pendidikan gizi dengan KEK menggunakan media grup WhatsApp dengan peningkatan sikap remaja putri.
(Rusdi et al., 2021)	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang	Desain *quasy experimental pre-post test with control group*	Edukasi Gizi, dan Perilaku Gizi Seimbang	Pengaruh edukasi gizi menggunakan *WhatsApp* dan *Instagram* dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi seimbang; pada grup *WhatsApp* hanya mengalami peningkatan pengetahuan tanpa disertai sikap atau tindakan, sedangkan pada grup *Instagram*

				terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan.
(Khoirunnisa et al., 2022)	Pengaruh Penggunaan Video Animasi dan *Thread Twitter* terhadap Pengetahuan Gizi saat Pandemi Covid-19	Desain *quasy experimental pre-post test with control group*	Penggunaan Video Animasi dan *Thread Twitter*, dan Pengetahuan Gizi saat Pandemi	Tingkat kesadaran akan buah dan sayur di antara orang dewasa berusia 20 hingga 24 tahun telah meningkat secara signifikan, meskipun video animasi yang digunakan dalam konten pembelajaran memiliki pengaruh yang lebih besar daripada media *thread Twitter*.
(Almira et al., 2022)	Pengaruh Media *Nutrition Bingo* terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang serta Keanekaragaman Pangan pada Anak Usia 10-12 tahun di Jakarta Timur	Desain *quasy experimental pre-post test with control group*	Media *Nutrition Bingo*, Pengetahuan ,Sikap Gizi Seimbang, dan Keanekaraga a man Pangan	Pendidikan nutrisi melalui media Nutrition Bingo memiliki dampak besar pada pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang dan keragaman makanan.

Berbagai karakteristik, lokasi, sampel, dan bahan ajar tertentu dimasukkan dalam penelitian ini. Penelitian ini memakai variabel bebas yakni, pemberian pembelajaran tentang gizi seimbang dari video tiktok, pengetahuan dan tingkah laku remaja. Pemberian penyuluhan gizi seimbang melalui video tiktok merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, serta ilmu dan tata laku yang berfungsi menjadi variabel terikat dan sampel.

Penelitian terdahulu menggunakan responden siswa atau remaja SMP dengan melalui media sosial instagram dan thread twitter, namun pada penelitian ini menggunakan responden siswi SMK dengan melihat kematangan umur remaja SMK dalam memahami materi edukasi gizi seimbang. Peneliti pada penelitian ini melakukan pembaharuan yaitu menggunakan responden siswi SMK, dengan menggunakan sosial media yang saat ini sedang trending.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Siswi SMK

a. Pengertian Siswi SMK

Siswi merupakan murid perempuan dalam penerjamahan menurut KBBI (KBBI, 2016). Sedangkan pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama agar siap bekerja dalam bidang tertentu. Bidang tertentu merupakan bidang yang dipilih dan dipelajari selama peserta didik berada di lembaga pendidikan kejuruan. Pendidikan kejuruan merupakan subsistem pendidikan yang secara khusus membantu peserta didik dalam mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan kerja (UU No 20 Tahun 2003).

b. Kategori Usia

Menurut Kemendikbud (2018) di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan/ Atas (SMK/SMA), memiliki batas usia maksimal yaitu 16 tahun, dan untuk memasuki jenjang SMK/SMA siswa/i harus memiliki sertifikat lulus atau Surat Tanda Tamat Belajar (STTB) dari Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selain itu calon siswa/i juga diharuskan untuk menyerahkan nilai hasil ujian dari SMP yang telah diperoleh entah di lingkup akademik mau[un non akademik yang diakui oleh sekolah. Menurut Kemendikbud tahun 2018 tingkatan akademik dibagi menjadi beberapa fase yaitu :

1) Fase A yaitu SD/MI (kelas 1-2): ≤ 6 – 8 tahun
2) Fase B yaitu SD/MI (kelas 3-4): 9 - 10 tahun
3) Fase C yaitu SD/MI (kelas 5-6): 11 - 12 tahun
4) Fase D yaitu SMP/MTS (kelas 7-9): 13 - 15 tahun
5) Fase E yaitu SMA/MA, SMA/SMK (kelas 10): 16 - 17 tahun
6) Fase F yaitu SMA/MA, SMA/SMK (kelas 11-12): 17 - 23 tahun

2. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Makanan seimbang yakni makanan yang memasukkan berbagai zat gizi dengan total yang tepat selaras kepentingan tubuh, melalui memperhatikan etika keragaman gizi, olahraga, bebas dari kotoran, dan menjaga berat badan ideal, menurut Kemenkes RI (2014). Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang berbasis budaya Indonesia dapat membantu masyarakat mencita-citakan pola makan seimbang di tanah air. Berdasarkan umur (bayi, anak kecil, remaja, dewasa, dan lanjut usia) serta situasi kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit), TGS dimaksudkan untuk menolong individu dalam seleksi jenis dan total makanan yang akurat.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 terkait Panduan Gizi Seimbang disebutkan jika tubuh mengikuti prinsip diet untuk mencegah penyakit gizi, menjaga berat badan normal adalah bagian dari gaya hidup sehat yang juga mencakup olahraga dan pola makan yang baik. Bahan-bahan makanan dengan takaran yang tepat dalam sehari-hari mampu memberikan nutrisi dengan jenis dan total yang dibutuhkan oleh tubuh dan biasa disebut diet gizi seimbang (Fitria & Puspa, 2021).

b. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar tersebut adalah (PERMENKES, 2014) :

1) Memakai macam-macam pangan

Hanya air susu ibu (ASI) bagi bayi hingga usia 6 bulan, tidak ada satu makanan pun yang mampu mengisi semua zat gizi yang diinginkan tubuh agar tumbuh dan menjaga kesehatan.. Prinsip keragaman ini menuntut variasi makanan yang luas serta pola makan yang seimbang dengan ukuran porsi yang wajar, tanpa berlebihan, dan secara teratur. Proporsi masing-masing kelompok pangan menurut kebutuhannya telah dipertimbangkan dalam pedoman gizi selama beberapa dekade terakhir.

Misalnya, anjuran saat ini adalah makan lebih banyak sayur dan buah dari yang dianjurkan sebelumnya. Demikian pula, dianjurkan untuk mengurangi jumlah gula, garam, dan makanan berlemak, karena mampu menambah konsekuensi lebih dari satu penyakit tidak menular. Akhir-akhir ini, minum cukup air telah menjadi bagian dari diet seimbang, karena air mempunyai nilai urgensi untuk proses metabolisme dan mencegah kekurangan air.

2) Melazimkan perilaku hidup bersih

Salah satu variabel yang sangat berpengaruh langsung terhadap status gizi penduduk, khususnya anak-anak, adalah penyakit infeksi. Total dan jenis nutrisi yang diproses dalam tubuh menurun ketika seseorang terkena penyakit infeksi karena nafsu makannya menurun. Seseorang yang mempraktikkan hidup sehat terlindung dari sumber penyebab infeksi. Contoh :

a. Mencegah kontaminasi tangan dan makanan oleh kuman, seperti penyebab tifus dan disentri, diperlukan kebiasaan sebelum makan, sebelum membagikan ASI, sebelum menyajikan makanan dan minuman, serta setelah buang air kecil dan besar membersihkan tangan memakai sabun dan air sambil mengalir;
b. Sikap menutupi makanan yang disediakan, dapat mencegah debu, lalat, dan hewan lain yang mengangkut patogen mengkontaminasi makanan.;
c. Saat bersin, selalu tutup mulut dan hidung untuk mencegah penularan infeksi; dan
d. Untuk menghindari cacing, kenakan sepatu setiap saat

3) Melakukan aktivitas fisik

Olah raga dan bentuk aktivitas fisik lainnya yang mencakup semua sistem tubuh bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara asupan nutrisi dan konsumsi sumber energi utama tubuh. Energi diperlukan untuk berolahraga. Selain itu, latihan fisik

mempercepat metabolisme tubuh dan metabolisme nutrisi. Hasilnya, olahraga membantu menjaga keseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar dari tubuh.

4) Mengawasi berat badan (BB) dengan teratur agar menjaga berat badan normal

Indeks massa tubuh, terkadang dikenal sebagai "berat badan normal untuk orang dewasa", adalah ukuran berat badan. Untuk mencegah penyimpangan dari berat badan normal dan segera memulai tindakan pencegahan dan pengobatan jika terjadi penyimpangan., memantau berat badan normal harus menjadi komponen dari "gaya hidup" dan "diet seimbang". Untuk bayi dan anak kecil, perkembangan berat badan yang bergantung pada usia digunakan sebagai indikator. Pemantauan dilakukan melalui KMS.

Untuk orang dewasa, berat badan normal adalah ketika IMT antara 18,5-25,0; sedangkan untuk anak-anak saat KMS dan ada di jalur hijau. Hal ini dapat kita lihat pada grafik Body Mass Index (BMI) dan pada kartu menuju sehat.

c. Sepuluh Pesan Gizi Seimbang

Berikut ini adalah sepuluh pesan gizi seimbang menurut (PERMENKES, 2014) :

i. Mensyukuri dan menikmati anekaragaman makanan

Variasi makanan yang dikonsumsi berdampak pada seberapa lengkap gizi dan seberapa kualitas makanan tersebut. Semakin mudah memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, semakin banyak variasi makanan yang mereka konsumsi. Karena tubuh dapat menyerap banyak bahan kimia pendukung kesehatan lainnya dengan lebih mudah, maka semakin banyak variasi makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, makan variasi makanan adalah salah satu tips terpenting untuk diet seimbang.

Selain mempertimbangkan keragaman makanan dan minuman, keamanan pangan juga harus diwaspadai, maksutnya makanan dan minuman harus terhindar dari kontaminan biologis, kimiawi, dan kontaminan lainnya yang meresahkan, berbahaya, dan mematikan.

Makan sesuatu dari masing-masing dari lima kategori makanan per harinya dan setiap makan adalah salah satu cara agar menerapkan saran nutrisi ini. Hidangan utama, makanan sampingan, buah-buahan, sayuran, minuman, dan makanan pendamping membentuk lima kategori makanan. Setiap kelompok makanan - makanan pembuka, pendamping, sayuran, dan buah harus disertakan dalam beberapa porsi setiap kali makan.

Setiap orang bercita-cita untuk selalu merasa bersyukur dan menikmati makanannya. Syukur bisa berupa doa sebelum makan. Kombinasi rasa dan bumbu yang tepat, metode penyiapan, cara penyajian makanan, dan suasana semuanya berkontribusi pada seberapa banyak makanan dinikmati. Makan dengan lembut adalah metode terbaik. Perkembangan kebiasaan makan yang sehat dan tidak buru-buru didukung oleh rasa syukur dan apresiasi terhadap berbagai makanan. Hasilnya, makanan dapat dilembutkan oleh gigi, dicerna, dan diserap tubuh dengan lebih efektif.

ii. Memperbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Buah dan sayuran umumnya yaitu asal adanya serat yang baik, macam-macam vitamin, dan mineral. Sayuran dan buahbuahan menyediakan vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan atau sebagai obat dari zat beracun yang dihasilkan tubuh. Buah-buahan, tidak seperti sayuran, juga berisi karbohidrat, terutama fruktosa dan glukosa. Wortel dan kentang adalah contoh sayuran yang juga mengandung karbohidrat. Namun, beberapa buah misalnya alpukat dan buah merah juga mengandung lemak tak jenuh. Jadi, makan buah dan sayur secara teratur merupakan langkah yang sangat tepat untuk mempertahankan pola makan yang baik.

Makan buah dan sayuran yang cukup berkontribusi untuk menjaga kadar kolesterol, gula darah, dan tekanan darah yang tepat, menurut banyak penelitian. Risiko obesitas dan konstipasi juga berkurang dengan mengonsumsi cukup buah dan sayur. Hal ini menyiratkan bahwa mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup membantu mengurangi penyakit tidak menular kronis. Salah satu tanda diet dasar dan seimbang adalah mendapatkan cukup buah dan sayuran.

Diet yang sederhana dan seimbang adalah diet yang mencakup banyak buah dan sayuran. Buah memiliki lebih banyak karbohidrat seiring bertambahnya usia dan menjadi lebih matang. Rasanya lebih manis karena kandungan fruktosa dan glukosa yang tinggi. Dengan segelas jus buah manis yang mengandung sekitar 150–300 kalori dan 50% tambahan gula, Indonesia menjadi semakin terkenal dalam budaya kuliner perkotaan saat ini karena minuman jus manisnya. Selainnya, macam-macam varietas buah juga menambah risiko asam urat dan edema. Oleh sebab itu penting untuk membatasi asupan minuman jus manis dan buah yang terlalu matang untuk mengatur gula darah.

Untuk hidup sehat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk mengonsumsi 400g buah dan sayuran setiap hari, termasuk 250g sayuran (setara dengan 2½ porsi atau 2½ cangkir sayuran sesudah dimasak dan dikeringkan) dan 150g buah (setara dengan 3 pisang ambon ukuran sedang atau 1½ pepaya sedang atau 3 jeruk sedang). Di Indonesia, bayi baru lahir dan anak usia sekolah harus mengonsumsi 300–400 g buah dan sayuran setiap hari, sedangkan orang dewasa dan remaja harus mengonsumsi 400–600 g. Dianjurkan mengonsumsi sayuran sekitar dua pertiga asupan sayur dan buah terdiri dari sayuran.

iii. Melazimkan mengonsumsi lauk pauk yang berisi protein tinggi

Protein hewani dapat diperoleh dari lauk pauk tersebut. Adapun yang termasuk dari kriteria lauk di antaranya yaitu ada daging

ruminansia, kambing, sapi, dan sebagainya. Bisa juga dari ikan contohnya kerang, telur, susu, dan lain-lain. Sumber protein nabati didapatkan dari kacang dan turunan olahannya, misalnya kacang kedelai, tahu, tempe, dan sebagainya.

Terlepas dari kenyataan bahwa ada dua jenis makanan yang berisi protein (nabati dan hewani). Tetapi semua kelompok makanan itu memiliki kelebihan dan kekurangan. Protein hewani lebih unggul karena mengandung lebih banyak vitamin, mineral, dan nutrisi dan lebih mudah diserap tubuh. Protein hewani juga menyediakan asam amino yang lebih lengkap dan nutrisi yang berkualitas tinggi. Namun, produk hewani (selain ikan) tinggi lemak dan kolesterol. Lemak jenuh terdapat dalam lemak daging sapi dan unggas. Sementara orang dewasa harus membatasi asupan kolesterol dan lemak jenuhnya, anak-anak khususnya membutuhkan nutrisi ini.

Makanan dengan protein nabati memiliki keuntungan memiliki lebih banyak lemak tak jenuh dibandingkan dengan protein hewani. Hal ini juga memiliki agen anti-oksidan dan anti-kolesterol, serta fitokimia yang disebut isoflavon yang berfungsi mirip dengan hormon estrogen wanita. Telah dibuktikan bahwa makan kedelai dan tempe merendahkan kolesterol dan menambah sensitivitas insulin dan membuat insulin. Akibatnya, mampu mengatur gula darah dan kolesterol. Namun, dibandingkan dengan diet yang mengandung protein hewani, makanan berprotein nabati memiliki kandungan protein dan mineral berkualitas lebih rendah.

Satu kali makan membutuhkan 2-4 porsi hewani, yang berarti 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang, 80-140 g (2-4 potong) unggas ukuran sedang, atau 70-140 g (2-4 potong) sapi berukuran sedang setiap hari. 2-4 porsi protein nabati yang sama, seperti 100-200 g (4-8 buah) tempe sedang atau 200-400g (4-8 kubus) tahu sedang, harus dikonsumsi setiap hari. Ukuran porsi yang disarankan bervariasi

menurut kelompok umur dan keadaan fisiologis (hamil, menyusui, lanjut usia, anak-anak, remaja, dan dewasa).

Untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak di atas usia satu tahun, susu dianjurkan sebagai minuman sebagai bagian dari diet sehat. Susu hewani tidak boleh dikonsumsi oleh orang yang sakit diare atau merasakan sensitivitas laktosa setelah minum susu. Alternatifnya, bisa mengonsumsi salmon, susu kedelai, dan telur.

iv. Membiasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Hidangan kaya karbohidrat yang dikenal sebagai makanan pokok ini sering disantap atau telah menjadi bagian dari tradisi kuliner banyak suku bangsa Indonesia sejak lama. Beras, jagung, singkong, ubi jalar, talas, garut, sorgum, jawawut, sagu, dan hasil olahannya adalah beberapa contoh makanan yang mengandung karbohidrat. Terdapat banyak makanan sumber karbohidrat ini di Indonesia.

Karbohidrat, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), dan berbagai mineral biasanya termasuk dalam diet alkalin. Mineral makanan yang umum ini umumnya memiliki kualitas biologis atau penyerapan yang rendah di dalam tubuh. Jagung, beras merah, beras hitam, dan biji-bijian lainnya semuanya tinggi serat. Serat ini sangat penting untuk kadar kolesterol darah yang baik dan untuk pengoperasian usus yang tepat. Selain itu, biji ini mengandung karbohidrat, yang secara bertahap berubah menjadi gula darah dan membantu mengontrol kadar gula darah yang tinggi. Macam-macam umbiumbian, misalnya ubi ungu dan kuning, yang kurang gizi dan mengandung antosianin, juga mengandung senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan.

Makanan pokok seperti gandum juga tersedia melalui impor dari Indonesia selain ditanam di sana. Sebagai bagian dari kampanye peningkatan gizi, khususnya pencegahan anemia gizi, pemerintah Indonesia sudah mengamanatkan fortifikasi mineral dan vitamin (zat

besi, seng, asam folat, thiamin, dan riboflavin) pada seluruh gandum yang didistribusikan di Indonesia.

Cara termudah untuk membentuk pola konsumsi berbagai makanan utama yaitu melalui makan lebih dari satu bahan pokok setiap hari atau dalam satu kali makan. Membuat roti atau adonan dengan kombinasi tepung terigu dan singkong, membuat pisang gulung, menggoreng singkong, membuat keju, dan lain lain hanyalah beberapa contoh bagaimana mencampur makanan lokal dengan tepung dapat membantu makanan lokal dengan karbohidrat mendapatkan reputasi yang lebih baik.

v. Menetapkan konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi dan Pesan Kesehatan tentang Kandungan Gula, Garam, dan Lemak dalam Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyatakan bahwa mengkonsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), lebih dari 2000 mg natrium (1 sendok teh), dan lebih dari 67 g (5 sendok makan) total lemak/minyak per hari meningkatkan risiko seseorang terkena tekanan darah tinggi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Pada label makanan dan makanan siap saji, konsumen harus diperoleh secara cepat mengidentifikasi dan memahami peringatan tentang lemak, gula, garam, dan masalah kesehatan lainnya.

vi. Membiasakan sarapan

Sarapan adalah sesuatu yang mengharuskan untuk makan dan minum antara saat bangun hingga jam sembilan pagi. Hal ini memenuhi persentase kebutuhan nutrisi tubuh (15–30% dari kebutuhan harian) dan membantu menjalani kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Banyak orang Indonesia yang masih melewatkan sarapan secara rutin. Sementara melewatkan sarapan menghambat kemajuan akademik siswa, menurunkan aktivitas fisik mereka,

menyebabkan obesitas dewasa dan remaja, dan meningkatkan peluang mereka mengembangkan kebiasaan makan yang buruk.

Di sisi lain, sarapan memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh di pagi hari setelah bangun tidur agar dapat berpikir, berfungsi, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal. Telah terbukti bahwa memberikan sarapan yang baik kepada anak sekolah meningkatkan fokus dan ketekunan mereka saat belajar. Orang dewasa dan remaja sama-sama dapat mencegah obesitas dengan sarapan pagi. Membiasakan diri dengan sarapan berarti bangun pagi, melakukan aktivitas pagi, dan menahan diri untuk tidak makan berlebihan pada waktu makan tertentu seperti camilan atau makan siang.

Karena ini sarapan sangat penting untuk diet seimbang. Pada tanggal 14-20 Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diperingati pada bulan Februari ini dapat digunakan secara rutin setiap tahunnya untuk mengingatkan dan mengajak masyarakat untuk diet seimbang dipahami sebagian dengan sarapan sehat. Bangun pagi sebelum melakukan aktivitas sehari-hari serta menyiapkan dan menikmati makanan dan minuman akan membantu mendapatkan sarapan yang baik setiap pagi. Makanan kaya karbohidrat, lauk pauk, sayur atau buah, dan minuman menjadi sarapan yang memuaskan. Porsi nutrisi sarapan pagi sekitar sepertiga dari jumlah makan setiap hari bagi mereka yang tidak terbiasa memakannya bersamaan dengan makan malam. Jumlah porsi sarapan bagi orang yang biasa melakukan sarapan dan makan siang harus sama dengan seperempat dari menu makanan sehari-hari.

vii. Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman

Keseimbangan air harus dijaga dengan menyeimbangkan aliran masuk dan keluar air karena sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan normal. Tubuh seorang anak mengandung lebih banyak air daripada orang dewasa. Dibandingkan dengan orang dewasa, kebutuhan minum anak anak lebih banyak per kilogram berat badan.

Jumlah dan jenis zat padat yang dikeluarkan ginjal, bersama dengan tahap perkembangan, metabolisme, tingkat kegiatan fisik, kecepatan pernapasan, suhu tubuh, kelembapan, dan kebiasaan makan, semuanya dapat berdampak pada seberapa banyak air yang dibutuhkan.

Mengkonsumsi makanan dan cairan membantu tubuh memenuhi kebutuhannya akan air. Untuk anak-anak dan orang dewasa yang melakukan aktivitas ringan di tempat kerja tropis atau pengaturan rumah selama suhu siang hari, kira-kira dua liter atau delapan gelas per hari, sebagian besar (dua pertiga) kebutuhan air tubuh dipenuhi dengan minum. Selain kebutuhan air dua liter, profesi yang rawan keringat, olahraga, ibu hamil, dan ibu menyusui harus meminum air lebih banyak. Tubuh membutuhkan air, tetapi juga membutuhkannya agar aman, artinya tidak mengandung zat yang berpotensi berbahaya.

viii. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan

Label tersebut mencantumkan informasi terkait jenis, susunan nutrisi, tanggal kedaluwarsa, dan detail penting lainnya terkait isi wadah. Konsumen dapat mempelajari kandungan dalam makanan kemasan berkat semua informasi yang tepat pada labelnya. Selain itu, ini dapat menghitung potensi bahaya yang dihadapi oleh klien yang memiliki kemungkinan besar tertular penyakit tertentu. Oleh karena itu, sebelum membeli atau menelan makanan kemasan, ada baiknya membaca label, memberikan perhatian khusus pada data nutrisi dan tanggal kedaluwarsa.

ix. Mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Untuk menjaga kebersihan secara umum, hentikan penyebaran bakteri dan kuman dari tangan ke makanan yang dikonsumsi, dan hentikan kontak tubuh dengan bakteri, cuci tangan dengan benar memakai sabun dan air mengalir. Setiap anggota keluarga perlu menyadari pentingnya menjalani pola hidup sehat karena mencuci

tangan dapat mencegah 45% infeksi diare. Tindakan yang harus dilakukan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih adalah :

1) Sebelum dan sesudah makan,
2) Sebelum dan sesudah menangani makanan,
3) Setelah membersihkan bayi atau balita dan setelah buang air besar, dan
4) Sebelum memberikan ASI,
5) Setelah kontak dengan hewan,
6) Mengikuti kegiatan berkebun.

Cara mencuci tangan dengan bahan sabun yang benar dalam 5 (lima) langkah :

1) Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir,
2) Oleskan sabun ke telapak tangan, punggung, dan sela-sela jari tangan,
3) Menggosok bagian bawah kuku,
4) Bilas dengan air bersih,
5) Gunakan handuk atau tisu untuk mengeringkan tangan, atau biarkan mengering sendiri.

Teknik cuci tangan 5 langkah efektif dan cepat membersihkan dan menghilangkan kuman dari tangan karena seluruh bagian tangan dibilas dengan sabun.

x. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Setiap kegiatan yang dilakukan tubuh yang mendorong pembakaran kalori dan pengeluaran energi dianggap sebagai latihan fisik. Dirasa cukup jika seseorang berolahraga dalam jangka 30 menit setiap hari, atau setidaknya 3-5 hari per minggu. Aktivitas fisik meliputi jalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik tangga, dan masih banyak lagi. Jika sering berolahraga, kesempatan untuk hidup lebih lama dan lebih sehat meningkat. Kalori yang dikeluarkan dan dicerna harus seimbang saat berolahraga untuk menjaga berat badan

yang sehat. Dengan sebab itu, pola makan yang sehat disertai olahraga dalam suasana yang bebas polutan seperti asap rokok membantu dalam manajemen berat badan dan meningkatkan kesehatan secara umum.

Studi telah menunjukkan manfaat kesehatan dari olahraga pada kelompok yang berbeda (pria, wanita, anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia, penyandang cacat, wanita hamil dan ibu menyusui) seperti:

1) Mencegah kematian dini;
2) Mencegah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes tipe 2, osteoporosis dan depresi;
3) Merendahkan tingkat akibat dari penyakit seperti hipertensi dan kolesterol darah tinggi;
4) Menguatkan kondisi fisik dan kekuatan otot;
5) Peningkatan fungsi (kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari);
6) Peningkatan kesehatan mental dan kognitif;
7) Pencegahan cedera dan henti jantung mendadak.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi seimbang yang terdiri dari informasi makanan dan gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, teknik penanganan makanan yang efisien agar tidak kehilangan zat gizi, dan menjaga pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Perilaku sehat adalah pengetahuan. Mengetahui adalah hasil dari persepsi objek tertentu, dan mengetahui muncul setelah persepsi. Komponen mendasar untuk menentukan perilaku sendiri (perilaku terbuka) adalah pengetahuan (kognitif) (Notoatmodjo, 2012).

Sebelum seseorang mengambil perilaku baru, ada beberapa langkah atau proses. Pertama adalah kesadaran, di mana subjek sadar

akan rangsangan. Kemudian, rasa penasarannya muncul. Individu juga memperhitungkan apakah stimulus (penilaian) benar-benar terjadi. Selanjutnya mencoba mengikuti instruksi stimulus. Pada tahap akhir adaptasi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap baru ditunjukkan (Notoatmodjo, 2012).

b. Tingkatan Pengetahuan

(Notoatmodjo, 2012) membagi tingkat pengetahuan menjadi enam kategori, antara lain:

a) Dalam konteks ini, mengingat kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya disebut sebagai mengetahui (*know*), terutama dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Untuk mengukur apa yang diketahui seseorang tentang hal-hal yang dipelajari, yaitu mendeskripsikan, mendefinisikan, mengungkapkan, menyebutkan, dll.
b) Pemahaman (*comprehension*) didefinisikan sebagai kecermatan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan kembali materi yang familiar yang sesuai. Seseorang yang sudah mempela jari materi harus mampu menjelaskan, memberi contoh, menarik kesimpulan, dsb. Contohnya adalah kemampuan menjelaskan apa itu gizi seimbang dan memberikan contoh makanan yang bergizi seimbang.
c) Aplikasi (*application*) Pada level ini, aplikasi dimaksudkan agar mempunyai kemampuan mengaplikasikan materi yang dipelajari pada kondisi atau keadaan dunia nyata. Misalnya, mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dan tinggi *natrium*.
d) Analisis (*analysis*) adalah kapasitas untuk mengkarakterisasi material dalam komponen yang masih struktural dan saling berhubungan. Menggunakan kata kerja seperti "bedakan", "bedakan", "kategorikan", dll., seseorang dapat melakukan analisis.

e) Sintesis (*synthesis*) mengacu pada kapasitas untuk menggabungkan komponen untuk membuat bentuk baru atau untuk membuat formulasi baru dari yang lama.

f) Evaluasi (*evaluation*) adalah kapasitas untuk mempertahankan atau menilai suatu substansi atau item berdasarkan kriteria. Dimungkinkan untuk menentukan ciri-ciri yang sudah berlaku atau dengan memakai ciri-ciri yang tersedia.

c. Cara Mengukur Pengetahuan

Evaluasi tingkat pengetahuan seseorang dapat didapatkan melalui wawancara atau dengan mengisi angket yang berisi beberapa pertanyaan entang materi yang akan diukur oleh subjek peneliti atau responden. Jawaban yang benar akan diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0. Menurut skala informasi relasional, rantang point informasi adalah dari 0 hingga 100 (Arikunto, 2016). Selain itu, nilai informasi penelitian akan dihitung menggunakan rumus berikut ini (Arikunto, 2016) :

$$p = \frac{f}{n} x\ 100\%$$

Keterangan :

p = Skor pengetahuan

f = Frekuensi jawaban

n = Jumlah item pertanyaan

Arikunto (2016) menjelaskan bahwa pengukuran tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori sebagai berikut :

1) Informasi dikatakan baik apabila responden dapat menjawab >75% dari seluruh pertanyaan dengan benar.
2) Informasi dikatakan cukup apabila responden dapat menjawab dengan benar 60-75% dari seluruh pertanyaan.
3) Informasi dikatakan kurang apabila responden dapat menjawab <60% dari seluruh pertanyaan dengan benar.

d. Ayat Al-Qur’an yang berhubungan dengan Pengetahuan

Seperti yang telah Allah firmankan menyebutkan karunia-Nya yang berhubungan dengan pengetahuan dan menyuruh para mukmin untuk memperdalam pengetahuan, ayat ini telah dianugerahkan kepada makhluk-Nya, yaitu Al-Qur'an yang sudah diwahyukan kepada Rasul-Nya yang mulia :

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُوْنَ لِيَنْفِرُوْا كَاۤفَّةًۗ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَاۤىِٕفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوْا فِى الدِّيْنِ

وَلِيُنْذِرُوْا قَوْمَهُمْ اِذَا رَجَعُوْٓا اِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُوْنَ

Artinya ialah “Tidak sepatutnya orang-orang mukmin pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi (tinggal bersama Rasulullah) untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya?” (At-Taubah [9]:122) (Al-Quran)

Ayat tersebut merupakan isyarat tentang wajibnya pendalaman agama dan bersedia mengajarkannya di tempat pemukinan serta memahamkan orang lain kepada agama. Sehingga mereka mengetahui hukum agama secara umum yang wajib diketahui setiap orang mukmin (Maraghi, 1992). Ayat ini telah menetapkan bahwa fungsi ilmu adalah untuk mencerdaskan umat, maka tidaklah dapat dibenarkan bila ada orang-orang Islam yang menuntut ilmu pengetahuannya hanya untuk keuntungan pribadi saja atau menggunakan ilmu pengetahuan sebagai kebanggaan serta kesombongan diri terhadap orang orang yang belum menerima pengetahuan (Tambunan, 2018).

Orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan akan menjadi pusat bagi umatnya. Ia bertanggung jawab untuk menyebarluaskan ilmunya, dan membimbing orang lain untuk memiliki ilmu pengetahuan, dapat diambil suatu pengertian, bahwa dalam bidang ilmu pengetahuan, setiap orang nuslim dan mukmin mempunyai tiga macam kewajiban,

yaitu : menuntut ilmu, mengamalkannya dan mengajarkannya kepada orang lain (Tambunan, 2018).

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut (Parapat et al., 2021) Dengan anggapan bahwa ada korelasi langsung antara perilaku dan sikap individu, maka sikap seseorang merupakan komponen penting dari perilaku kesehatannya. Sikap positif tentang kesehatan tidak selalu diterjemahkan ke dalam perilaku positif, tetapi sikap buruk tentang kesehatan hampir selalu memperoleh perilaku negatif. Sikap gizi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi, yaitu pengetahuan berkorelasi positif dengan sikap, dan semakin baik sikap seseorang terhadap gizi maka semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang (Parapat et al., 2021).

Menurut Notoadmodjo (2012), sikap adalah hasil atau reaksi yang disimpulkan seseorang dari stimulus sikap yang secara terang-terangan menunjukkan korelasi dengan kesamaan hasil yang dipilih dari motif tertentu yang merupakan hasil karakter pada motivasi sosial dalam kehidupan sehari-hari. kehidupan sehari-hari. Sikap adalah kecenderungan untuk bertindak, berpikir dan merasakan dalam hubungannya dengan tujuan, gagasan, kondisi dan nilai. Meskipun sikap adalah disposisi untuk bertingkah dengan prinsip yang sudah ditentukan terhadap objek sikap, sikap bukanlah perilaku. Sikap bisa diarahkan pada benda, orang, lokasi, ide, atau situasi.

b. Tahapan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012), ada empat tahapan sikap, antara lain:

1) Penerimaan (*Receiving*) dapat diartikan sebagai kesediaan sampel atau sasaran untuk mendengarkan dorongan yang disampaikan.
2) Menjawab/Menanggapi (*Responding*) adalah memberikan jawaban atas pertanyaan atau benda yang dilihat.

Kemampuan untuk menjawab pertanyaan, melakukan dan menyeleraskan tugas yang dibagikan merupakan indikasi dari tujuan pekerjaan.

3) Menghormati (*Valuieng*) dapat diartikan sebagai individu yang memiliki nilai positif atas motivasi yang diberikan.
4) Sikap tertinggi adalah tanggung jawab (*Responsible*) atas apapun yang dia pilih dengan segala resikonya. Sikap yang sangat tinggi adalah bertanggung jawab penuh atas segala sesuatu yang berada dalam kendalinya dan merangkul segala bahaya.

c. Cara Mengukur Sikap

Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung, pengukuran yang langsung dapat dilakukan dengan menanyakan pendapat atau pernyataan responden secara langsung tentang item tersebut. Sedangkan pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan terlebih dahulu mengajukan pertanyaan tentang hipotesis kemudian menanyakan pandapat responden (Notoatmodjo, 2012).

Salah satu cara untuk melihat sikap seseorang ialah melalui kuesioner. Kuesioner sering digunakan untuk menentukan skala pengukuran. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur sikap ialah skala Likert (Arikunto, 2016). Responden akan diberikan empat alternatif jawaban dengan skala Likert, yang selanjutnya diberi skor untuk dihitung. Poin-pon tersebut akan dibagi menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif sebagai berikut (Arikunto, 2016) :

1) Pernyataan positif akan dijelaskan dengan kata-kata : Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 4; Setuju (S) mendapatkan skor 3; Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 2; dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 1.
2) Pernyataan negatif akan dijelaskan dengan kata-kata : Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 1; Setuju (S) mendapatkan skor

2; Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 3; dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 4.

Mayoritas warga Indonesia biasanya cenderung merespon pertanyaan di letak tengah sebab ditemukannya pertimbangan kemanusiaan. Apabila seluruh responden menjawab golongan tengah maka peneliti akan sulit mendapatkan informasi yang pasti. Sehingga disarankan agar kategori pilihan jawaban dibuat dalam jumlah genap, dengan contoh 4 pilihan (Prastomo, 2020).

Peneliti mengukur sikap menggunakan skala Likert dengan hasil pengukuruan dinyatakan dalam bentuk interval (jarak) dan akan diinterpretasikan dalam bentuk persentase untuk mengetahui penilaian dengan mencari interval (I) skor persentase. Skor persentase akan dihitung menggunakan rumus sebagai berikut (Senja, et al., 2020) :

$$I = \frac{100}{jumlah\ kategori}$$

$$I = \frac{100}{4} = 25\%$$

Maka kriteria interpretasi skornya berdasarkan interval :

1) Nilai sangat setuju : 0%-25%
2) Nilai setuju : 26%-50%
3) Nilai tidak setuju : 51%-75%
4) Nilai sangat tidak setuju : 75%-100%

Untuk mengonversi hasil pengukuruan ke dalam persentase maka dapat dijelaskan bahwa skor <50% akan mengidikasikan pengukuran negatif, sementara jika skor mencapai ≥50% maka hasil pengukuran dianggap positif (Sunaryo, 2013).

5. Edukasi Gizi

a. Pengertian Edukasi Gizi

Agar terwujudnya status gizi yang optimal, pendidikan gizi bertujuan agar menambah pengetahuan dan perilaku gizi. Masyarakat mendapat manfaat besar dari pendidikan gizi karena mempromosikan makan sehat (Pustpita, 2021).

Dengan memperhatikan gizi harian dan unsur-unsur lain yang mempengaruhi gizi, pendidikan gizi merupakan proses yang berkelanjutan untuk mengembangkan pengetahuan tentang gizi, mengubah sikap dan perilaku menuju gaya hidup sehat, serta menambah persentase kesehatan dan status gizi. Tujuan pendidikan gizi adalah untuk mendorong diet bergizi dan mengubah perilaku gizi (Supariasa, 2013).

Salah satu bentuk edukasi gizi adalah penyuluhan. Termasuk tahapan penyuluhan menurut (Puspita, 2021) adalah:

1. Pengakuan masalah, lokalitas, dan wilayah
2. Tetapkan prioritas dalam konseling
3. Menetapkan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan target yang tepat, dapat dicapai, dan terukur
4. Memutuskan apa yang akan menjadi topik kuliah
5. Pelajari materi penyuluhan
6. Pilih pendekatan konseling yang akan digunakan
7. Putuskan apakah akan menggunakan alat bantu pengajaran atau media konseling
8. Buat rencana evaluasi atau penilaian
9. Buat implementasi atau rencana kerja.

b. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan pendidikan kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 adalah untuk meningkatkan kemampuan anggota masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental, dan sosial sehingga

dapat produktif baik dalam bidang sosial maupun ekonomi. Seluruh program tersebut merupakan bagian dari komunitas yang telah teridentifikasi sebagai prioritas untuk menanamkan perilaku sehat sejak dini. Pendidikan kesehatan berusaha untuk mempengaruhi perilaku orang, keluarga, dan masyarakat untuk mendorong gaya hidup sehat dan partisipasi aktif dalam mengejar kesehatan yang optimal. (Agrina, et al., 2011).

c. Media Edukasi Gizi

Media edukasi disebut juga sebagai alat peraga, karena digunakan untuk memudahkan masyarakat umum atau klien dalam menerima pesan kesehatan, maka instrumen ini berfungsi sebagai saluran (*channel*) komunikasi informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Notoatmodjo (2012) media cetak seperti *booklet, pamflet, flyer, flip chart, rubrik* atau artikel di koran atau majalah, poster, dan foto yang menyatakan tentang informasi kesehatan, dapat dipakai untuk mengedukasi masyarakat tentang gizi. Televisi, radio, slide video, film strip, dan *billboard* adalah contoh media yang sering digunakan selanjutnya. Papan pesan ini, yang juga dapat ditulisi dan menampilkan informasi terkait kesehatan lainnya, biasanya diletakkan di tempat umum. Selain itu, media ini menyertakan pesan yang ditulis di lembaran seng dan ditampilkan di bus dan taksi.

d. Metode Edukasi Gizi

Edukasi kesehatan juga merupakan kegiatan yang memiliki input, proses dan outcome. Tujuan inisiatif edukasi kesehatan yaitu modifikasi perilaku dipengaruhi oleh berbagai keadaan (Notoatmodjo, 2012). Salah satunya ialah metode, menurut (Notoatmodjo, 2012). Adapun macam-macam cara yang dipakai pada edukasi kesehatan : 1) Metode Individu (*Individual Approach*) Wawancara, konseling, dan/atau bimbingan; 2) Teknik golongan besar (ceramah dan seminar), golongan kecil (diskusi kelompok, curah pendapat, bermain bola salju, kelompok kecil, bermain peran, atau permainan simulasi), atau

kombinasi keduanya dapat digunakan dalam metode ini; 3) Metode Massa adalah strategi yang sering melibatkan pidato, demonstrasi, simulasi atau permainan peran, sinetron, artikel di majalah atau surat kabar, dan papan reklame.

e. Sasaran Edukasi Gizi

Ada beberapa cara untuk melihat luasnya pendidikan kesehatan. Cakupan tujuan pendidikan juga tercakup dalam jangkauan pendidikan kesehatan, ruang lingkup pengaturan, ruang lingkup pemanfaatannya, dan ruang lingkup pelayanan kesehatan. Pembelajaran kesehatan individu yang disertai tujuan individu, pembelajaran kelompok yang tujuan mengelompok dan tujuan warga setempat yang lebih luas adalah tiga dimensi tujuan edukasi, sedangkan tiga dimensi tujuan pendidikan kesehatan adalah sebagai berikut :

1) Sasaran primer (*primary target*) Tujuan langsung masyarakat adalah tujuan utama dari semua inisiatif promosi dan pendidikan kesehatan.
2) Sasaran sekunder (*scondary target*) Untuk memberikan informasi kepada masyarakat yang lebih luas tentang kesehatan, target sekunder terutama difokuskan pada pemerintah kota.
3) Sasaran tersier (*tersiery target*) Sasarannya mencakup para pengambil keputusan dan politisi baik pusat maupun daerah, sehingga perilaku kelompok sasaran sekunder akan lebih dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan oleh kelompok ini daripada perilaku kelompok sasaran utama (Ramadannia, 2022).

f. Ayat Al-Qur’an yang berhubungan dengan Edukasi

Seperti yang telah Allah firmankan menyebutkan karunia-Nya yang berhubungan dengan Edukasi dan menyuruh para mukmin untuk memperdalam pengetahuan dengan cara mendatangi majelis-majelis,

ayat ini telah dianugerahkan kepada makhluk-Nya, yaitu Al-Qur'an yang sudah diwahyukan kepada Rasul-Nya yang mulia :

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَافْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْۚ وَاِذَا قِيْلَ

انْشُزُوْا فَانْشُزُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْۙ وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ

Artinya ialah “Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Al-Mujādalah [58]:11) (Al-Quran).

6. Tiktok

a. Pengertian Aplikasi *Tiktok*

Dengan aplikasi *Tiktok*, orang dapat dengan cepat menghasilkan video singkat dengan hasil yang tidak monoton dan membaginya dengan teman atau orang lain. *Tiktok* menawarkan efek yang tidak biasa dan spesial (Nurhalimah, 2019). Untuk mempromosikan kreativitas pengguna dalam pembuatan konten, aplikasi video singkat ini menyediakan dukungan musik yang komprehensif yang memungkinkan pengguna untuk melakukan pertunjukan tari, tarian bebas, dan lainnya (Veronika, 2022).

Platform untuk video sosial cepat berdasarkan musik disebut *Tiktok*. Para pemain didorong untuk menggunakan imajinasi dan emosi mereka untuk mengekspresikan diri, apakah mereka tampil dalam tarian, gaya bebas, atau karya musik. Dengan *TikTok*, pengguna dengan cepat dan mudah dalam menciptakan film berdurasi pendek asli untuk didistribusikan kepada teman dan seluruh dunia. Hal itu dirancang untuk konten generasi masa depan. Standar baru budaya kreatif anak muda adalah *Tiktok* (Veronika, 2022).

Isi dari aplikasi *Tiktok* adalah sebagai berikut (Veronika, 2022) :

1) Pengenalan wajah adalah fotografi cepat dan fitur pengenalan luar biasa yang dapat digunakan untuk menangkap ekspresi apapun, termasuk imut, keren, konyol, dan lucu.
2) Pemuatan instan, antarmuka pengguna yang mulus, dan tidak ada benturan dengan kejernihan yang sangat tajam. Hasilnya indah karena setiap detail kecil dikelola dengan hati-hati.
3) Studio perpaduan ideal fotografi, kecerdasan buatan, dan studio seluler. Manfaatkan teknologi inovatif, efek khusus, dan sinkronisasi ritme untuk membuat item lebih kompetitif.
4) Koleksi musik yang sangat banyak.

Penjelasan di atas memperjelas jika *Tiktok* digunakan untuk memproduksi film pendek, video artistik, video musik, dan video yang mudah digunakan di *Android, IOS* atau *smartphone*. Selain itu, pengguna aplikasi tiktok ini dapat bertukar dan melihat video satu sama lain. Oleh karena itu, setiap film yang menyandang ikon *Tiktok* diproduksi atau diedit menggunakan aplikasi *Tiktok*. Rekaman video yang ada saat ini, baik itu bagus atau jelek, dapat dibagikan dan dilihat oleh pengguna program *Tiktok* lainnya. Oleh karena itu, setiap film *Tiktok* adalah film yang diproduksi atau diubah oleh aplikasi *Tiktok*. Pengguna program *Tiktok* ini menentukan apakah materi videonya bagus ataupun jelek.

b. Klasifikasi Aplikasi *Tiktok*

Platform untuk video sosial cepat berdasarkan musik disebut *Tiktok*. Para pemain didorong untuk menggunakan imajinasi dan emosi mereka untuk mengekspresikan diri, apakah mereka tampil dalam tarian, gaya bebas, atau karya musik. Dengan *TikTok*, pemilik akun bisa secara cepat dan mudah menciptakan film pendek asli untuk didistribusikan dengan teman dan seluruh dunia. Hal itu dirancang untuk konten generasi masa depan. Standar baru budaya kreatif anak muda adalah *Tiktok* (Veronika, 2022). *Tiktok* memiliki lebih banyak

pengguna dibandingkan dengan aplikasi terkenal lainnya sepertI *Instagram, YouTube, Facebook, Masanger* dan *WhatsApp*. Sebagian besar pengguna *TikTok* di Indonesia adalah mahasiswa generasi milenial atau disebut juga sebagai Generasi Z.

c. Kelebihan Aplikasi *Tiktok*

Ada banyak perusahaan pengembang media sosial dengan berbagai keuntungan, termasuk salah satu aplikasi media sosial paling populer di Indonesia saat ini, yaitu *TikTok* (Oktaheriyani, 2020). Menurut (Oktaheriyani, 2020) kelebihan dari aplikasi tiktok ini ialah:

1) Mampu memposting dan membagikan semua aktivitas, daya cipta, dan kesenangan seseorang.
2) Pengguna platform jejaring sosial *TikTok* juga dapat menggunakan platform ini untuk memposting konten termasuk gambar, video, dan lainnya.
3) Situs media sosial *TikTok* menawarkan kepada pengguna cara sederhana untuk mengekspresikan diri melalui tulisan, musik, video, simbol dasar, dan bentuk media lainnya.
4) Dengan bantuan media sosial, *TikTok* adalah alat yang ideal untuk mendokumentasikan tindakan penggunanya dan menggambarkan kehidupan mereka dengan mengembangkan aktivitas khas menggunakan berbagai model interaksi media sosial yang ditawarkan, seperti: berbagai foto, video, musik, fungsi pengunggahan status, dan komentar, komentar status, emotikon, dll., yang semuanya memiliki arti tersendiri dan memengaruhi gaya komunikasi penggunanya.

Berbicara tentang perilaku positif memang tidak bisa dibedakan dengan perilaku negatif seperti penggunaan media sosial *TikTok* secara berlebihan yang bersifat candu sehingga juga membutuhkan perhatian.

d. Faktor yang mempengaruhi penerapan *Tiktok*

Veronika (2022) mengatakan saat menggunakan *Tiktok*, ada dua aspek yang perlu diperhatikan : baik variabel internal maupun

eksternal. Emosi, sikap, sifat kepribadian, prasangka, keinginan, dan minat adalah contoh dari faktor internal. Faktor eksternal seperti proses pembelajaran, kondisi fisik, nilai, dan persyaratan. Sejarah keluarga, informasi yang didapat, pengetahuan dan kepentingan lokal, kepadatan, ukuran, resistensi, benda baru dan familiar atau benda asing, dan sebagainyaadalah contoh pengaruh eksternal (Deriyanto et al., 2018).

1. Faktor Internal

   Hal ini adalah hal-hal yang dimiliki seseorang, seperti perasaan. Menurut Ahmedi, emosi adalah komponen internal yang mempengaruhi cara orang menggunakan aplikasi *Tiktok* karena orang tidak akan menggunakan *Tiktok* jika perasaan atau jiwanya tidak menyukainya atau tidak puas dengannya. Bisa juga dikatakan bahwa memakai jejaring sosial secara internal, tergolong aplikasi *Tiktok*, yaitu proses studi. Memanfaatkan aplikasi *Tiktok* untuk melatih keterampilan sosial dan juga untuk kesenangan pribadi.

2. Faktor Eksternal

   Masyarakat dapat mengakses informasi berbagai film, termasuk video kapal karam dan rekaman lainnya, melalui aplikasi *Tiktok*. Hal ini memungkinkan informasi untuk dibagikan secara instan dengan orang lain. Aplikasi *Tiktok* mungkin tidak diketahui oleh seseorang yang tidak terbiasa dengan *Tiktok*. Oleh karena itu, informasi sangat penting saat menggunakan aplikasi *Tiktok* karena hal ini.

7. Pengaruh Antar Variabel

a. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Pengetahuan

Berdasarkan penelitian (Sutrio & Yunianto, 2021), bahwa terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan pada pengetahuan melalui pembelajaran gizi menggunakan media video piringku. Begitu juga menurut penelitian (Krisdiani et al., 2020), yaitu terdapat pengaruh

pemberian edukasi gizi seimbang dengan *twitter thread* terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi. Dari hal tersebut media yang digunakan untuk memberikan edukasi gizi sebaiknya menggunakan media yang efektif dan efisien untuk mendukung edukasi gizi untuk sasarannya dapat menerima berita atau kabar dengan baik (Femyliati & Kurniasari, 2022). Salah satu contohnya ialah media sosial yang marak digunakan saat ini, platform ini dapat digunakan untuk mengedukasi banyak orang terutama remaja, karena menjangkau banyak sasaran dan tidak ditetapkan ruang dan waktu (Rusdi et al., 2021). Salah satu media sosial yang sering dipakai saat ini yaitu *Tiktok*.

Menurut (Sutrio & Yunianto, 2021) pandangan siswa dalam menyeleksi makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Hal tersebut akan mempengaruhi sikap dalam menghadapi makanan dapat yaitu dengan pengetahuan gizi yang berhubungan dengan evaluasi kesehatan makanan.

b. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Sikap

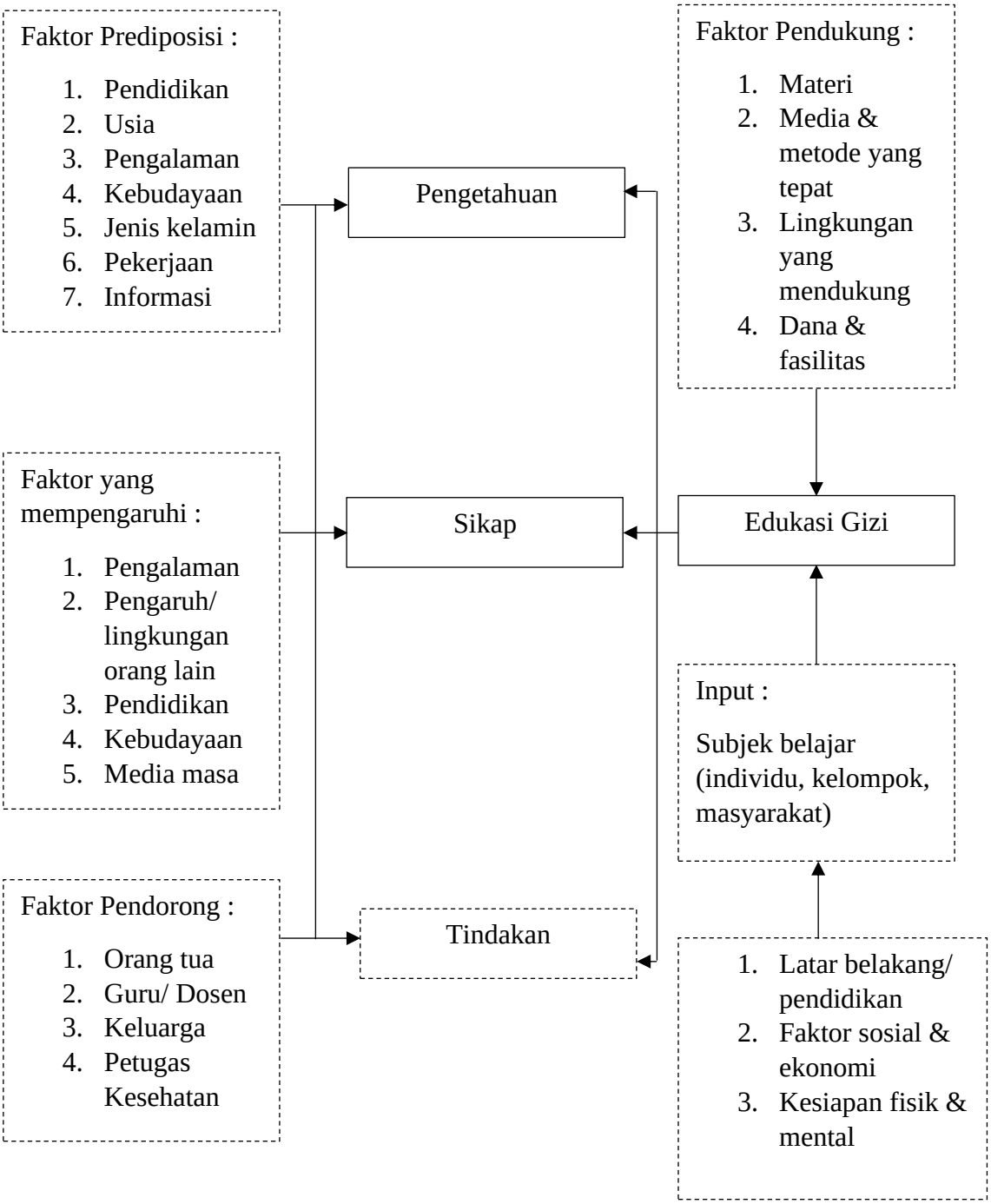
Berdasarkan penelitian (Rusdi et al., 2021), yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *Instagram* terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang", menunjukkan bahwa terdapat pemanfaatan *instagram* dan *whatsapp* untuk edukasi gizi mampu menambah pengetahuan responden terkait gizi seimbang. Di grup *instagram*, pengetahuan, sikap, dan tindakan semuanya meningkat, sedangkan di grup *whatsapp*, pengetahuan hanya meningkat tanpa ada perubahan sikap atau perilaku.

Dari hasil penelitian tersebut bahwasanya pemilihan media sosial yang tepat dapat meningkatkan efektif dan efisien untuk menunjang edukasi gizi agar sasarannya dapat menerima informasi dengan baik (Femyliati & Kurniasari, 2022) yang juga akan berpengaruh terhadap

sikap para responden, sehingga edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga dapat mempengaruhi sikap. Sikap dalam menghadapi makanan dapat dipengaruhi yaitu dengan pengetahuan gizi, kemudian tingkah laku siswi dalam memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi akan dipengaruhi oleh sikap (Sutrio & Yunianto, 2021).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Keterangan :

: Hubungan yang diteliti

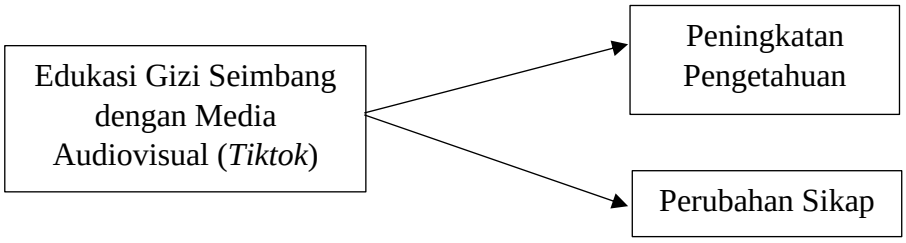
: Hubungan yang tidak diteliti

Penyebab dasar, penyebab langsung, dan penyebab tidak langsung semuanya berpengaruh terhadap kesehatan gizi seseorang, menurut kerangka teori yang telah dijelaskan di atas (Sundari & Khayati, 2020). Bertujuan untuk mengurangi KEK, anemia, dan obesitas, penelitian ini akan memberikan informasi tentang diet seimbang untuk meningkatkan kesadaran di kalangan pelajar.

Melalui aplikasi Tiktok, media audio visual berupa video yang menggambarkan pentingnya pola makan bergizi seimbang digunakan untuk menyampaikan edukasi gizi, meliputi 4 pilar diet seimbang dan 10 pesan diet seimbang. Penelitian ini menilai pentingnya pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah pembelajaran tentang gizi seimbang. Jika siswa mempunyai pengetahuan gizi seimbang yang baik, diinginkan mampu mengimplementasikan 10 pesan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit KEK, anemia, dan obesitas pada remaja.

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari hubungan antara topik yang akan diukur atau diamati selama penelitian. Pemeriksaan temuan penelitian dipandu oleh kerangka konsep (Suryadi et al., 2019). Kerangka konsep berikut dibuat dengan menggunakan kerangka teoritis yang sudah ada sebelumnya :



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep penelitian yang sudah dipaparkan di atas dapat dikatakan dengan menjelaskan jika tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan dua variabel. Perubahan sikap dan nilai pengetahuan menjadi faktor yang dibandingkan. Perbandingan ini dilakukan untuk membandingkan pengetahuan dan tata laku sebelum dan sesudah mempelajari gizi dengan memakai perantara audiovisual berupa video *Tiktok*.

D. Hipotesis

Dugaan sementara untuk suatu masalah, sampai dibuktikan dengan data yang dikumpulkan disebut hipotesis (Cooper et al., 2014).

Asumsi atau hipotesis yang dibuat dalam penelitian ini diasaskan pada teori yang sudah digariskan. Atas dasar ini, teori berikut dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

H_o :

1. Tidak terdapat pengaruh antara peningkatan pengetahuan siswi SMK Ibu Kartini sebelum dengan setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*.
2. Tidak terdapat pengaruh antara peningkatan sikap siswi SMK Ibu Kartini sebelum dengan setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*.

H_1 :

1. Terdapat pengaruh antara peningkatan pengetahuan siswi SMK Ibu Kartini sebelum dengan setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*.
2. Terdapat pengaruh antara peningkatan sikap siswi SMK Ibu Kartini sebelum dengan setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pretest atau tes yang diberikan sebelum pelaksanaan edukasi sedangkan *posttest* atau tes yang diberikan setelah pelaksanaan edukasi digunakan dalam penelitian kuantitatif ini dengan memakai metode *Pre-Experimental*. Mengingat bahwa situasi sebelum dan sesudah menerima edukasi gizi dapat dibandingkan, dapat diamati bahwa hasilnya lebih akurat (Yuwanto, 2019).

2. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas (*independent*) : edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*

b. Variabel terikat (*dependent*) : pengetahuan dan sikap siswi

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari s/d Desember tahun 2023.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Ibu Kartini Semarang yang terletak di Jalan Imam Bonjol No. 199, Pendrikan Kidul, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50131.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek kajian yang lengkap dan memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan topik yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Idealnya populasi yang diteliti karena hal tersebut memungkinkan gambaran keseluruhan dari populasi untuk dilihat sebagai unit di mana hasil penelitian yang diterapkan (Dharma, 2017). Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswi SMK Ibu Kartini jurusan Tata

Busana yang sedang menduduki kelas XI berjumlah 41 siswi dan XII berjumlah 35 siswi, sehingga apabila dijumlah menghasilkan 76 siswi pada tahun ajaran 2023/2024.

2. Sampel

Sebagian dari jumlah dengan karakteristik yang dipunyai oleh populasi disebut sampel (Notoatmodjo, 2010). Teknik pengambilan total sampling akan digunakan untuk pengambilan sampel penelitian. Karena jumlah seluruh populasi kurang dari 100 orang, maka diterapkan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi menjadi sampel penelitian secara keseluruhan (Sugiyono, 2011). Sampel penelitian ini adalah 76 siswi jurusan Tata Busana kelas XI dan XII SMK Ibu Kartini Semarang.

D. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Variabel	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil	Skala
Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Tiktok	Edukasi gizi adalah pendidikan gizi yang dilakukan untuk penyampaian informasi terkait gizi (Safitri, 2016).	Video Audiovisual	Materi edukasi : definisi gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang, TGS (Tumpeng Gizi Seimbang), dan Isi Piringku	Pelaksanaan edukasi selama 7 hari berturutturut, dengan frekuensi 1 hari 1x, melalui Media video tiktok, dengan durasi 2 hingga 3 menit.	-
Pengetahuan tentang Gizi Seimbang	Pengetahuan tentang gizi seimbang yang terdiri dari informasi	Data tentang tingkat pengetahuan dikumpulkan melalui survei pertanyaan	Kuesioner Pengetahuan	Skor Pengetahuan : Kurang, jika <60%	Ordinal

	makanan dan gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, teknik penanganan makanan yang efisien agar tidak kehilangan zat gizi, dan menjaga pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2003).	yang dibagikan kepada responden dan diberi skor.		Sedang, 60%-75% Baik, jika >75% (Arikunto, 2016).	
Sikap tentang Gizi Seimbang	Sikap gizi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi, yaitu pengetahuan berkorelasi positif dengan sikap, dan semakin baik sikap seseorang terhadap gizi maka semakin tinggi tingkat pengetahuan gizseseorang (Parapat *et al*., 2021).	Menggunakan sistem penilaian *skor*, kuesioner dengan item diberikan kepada responden untuk mengumpulkan informasi tentang tingkat perubahan sikap.	Kuesioner Sikap	Skor sikap : Positif = ≥50% Negatif = <50% (Sunaryo, 2013).	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

a. Lembar *Informed Consent*

Informed Consent adalah lembar persetujuan yang diisi secara langsung tentang tindakan yang akan dilakukan.

b. Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian untuk menilai pengetahuan dan sikap siswi SMK Ibu Kartini. Tes pemahaman ilmu dan tata laku merupakan alat yang dipakai untuk penelitian ini agar menilai kecakapan remaja putri dalam memaha mi konten video gizi seimbang. Kuesioner *pre-test* dan *pos-test* menjabat sebagai alat penelitian yang meliputi 51 soal pengetahuan dan 50 soal tata laku (sebelum dilakukan uji validitas dan reliabilitas).

c. Materi yang akan disampaikan

1. Hari Pertama

   Pengertian gizi seimbang, Tumpeng Gizi Seimbang, dan Isi Piringku.

2. Hari Kedua

   Tiga pilar gizi seimbang = mengonsumsi anekaragaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, dan melaksanakan kegiatan fisik.

3. Hari Ketiga

   Satu pilar gizi seimbang = mengawasi berat badan dengan teratur agar BB normal tetap terjaga.

   1-2 pesan gizi seimbang = i) mensyukuri dan nikmati anekaragaman makanan, dan ii) memperbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan.

4. Hari Keempat

   3-4 pesan gizi seimbang = iii) melazimkan untuk memakan lauk pauk yang berisi protein tinggi, dan iv) membiasakan memakan anekaragaman makanan pokok.

5. Hari Kelima

   5-6 pesan gizi seimbang = v) membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak, dan vi) membiasakan sarapan.

6. Hari Keenam

   7-8 pesan gizi seimbang = vii) membiasakan minum air putih yang cukup dan aman, dan viii) membiasakan membaca label pada kemasan pangan.

7. Hari Ketujuh

   9-10 pesan gizi seimbang = ix) mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, dan x) lakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan BB normal.

2. Data yang Dikumpulkan

Pengambilan data yang dilaksanakan bertujuan mendapatkan informasi yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Metode yang digunakan pada masing-masing variabel itu berbeda. Metode pengambilan data pada penelitian ini yaitu :

a. Data Primer

   Penilitian ini menggunakan data primer yang meliputi *informed consent*, pengetahuan dan sikap gizi seimbang di SMK Ibu Kartini, Kota Semarang, Jawa Tengah. Teknik pengambilan data untuk setiap variabel dibedakan sebagai berikut :

   1) *Informed Consent*

      Instrumen lembar persetujuan ini guna untuk melihat apakah responden menyetujui untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Beberapa data pribadi yang penting dan bersifat pribadi tercantum di dalamnya diantaranya ialah menanyakan : nama, kelas, umur, alamat, nomer *whatsapp*, pernyataan persetujuan untuk mengikuti andil dalam penelitian ini.

2) Pengetahuan Gizi Seimbang

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan metode menyebarkan soal guna untuk *pretest* dan *pos-test*. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan gizi seimbang berupa pertanyaan pilihan ganda dengan jumlah soal 36 butir, apabila jawaban benar bernilai 1 (satu), dan salah bernilai 0 (nol). Kemudian di jumlahkan dan diperhitungkan nilainya menggunakan rumus untuk menghitung pengetahuan seseorang, dengan cara jumlah jawaban yang benar dibagi dengan jumlah keseluruhan soal yang diberikan kemudian di kali 100% (Arikunto, 2016). Apabila hasil <60% maka dapat dikatakan kurang, sedang apabila nilai diantara 60%-75%, dan baik jika >75% (Arikunto, 2016).

3) Sikap Gizi Seimbang

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan metode menyebarkan soal guna untuk *pretest* dan *pos-test*. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur sikap gizi seimbang berupa pernyataan tentang gizi seimbang menggunakan skala *likert* dengan jumlah soal 37 butir. Kuesioner skala *likert* adalah kuesioner yang memiliki 4 pilihan jawaban. Pada penelitian ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Kuesioner ini terbagi menjadi 2 pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif, pernyataan positif dengan jawaban SS bernilai 4 (empat), S bernilai 3 (tiga), TS bernilai 2 (dua), dan STS bernilai 1 (satu), selanjutnya pernyataan negatif memiliki jawaban STS bernilai 4 (empat), TS bernilai 3 (tiga), S bernilai 2 (dua), SS bernilai 1 (satu). Kemudian di jumlahkan dan diperhitungkan nilainya, selanjutnya hasil perhitungan kuesioner dikalsifikasi menjadi

dua yaitu, kuesioner sikap dapat berpengaruh positif apabila nilainya ≥50% dan kuesioner sikap dapat berpengaruh negatif apabila nilainya <50% (Sunaryo, 2013).

b. Data Sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang terdiri data nama siswi, identitas pribadi dan jumlah siswi yang sedang bersekolah di SMK Ibu Kartini, Kota Semarang, Jawa Tengah, yang didapatkan langsung dari pihak sekolah.

3. Prosedur Pengumpulan Data

a. Mempublikasikan proposal penelitian,
b. Melaksanakan uji validitas dan reliabilitas, untuk mengetahui valid atau tidaknya instrumen penelitian dan layak tidaknya,
c. Memohon surat pengantar izin penelitian kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang,
d. Memohon perizinan kepada pihak pimpinan SMK Ibu Kartini Kota Semarang,
e. Mendapatkan persetujuan sebelum memulai penelitian,
f. Membicarakan dengan responden selama kegiatan untuk menjelaskan tujuan penelitian.,
g. Menguraikan metodologi penelitian sebelum mengeluarkan formulir *informed consent*,
h. Mengisi kuesioner *pre-test* yang telah disediakan oleh peneliti,
i. Melaksanakan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*, yang dilakukan secara berkala selama 7 hari berturut-turut,
j. Dilakukan *pos-test* setelah pemberian edukasi, untuk mengamati apakah terdapat pengaruh dari pemberian pembelajaran gizi seimbang,
k. Pengolahan dan analisis data.

4. Kisi-Kisi Kuesioner *Pre-test* dan *Pos-test* Pengetahuan dan Sikap

Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Pre Test dan Pos Test Pengetahuan dan Sikap

No	Pertanyaan	Penomoran
Kisi-kisi Kuesioner *Pre test* dan *Pos Test* Pengetahuan		
1.	Pengertian Gizi Seimbang	1, 34, 35
2.	Pengertian Tumpeng Gizi Seimbang	2, 33, 36
3.	Pengertian Isi Piringku	3, 32, 37
4.	Pilar pertama	4, 31, 38
5.	Pilar kedua	5, 30, 39
6.	Pilar ketiga	6, 29, 40
7.	Pilar keempat	7, 28, 41
8.	Pesan Gizi Seimbang 1	8, 27, 42
9.	Pesan Gizi Seimbang 2	9, 26, 43
10.	Pesan Gizi Seimbang 3	10, 25, 44
11.	Pesan Gizi Seimbang 4	11, 24, 45
12.	Pesan Gizi Seimbang 5	12, 23, 46
13.	Pesan Gizi Seimbang 6	13, 22, 47
14.	Pesan Gizi Seimbang 7	14, 21, 48
15.	Pesan Gizi Seimbang 8	15, 20, 49
16.	Pesan Gizi Seimbang 9	16, 19
17.	Pesan Gizi Seimbang 10	17, 18, 50
Kisi-kisi Kuesioner *Pre test* dan *Pos Test* Sikap		
1.	Pengertian Gizi Seimbang	1, 34, 35
2.	Pengertian Tumpeng Gizi Seimbang	2, 33, 36
3.	Pengertian Isi Piringku	3, 32, 37
4.	Pilar pertama	4, 31, 38
5.	Pilar kedua	5, 30, 39
6.	Pilar ketiga	6, 29, 40
7.	Pilar keempat	7, 28, 41
8.	Pesan Gizi Seimbang 1	8, 27, 42
9.	Pesan Gizi Seimbang 2	9, 26, 43
10.	Pesan Gizi Seimbang 3	10, 25, 44
11.	Pesan Gizi Seimbang 4	11, 24, 45
12.	Pesan Gizi Seimbang 5	12, 23, 46
13.	Pesan Gizi Seimbang 6	13, 22, 47
14.	Pesan Gizi Seimbang 7	14, 21, 48
15.	Pesan Gizi Seimbang 8	15, 20, 49
16.	Pesan Gizi Seimbang 9	16, 19, 50
17.	Pesan Gizi Seimbang 10	17, 18

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Uji Validitas

Pada penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 2 instrumen yaitu kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan sikap gizi seimbang, dengan jumlah pertanyaan awal sebanyak 50 butir soal. Uji coba tersebut dilakukan terhadap siswi Sekolah lain dengan karakteristik yang mirip. Kuesioner tersebut akan diujikan kepada 30 siswi SMK Texmaco Semarang Jurusan Tata Busana tahun ajaran 2023/2024.

Menurut Sugiyono (2016), syarat yang harus dipenuhi yaitu:

a. Jika r ≥ 0.30, maka item instrumen dinyatakan valid.
b. Jika r ≤ 0.30, maka item instrumen dinyatakan tidak valid

Uji validitas instrumen dapat menggunakan rumus korelasi. Rumus korelasi berdasarkan *Pearson Product Moment* yang dirumuskan sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum_X 2 - (\sum_X 2)\}(N \sum_Y 2 - (\sum_Y 2 - (\sum_Y 2)\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien validitas butir soal

N = Banyaknya responden

X = Skor item/ butir soal

Y = Skor total butir soal

2. Uji Reliabilitas

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1}\right][1 \frac{\sum S_i^2}{S_t^2}]$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien reliabilitas

N = Banyaknya butir soal

$\sum S^2_t$ = Jumlah varian skor setiap item

S^2_t = Varian skor total

Validitas kuesioner pilihan ganda yang digunakan dalam penelitian ini dapat dievaluasi dengan menggunakan program *SPSS 25* dan pengujian *Cronbach's Alpha*. Dalam menentukan reliabilitas suatu instrumen, nilai *Crobanch's Alpha* harus minimal 0,60 agar dapat dianggap reliabel, rekomendasi yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini dapat digunakan untuk menginterpretasikan koefisien korelasi :

Tabel 4. Kriteria Pengujian Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas Soal	**Keterangan**
r_{11} < 0,20	Reliabilitas Sangat Rendah
0,20 < r_{11} 0,40	Reliabilitas Rendah
0,40 < r_{11} 0,70	Reliabilitas Sedang
0,70 < r_{11} 0,90	Reliabilitas Tinggi
0,90 < r_{11} 1,00	Reliabilitas Sangat Tinggi

(Sugiyono, 2016)

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan 30 siswi SMK Texmaco Semarang Jurusan Tata Busana tahun ajaran 2023/2024 untuk melakukan uji coba guna mengetahui item yang valid dan reliabel. Diuji dengan menggunakan program *SPSS 25 for Windows*, yang menghasilkan :

- Hasil Uji Validitas

  a) Pengetahuan Gizi Seimbang

  Skala pengetahuan gizi seimbang dalam uji coba skala berjumlah 51 aitem. Sesuai dengan pengujian validitas menggunakan pengolahan data melalui aplikasi *SPSS* dengan nilai *corrected aitem-total correlation*, menghasilkan 36 aitem dinyatakan valid dan 14 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang gugur dari skala pengetahuan gizi seimbang adalah aitem 1, 4, 7, 9, 11, 14, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 48, 50. Berikut *blueprint* dari skala pengetahuan gizi seimbang :

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Soal	Jumlah Butir Soal	Jumlah Butir Setelah Gugur
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengertian Gizi Seimbang	Mengetahui 10 pesan gizi seimbang	1*	3	2
		Mengetahui fungsi gizi Seimbang	34		
		Mengetahui 4 pilar gizi seimbang	35		
	Pengertian Tumpeng Gizi Seimbang	Mengetahui visualisasi prinsip gizi seimbang	2	3	3
		Mengetahui gambaran tumpeng gizi seimbang	33		
		Mengetahui gambaran piramida tumpeng gizi seimbang	36		
	Pengertian Isi Piringku	Mengetahui porsi makanan pokok setara dengan sayuran	3	3	2
		Mengetahui porsi buah setara dengan lauk pauk	32		
		Mengetahui aturan komposisi piringku	37*		
	Pilar pertama	Mengetahui maksud dari makanan yang seimbang	4*	3	2
		Mengetahui berapa anjuran yang disebutkadalam pilar pertama	31		
		Mengetahui anjuran yang disebutkan dalampilar pertama	38		

	Pilar kedua	Mengetahui perilaku hidup bersih dapat Mencegah penyakit infeksi	5	3	2
		Mengetahui contoh utuk menerapkan hidup bersih	30		
		Mengetahui cara menutup hidung dan mulut saat bersin	39*		
	Pilar ketiga	Mengetahui macam macam fungsi latihan fisik	6	3	2
		Mengetahui yang bukafungsi dari latihan fisik	29		
		Mengetahui pilar keberap yang menjelaskan aktivitas fisik	40*		
	Pilar keempat	Mengetahui pengukuran berat badan normal pada dewasa menggunakan IMT	7*	3	1
		Menegtahui batas IMT dapat dikatakan normal	28		
		Mengetahui anjuran yang harus diterapkan pada pilar keempat	41*		
	Pesan Gizi Seimbang 1	Mengetahui pentingnya mensyukuri makanan	8	3	2
		Mengetahui makna dari makanan yang sehat	27		
		Mengetahui makna gizi seimbang dan beraneka ragam	42*		

	Pesan Gizi Seimbang 2	Mengetahui kandungan sayur dan buah	9*	3	2
		Mengetahui fungsi vitamin dan mineral dalam sayur dan buah	26		
		Mengetahu anjuran mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari menurut WHO	43		
	Pesan Gizi Seimbang 3	Mengetahui kandungan lauk hewani	10	3	2
		Mengetahui kandungan lauk nabati	25		
		Mengetahui porsi lauk hewani dalam sekali makan	44*		
	Pesan Gizi Seimbang 4	Mengetahui kandungan beras merah dan biji-bijian	11*	3	2
		Mengetahui senyawa yang terkandung dalam umbi-umbian	24		
		Mengetahui cara penerapan pesan gizi seimbang keempat	45		
	Pesan Gizi Seimbang 5	Mengetahui anjuran mengonsumsi gula dalam sehari	12	3	3
		Mengetahui anjuran mengonsumsi garam dalam sehari	23		
		Mengetahui anjuran mengonsumsi minyak dalam sehari	46		

	Pesan Gizi Seimbang 6	Mengetahui batas waktu sarapan di pagi hari	13	3	3
		Mengetahui bahwa sarapan dapat memenuhi kebutuhan harian tubuh	22		
		Mengetahui peringatan Pekan Sarapan Nasional	47		
	Pesan Gizi Seimbang 7	Mengetahu fungsi air putih	14*	3	1
		Mengetahui anjuran mengonsumsi air putih dalam sehari	21		
		Mengetahui cara Memenuhi kebutuhan cairan tubuh	48*		
	Pesan Gizi Seimbang 8	Mengetahui kandungan gula dalam 1 bungkusnya	15	3	3
		Mengetahui jumlah kalori dalam 1 bungkusnya	20		
		Mengetahui tindakan yang harus dilakukan saat membeli makanan kemasan	49		
	Pesan Gizi Seimbang 9	Mengetahui cara Mencegah penyakit infeksi melalui mencuci tangan	16	2	2
		Mengetahui berapa tindakan saat mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir	49		
	Pesan Gizi	Mengetahui frekuensi olah	17	3	2

	Seimbang 10	raga dalam seminggu			
		Mengetahui durasi saat melakukan olah raga	18		
		Mengetahui apa saja contoh aktivitas fisik	50*		
			Total Butir Soal	**50**	**36**

Keterangan * menunjukkan nomor yang gugur

b) Sikap Gizi Seimbang

Skala sikap gizi seimbang dalam uji coba skala berjumlah 50 aitem. Sesuai dengan pengujian validitas menggunakan pengolahan data melalui aplikasi *SPSS* dengan nilai *corrected aitem-total correlation*, menghasilkan 37 aitem dinyatakan valid dan 13 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang gugur dari skala sikap gizi seimbang adalah aitem 9, 11, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 25, 43, 44, 45, 50. Berikut *blueprint* dari skala sikap gizi seimbang :

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Sikap Gizi Seimbang

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Soal	Jumlah Butir Soal	Jumlah Butir Setelah Gugur
Sikap Gizi Seimbang	Pengertian Gizi Seimbang	Menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari	1	3	3
		Menerapkan untuk berperilaku makan yang baik dan sehat	34		
		Menerapkan 10 pesan gizi seimbang dalam sehari-hari	35		
	Pengertian Tumpeng Gizi Seimbang	Menerapkan tumpeng gizi seimbang tepatnya membatasi gula, garam, dan lemak	2	3	3

		Memvisualisasikan prinsip gizi seimbang dengan tumpeng gizi seimbang	33		
		Menerapkan aktivitas fisik yang terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang	36		
	Pengertian Isi Piringku	Membiasakan mengonsumsi porsi makanan pokok setara dengan porsi sayur	3	3	3
		Membiasakan mengonsumsi porsi buah-buahan setara dengan porsi lauk pauk	32		
		Menginformasikan gambar isi piringku terbagi menjadi 4 bagian	37		
	Pilar pertama	Membiasakan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam	4	3	3
		Membiasakan memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih	31		
		Membiasakan mengonsumsi makanan dengan porsi wajar, tanpa berlebihan, dan teratur	38		
	Pilar kedua	Membiasakan hidup bersih dan sehat agar terhindar dari infeksi	5	3	3
		Membiasakan menutup mulut dan hidung	30		

	menggunakan lengan bagian dalam saat bersih			
	Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai pilar kedua	39		
Pilar ketiga	Menginformasikan aktivitas fisik merupakan pilar gizi ke 3	6	3	3
	Membiasakan melakukan aktivitas fisik 3x seminggu	29		
	Menginformasikan fungsi aktivita fisik dapat mempercepat metabolisme tubuh	40		
Pilar keempat	Membiasakan untuk mengecek BB apabila tidak normal makan menormalkan kembali	7	3	3
	Menginformasikan IMT normal diantara 18,5-25,0 kg/m^2	28		
	Membiasakan menjaga berat badan agar normal	41		
Pesan Gizi Seimbang 1	Menginformasikan makanan yang sehat adalah makanan beragam jumlah seimbang	8	3	3
	Menginformasikan bahwa pilar pertama adalah bersyukur atas nikmat yang Tuhan berikan	27		
	Membiasakan mengonsumsi bergizi seimbang terdiri nasi, lauk	42		

	protein nabati, sayuran, dan buah			
Pesan Gizi Seimbang 2	Menginformasikan bahwa sayur dan buah memiliki kandungan serat baik, vitamin, dan mineral	9*	3	1
	Melihat pemahanan tentang fungsi vitamin dan mineral	26		
	Melihat pengetahuan tentang anjuran konsumsi sayur dan buah	43*		
Pesan Gizi Seimbang 3	Melihat pemahanan tentang kandungan protein	10	3	1
	Melihat pemahanan tentang jenis jenis protein nabati	25*		
	Melihat pemahaman tentang anjuran mengonsumsi protein nabati dalam sekali makan	44*		
Pesan Gizi Seimbang 4	Melihat pemahaman tentang contoh makanan yang memiliki kandungan serat rendah	11*	3	1
	Mengaitkan pengetahuan tentang menerapkan pesan gizi seimbang ke 4 dengan kebiasaan makan mie dan nasi	24		
	Melihat pemahaman	45*		

	tentang kandungan senyawa yang bermanfaat untuk tubuh			
Pesan Gizi Seimbang 5	Melihat kebiasaan mengonsumsi es teh dalam sehari	12	3	3
	Melihat pemahana tentang kandungan dalam *frozen food*	23		
	Melihat pemahanan anjuran mengonsumsi minyak perhari	46		
Pesan Gizi Seimbang 6	Mengaitkan kebiasaan sarapan dengan pengetahuan tentang melewatkan sarapan	13*	3	1
	Melihat pemahaman tentang kebutuhan sarapan dalam sehari	22*		
	Melihat pemahanan tentang sarapan yang bergizi seimbang	47		
Pesan Gizi Seimbang 7	Melihat pemahaman tentang fungsi dari air putih	14*	3	1
	Melihat pengetahuan tentang batas minimun air putih dalam sehari	21*		
	Melihat pengetahuan tentang mengutamakan air putih dibandingkan minuman berasa	48		

	Pesan Gizi Seimbang 8	Melihat kebiasaan untuk membaca informasi nilai gizi pada kemasan produk	15*	3	1
		Melihat pengetahuan tentang membaca label terdapat dalam pesan gizi seimbang	20*		
		Melihat kebiasaan langsung mengonsumsi kemasan produk tanpa melihat informasi nilai gizi	49		
	Pesan Gizi Seimbang 9	Melihat pemahaman tentang mencuci tangan dapat mencegah infeksi	16	3	2
		Melihat pemahaman bahwa mencuci tangan hanya menggunakan sabun tidak dengan air mengalir	19		
		Melihat pemahaman tata cara mencuci tangan	50*		
	Pesan Gizi Seimbang 10	Melihat pemahaman berapa kali anjuran olah raga dalam seminggu	17	2	2
		Melihat pemahaman durasi waktu olah raga	18		
		Total Butir Soal		**50**	**37**

Keterangan * menunjukkan nomor yang gugur

- Hasil Uji Reliabilitas

a) Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 7. Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang

Alpha Cronbach	Jumlah Aitem
,947	36

b) Hasil Uji Reliabilitas Sikap Gizi Seimbang

Tabel 8. Reliabilitas Sikap Gizi Seimbang

Alpha Cronbach	Jumlah Aitem
,955	37

Kedua variabel memiliki hasil uji reliabilitas dengan nilai *cronbanch's alpha* lebih dari 0,60. Sehingga dapat disimpulkan kedua variabel ini dapat diandalkan.

4. Pengolahan Data

1. Pemeriksaa Data (*edinting*)

Pengecekan data adalah proses pemeriksaan yang diulangi untuk kebenaran data yang telah diterima atau disatukan. Validasi data bisa dilaksanakan baik selama maupun setelah proses pengumpulan data.

2. Pemberian Kode (*coding*)

Pengkodean adalah proses pemberian kode numerik atau nomor ke data yang mencakup beberapa kategori. Saat mengolah dan menganalisis data di komputer dengan software SPSS, pengkodean ini cukup berguna. Tahap coding difokuskan pada penataan instrumen koreksi dan menyesuaikannya dengan kondisi responden. Kode pada data yang diklasifikasi akan lebih memudahkan dalam pengolahan data yang telah kita kumpulkan dalam tabel berikut :

Pemberian kode untuk variabel pengetahuan gizi seimbang menjadi tiga yaitu pengetahuan kurang, pengetahuan sedang dan pengetahuan baik. Klasifikasi variabel pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada tabel :

Tabel 9. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan Gizi Seimbang	Kategori	Kode
Kurang	<60%	1
Sedang	60%-75%	2
Baik	>75%	3

Pemberian kode untuk variabel sikap gizi seimbang menjadi dua yaitu positif dan negatif. Klasifikasi variabel sikap gizi seimbang dapat dilihat pada tabel :

Tabel 10. Klasifikasi Pengaruh Sikap

Sikap Gizi Seimbang	Kategori	Kode
Negatif	<50%	1
Positif	≥50%	2

Pemberian kode untuk klasifikasi usia terbagi menjadi lima yaitu umur 15 tahun, 16 tahun, 17 tahun, 18 tahun, dan umur 19 tahun. Klasifikasi usia dapat dilihat pada tabel :

Tabel 11. Klasifikasi Usia Siswi

Kategori	Kode
15 tahun	1
16 tahun	2
17 tahun	3
18 tahun	4
19 tahun	5

Pemberian kode untuk klasifikasi kelas terbagi menjadi dua yaitu Kelas 11 dan Kelas 12. Klasifikasi kelas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 12. Klasifikasi Kelas

Kategori	Kode
Kelas 11	1
Kelas 12	2

3. Pemeriksaan Data (*entrying*)

Untuk memudahkan proses meringkas, menyajikan, dan mengevaluasi data, masukkan data secara metodis, berurutan, dan sering. Pemasukan data dilakukan setelah dilakukan pengcodingan. Program komputer yang digunakan yaitu berupa *Microsoft Office Excel 2007* dan *SPSS versi 25 (Program For Social Sciences)*.

5. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu proses memperlakukan variabel penelitian dengan sistem komputer untuk melihat ringkasan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Analisis ini dipakai dalam menggambarkan variabel terikat (edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok*) dan variabel bebas (pengetahuan dan sikap responden). Melalui penggunaan video *tiktok*, pendidikan gizi seimbang diberikan kepada sampel siswi SMK Ibu Kartini di Kota Semarang. Analisis ini juga digunakan untuk mencocokkan skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi terhadap pengetahuan dan sikap siswa, serta untuk menguji hipotesis sampel yang menerima intervensi.

b. Analisis Bivariat

Melalui penggunaan analisis bivariat dapat diketahui apakah pendidikan gizi seimbang yang diberikan melalui video tiktok berdampak pada pengetahuan dan sikap siswi yang mempelajari tata busana di SMK Ibu Kartini. Analisis data yang digunakan dalampenelitian ini ialah *uji Wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh siswi SMK Ibu Kartini yang berjurusan Tata Busana kelas XI dan XII sebanyak 76 siswi, siswi disini yaitu keseluruhan subjek penelitian di sini berjenis kelamin perempuan, yang siswi tersebut bersedia dan mengisi *informed consent*. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada siswi di SMK Ibu Kartini memperoleh hasil yaitu mayoritas siswi dari kelas 11 sejumlah 41 siswi (53,9%). Hasil karakteristik responden berdasarkan kelas siswi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Gambaran Kelas Siswi

Kelas Siswi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas 11	41	53,9
Kelas 12	35	46,1
Total	**76**	**100**

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada siswi di SMK Ibu Kartini memperoleh hasil yaitu mayoritas siswi berusia 17 tahun sejumlah 33 siswi (43,4%). Hasil karakteristik responden berdasarkan usia siswi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14. Gambaran Usia Siswa

Usia Siswi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15 tahun	1	1,3
16 tahun	32	42,1
17 tahun	33	43,4
18 tahun	9	11,8
19 tahun	1	1,3
Total	**76**	**100**

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan analisis distribusi yang menunjukkan bahwa dari 76 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas adalah siswi dengan kelas 11 sebanyak 41 siswi

(53,9%), dengan mayoritas siswi usia 17 tahun sebanyak 33 siswi (43,4%). Penelitian dilaksanakan selama 8 hari, dimulai pada tanggal 20 September 2023 hingga 27 September 2023.

2. Hasil Analisis Uji Univariat

Analisis univariat dilakukan guna mengetahui dan menganalisis karakteristik distribusi frekuensi data pada setiap variabel penelitian. Hasil penelitian mengenai data responden diperoleh dengan penelitian yang dilaksanakan secara langsung dengan mengisi kuesioner. Uji analisis univariat menggunakan analisis deskriptif pada aplikasi SPSS, hasil analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Gambaran Pengetahuan Siswi Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Gambaran pengetahuan adalah mengetahui dari hasil penelitian dengan anlisis univariat, jumlah sampel 76 responden dengan metode video edukasi melalui aplikasi *tiktok* dengan cara melihat nilai terendah dengan nilai tertinggi dari 76 responden, selanjutnya melihat nilai rata-rata seluruh responden dengan nilai jarak rata-rata dari responden.

Tabel 15. Data Deskriptif Pengetahuan Siswi

Pengetahuan	n	Min-Max	Mean±SD
Sebelum	76	19-67	40,16±13,973
Sesudah	76	42-97	76,17±12,625

Berdasarkan tabel 15. analisis univariat pada metode video edukasi melalui aplikasi *tiktok* dari 76 responden terdiri dari 36 soal pertanyaan. Dapat dilihat bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 19 dan tertinggi 67 dengan rata-rata pengetahuan 40,16 dan nilai jarak yaitu 13,973. Selanjutnya nilai sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 42 dan nilai tertingginya 97 dengan rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 76,17 dan nilai jarak rata-ratanya yaitu 12,625.

Selanjutnya yaitu klasifikasi nilai pengetahuan siswi sebelum dan sesudah menadapatkan edukasi yang nilai tersebut diperoleh dari hasil kuesioner. Hasil kuesioner tersebut dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu kurang, sedang, dan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi di SMK Ibu Kartini memperoleh hasil sebelum edukasi mayoritas siswi termasuk dalam kategori kurang yaitu sejumlah 64 siswi (84,2%). Lalu pada saat setelah diberi edukasi memperoleh hasil mayoritas siswi termasuk dalam kategori baik yaitu sejumlah 45 siswi (59,2%). Hasil klasifikasi nilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi responden berdasarkan tingkat pengetahuan dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Data Klasifikasi Pengetahuan Siswi

Pengetahuan	**Tingkat Pengetahuan**	**Frekuensi (n)**	**Presentase (%)**
Sebelum Edukasi	Kurang	64	84,2
	Sedang	12	15,8
	Baik	0	0
Sesudah Edukasi	Kurang	7	9,2
	Sedang	24	31,6
	Baik	45	59,2
Total		**76**	**100**

b. Gambaran Sikap Siswi Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Gambaran sikap adalah mengetahui dari hasil penelitian dengan anlisis univariat, jumlah sampel 76 responden dengan metode video edukasi melalui aplikasi *tiktok* dengan cara melihat nilai terendah dengan nilai tertinggi dari 76 responden, selanjutnya melihat nilai rata-rata seluruh responden dengan nilai jarak rata-rata dari responden.

Tabel 17. Data Deskriptif Sikap Siswi

Sikap	n	Min-Max	Mean±SD
Sebelum	76	55-83	69,91±4,929
Sesudah	76	66-90	74,78±5,024

Berdasarkan tabel 17. analisis univariat pada metode video edukasi melalui aplikasi *tiktok* dari 76 responden terdiri dari 37 soal pertanyaan. Dapat dilihat bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 55 dan tertinggi 83 dengan rata-rata sikap 69,91 dan nilai jarak yaitu 4,929. Selanjutnya nilai sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 66 dan nilai tertingginya 90 dengan rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 74,78 dan nilai jarak rata-ratanya yaitu 5,024.

Tabel 18. Data Klasifikasi Sikap Siswi

Sikap	Pengaruh Sikap	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sebelum Edukasi	Negatif	0	0
	Positif	76	100
Sesudah Edukasi	Negatif	0	0
	Positif	76	100
Total		**76**	**100**

Selanjutnya yaitu klasifikasi nilai sikap siswi sebelum dan sesudah menadapatkan edukasi yang nilai tersebut diperoleh dari hasil kuesioner. Hasil kuesioner tersebut dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu positif dan negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi di SMK Ibu Kartini memperoleh hasil sebelum edukasi mayoritas siswi termasuk dalam kategori berpengaruh positif yaitu sejumlah 76 siswi (100%). Lalu pada saat setelah diberi edukasi memperoleh hasil yang sama yaitu mayoritas siswi termasuk dalam kategori berpengaruh positif yaitu sejumlah 76 siswi (100%). Hasil klasifikasi nilai sikap sebelum dan sesudah edukasi responden berdasarkan pengaruh sikap dapat dilihat pada tabel 18.

3. Hasil Analisis Uji Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variabel independent (edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video *tiktok*) terhadap variabel dependent (pengetahuan dan sikap). Uji yang digunakan untuk mendapatkan hasil analisis bivariat digunakan uji *Wilcoxon* untuk data yang tidak berdistribusi normal. Data yang tidak berdistribusi normal apabila nilai p <0,05. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada berikut ini.

a. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Siswi

Analisis uji *Wilcoxon* guna mendapatkan hasil pengaruh antara edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan pada siswi. Hasil analisis terkait pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan pada siswi dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Siswi

Pengetahuan	**Mean (Minimun-Maksimum)**	***p-value***
Pengetahuan sebelum edukasi (n=76)	40,16 (19-67)	0,000
Pengetahuan sesudah edukasi (n=76)	76,17 (42-97)	

Berdasarkan tabel 19. menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 40,16 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan 76,17. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami perbedaan dengan nilai *p-value* 0,001 (<0,05) yang menunjukan adanya pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video *tiktok* terhadap pengetahuan siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang.

b. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap Siswi

Analisis uji *Wilcoxon* guna mendapatkan hasil pengaruh antara edukasi gizi seimbang terhadap sikap pada siswi. Hasil

analisis terkait pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap pada siswi dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap Siswi

Sikap	Mean (Minimun-Maksimum)	*p-value*
Pengetahuan sebelum edukasi (n=76)	69,91 (55-83)	0,000
Pengetahuan sesudah edukasi (n=76)	74,78 (66-90)	

Berdasarkan tabel 20. menunjukkan nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 69,91 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan nilai rata-rata sikap 74,78. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami perbedaan dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) yang menunjukan adanya pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan video *tiktok* terhadap sikap siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang.

B. Pembahasan

1. Deskripsi Subjek

Responden yang digunakan untuk penelitian ini yaitu seluruh siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang, yang sedang duduk dikelas XI dan XII sekaligus berjurusan Tata Busana. Distribusi frekuensi kelas siswi yang menjadi responden terdapat pada tabel 13 yaitu, sebanyak 41 siswi kelas XI (53,9%) dan 35 siswi kelas XII (46,1%). Sedangkan tabel 14 berisikan distribusi frekuensi usia siswi dari 76 responden diketahui terdapat 1 siswi berusia 15 tahun (1,3%), sebanyak 32 siswi berusia 16 tahun (42,1%), sebanyak 33 siswi berusia 17 tahun (43,4%), sebanyak 9 siswi berusia 18 tahun (11,8%), dan terdapat 1 siswi berusia 19 tahun (1,3%).

2. Hasil Analisis Uji Univariat

a. Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada saat sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* pada

siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang yang terdiri dari 76 siswi dengan 36 soal pengetahuan. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi yaitu dengan nilai terendah 19 dan nilai tertinggi 67, dalam penelitian ini terdapat 64 responden yang memiliki nilai kurang, terdapat 12 responden yang memiliki nilai sedang, dan tidak ada satupun responden yang memiliki nilai baik dengan rata-rata nilai pengetahuan 40,16. Sesudah diberikan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* yaitu didapatkan nilai terendah 42 dan nilai tertinggi 97, setelah diberikan intervensi terdapat 7 responden yang memiliki nilai kurang, terdapat 24 responden yang memiliki nilai sedang, dan 45 responden memiliki nilai tinggi dengan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 76,17.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Najahah Imtihanatun (2018) bahwa rata-rata pengetahuan kurang hasil tes awal diperoleh sebesar 33,2 dan setelah diberikan materi penyuluhan diperoleh rata-rata nilai post test baik sebesar 65,5, berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa rata-rata pengetahuan sesudah penyuluhan post test lebih besar dibandingkan pre test dengan selisih sebesar 32,3.

Penelitian Simaibang dkk (2021) juga melakukan pengukuran pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mengenaik reprodukasi seksualitas pada siswa SDN di Jakarta Timur, dengan hasil pengetahuan anak sebelum diberikan intervensi masih rendah (32,96) sesudah diberikan intervensi pengetahuan anak mengingkat menjadi (35,34).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhani & Khofifah (2021) menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebanyak 16 remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan sebanyak 19 remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Selanjutnya setelah diberikan materi penyuluhan yang berisikan materi gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas dalam

mencegah terpaparnya virus COVID-19 terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 35 responden yang dibuktikan dengan penilaian hasil post test.

Penggunaan media video dalam penyuluhan saat ini mulai sering digunakan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Sebuah video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak menoton dengan menampilkan gerak, gambar, dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari (Puspita E. T., 2021)

b. Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada saat sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* pada siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang yang terdiri dari 76 siswi dengan 37 soal sikap. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi yaitu dengan nilai terendah 55 dan nilai tertinggi 83, dalam penelitian ini seluruh responden sejumlah 76 siswi memiliki nilai diatas 50 yang berarti berpengaruh positif dengan rata-rata 69,91. Sesudah diberikan edukasi gizi seimbang melalui video *tiktok* yaitu didapatkan nilai terendah 66 dan nilai tertinggi 90, setelah diberikan intervensi sejumlah 68 responden mengalami peningkatan lalu sejumlah 8 siswi memiliki nilai sikap yang tetap dengan rata-rata sebesar 74,78.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 76 responden siswi nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui media *tiktok* dan setelah diberikan edukasi gizi

seimbang melalui media *tiktok* terlihat adanya perubahan rata-rata sikap pada siswi Tata Busana di SMK Ibu Kartini Kota Semarang dengan selisish kenaikan rata-rata 4,87.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jaelani (2019) bahwa rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum penyuluhan yaitu positif sebesar 75,8, sedangkan sesudah penyuluhan post test yaitu tetap positif dan terjadi peningkatan sebesar 78,9, berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa mean sikap sesudah penyuluhan lebih besar dibandingkan sebelum dengan selisih 3,7.

Penelitian Ramadannia (2022) juga melakukan pengukuran sikap terhadap responden sebelum diberikan video animasi dan setelah diberikan video animasi, hasil yang didapatkan yaitu rerata sikap responden sebelum diberikan intervensi masih negatif sebesar 20,78, serta sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi positif menjadi 37,31, yang berarti ada peningkatan sekor sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa video animasi dengan selisih 16,53

3. Hasil Analisis Uji Bivariat

a. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video *Tiktok* terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Tata Busana di SMK Ibu Kartini Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video *tiktok* terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang dengan hasil analisis uji *wilxocon* dengan *p-value* 0,001 <0,05. Penelitian ini dilakukan selama 8 hari menggunakan media video melalui *tiktok*, hari pertama pemberian pre test pengetahuan gizi seimbang dilanjut dengan video hari pertama, begitu seterusnya hingga hari ketujuh yang berisi video edukasi gizi seimbang ke 7, dan hari ke 8 diisi dengan pengisian post test gizi seimbang

sejumlah 36 soal. Kuesioner yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan video *tiktok* yang menjadi media edukasi gizi seimbang, sehingga semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar berdasarkan video yang diberikan pada responden.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sutrio & Yunianto (2021) menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian video piring makanku. Hal ini dikarenakan faktor dari penggunaan media pendidikan kesehatan yaitu melalui media video animasi dimana saat proses pendidikan berlangsung menggunakan indera penglihatan dan pendengaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Elga (2022) yang menunjukan ada pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* yang bertema empat pilar gizi seimbang didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 dengan uji statistik *wilxocon*.

Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Rusdi, *et al*., 2021). Media sosial adalah salah satu platform yang dapat digunakan untuk edukasi gizi karena dapat menjangkau banyak sekali sasaran yang tidak terbatas pada ruang dan waktu. Salah satu media sosial yang dapat digunakan adalah *TikTok* (Haryatmoko, 2011). Pada penelitian ini peneliti menggunakan video *tiktok* sebagai media edukasi terhadap responden, media tersebut termasuk kedalam golongan audiovisual. Audiovisual menyumbang perubahan terhadap suatu masyarakat, memberika rangsangan pada pendengaran, penglihatan, dan menyalurkan sebagian besar pengetahuan ke otak melalui mata (sekitar 75% hingga 87%) sedangkan 13% hingga 25% pengetahuan diperoleh melalui indra lain (Hartanti, 2021).

Pendidikan gizi atau yang biasa disebut edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif dengan tujuan untuk meningkatkan

pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi (Jannah, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari P & Zana Fitriana (2021) disebutkan bahwa pengetahuan gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan, misalnya pengetahuan gizi yang rendah akan mengakibatkan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Untuk itu edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja dalam memilih makanan yang tepat.

Peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan harus saling berhubungan membentuk kebiasaan makan yang baik dan benar, apabila tidak memadai dan pemahaman yang tepat mengenai peran gizi dari beberapa jenis makanan bisa jadi menyebabkan gangguan dalam kesehatan tubuh seseorang (Sa'adah Ulfatus *et* al,. 2023). Peningkatan pengetahuan responden dengan metode media video karena penyuluh memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya (Lingga, 2015). Penggunaan media berbasis audiovisual dapat memanfaatkan media menjadikan lebih menarik dan dapat meningkatkan daya ingat yang semula 14% apabila menggunakan media audio menjadi 38% jika media tersebut disampaikan menggunakan audiovisual (Saguni et al., 2020). Salah satu media yang efektif edukasi gizi kepada remaja putri adalah *tiktok,* dimana pengguna tidak hanya untuk upload konten berupa gambar namun bisa berupa video (Veronika, 2022). Kelebihan dari *tiktok* adalah tidak terbatas dengan ruang dan waktu sehingga dapat memberikan informasi dimana saja dan kapan saja (Oktaheriyani, 2020).

b. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video *Tiktok* terhadap Peningkatan Sikap Siswi Tata Busana di SMK Ibu Kartini Kota Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video *tiktok* terhadap

peningkatan `sikap pada siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang dengan hasil analisis uji *wilxocon* dengan *p-value* 0,000 <0,05. Penelitian ini dilakukan selama 8 hari menggunakan media video melalui *tiktok*, hari pertama pemberian pre test sikap gizi seimbang dilanjut dengan video hari pertama, begitu seterusnya hingga hari ketujuh yang berisi video edukasi gizi seimbang ke 7, dan hari ke 8 diisi dengan pengisian post test sikap gizi seimbang sejumlah 37 soal. Kuesioner yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan video *tiktok* yang menjadi media edukasi gizi seimbang, sehingga semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar berdasarkan video yang diberikan pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Meidiana et al., (2018) yang menunjukan bahwa sikap responden meningkat sesudah diberikan media audio visual. Pemberian media audio visual di lakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan media dan keesokan hari nya diberikan edukasi melalui media audio visual setelah 7 hari sesudah diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali.

Pada *theory knowledge, attitude, and behavior* menjelaskan bahwa dalam pembentukan perilaku seseorang terkait kesehatan ada 2 tahapan sebelum terjadinya pembentukan atau perubahan perilaku tersebut, yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan, sehingga dalam hal ini diperlukan edukasi gizi yang tepat agar perilaku yang dihasilkan adalah perilaku yang positif (Yue L , 2016). Pendidikan gizi memiliki tujuan mengubah perilaku suatu individu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu tersebut terkait informasi gizi (Hartanti, 2021).

Pengetahuan memiliki faktor penentu bagi seseorang dalam memilih makanan yang tepat dalam pola makan sehari-hari, pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap sikap seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Mulyati S., 2018).

Sikap akan memandu perilaku siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi (Sutrio & Yunianto, 2021). Tujuan akhir dari pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja yakni dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat (Nurhasanah, et al., 2020).

Edukasi gizi dapat berpengaruh terhadap tindakan gizi seimbang remaja putri. Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi, sikap juga dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional yang berasal dari remaja putri tersebut (Zuchdi D., 1995). Sikap adalah bentuk reaksi perasaan, bisa berupa perasaan memihak ataupun tidak memihak pada pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, sehingga pengetahuan yang baik tidak selalu dapat diiringi dengan perubahan sikap yang positif jika seseorang tidak memihak terhadap pengetahuan yang ia miliki. Sikap bukanlah perilaku langsung, melainkan kecenderungan berperilaku yang berkaitan dengan tahap-tahap khusus dengan objek sikap (Notoatmodjo, 2010). Adanya sikap yang positif atau mendukung dapat dikarenakan oleh pengetahuan serta pengalaman. Peningkatan pengetahuan mempunyai hubungan yang positif dengan perubahan sikap, yang nantinya akan diaplikasikan terhadap perilaku (Ardila, dkk., 2018).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan pernyataan singkat, jelas, dan sistematis mengenail hasil umum analisis penelitian, pembahasan, dan pengujian hipotesis pada sebuah penelitian. Peneliti berusaha menunjukkan benang merah antara keseluruhan bagian dalam penelitian, terutama antara masalah penelitian, hipotesis, dan analisis data. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang" maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1) Terdapat pengaruh pengetahuan gizi seimbang pada siswi setelah diberikan video edukasi gizi seimbang di SMK Ibu Kartini Kota Semarang (*p-value* = 0,000).
2) Terdapat pengaruh sikap gizi seimbang pada siswi setelah diberikan video edukasi gizi seimbang di SMK Ibu Kartini Kota Semarang (*p-value* = 0,000).

B. Saran

Saran adalah anjuran, usul, dan masukan dari peneliti yang ditujukan untuk peneliti selanjutnya dan bagi masyarakat sesuai dengan tema yang dibuat. Adapun saran yang berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Bagi Peneliti Selanjutnya

   Saran penelitin untuk penelitian berikutnya untuk menambahkan variabel lain seperti variabel perilaku, peneliti menyarankan dalam melakukan sosialisasi dan edukasi atau penyuluhan tentang gizi seimbang kepada seluruh siswi SMK dengan bekerja sama bersama tenaga kesehatan sehingga bisa meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang.

2) Bagi Masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini menjadi referensi pada perpustakaan dan menjadi masukan da motivasi untuk memulai hidup sehat bagi semua orang yang membaca terkait Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148.https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504

Agrina, A., & Arneliwati, A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Demam Berdarah Melalui Pendidikan Kesehatan Langsung. Sorot, 6(2), 73-81.

Al- Qur'ân al- Karîm Departemen Agama RI. al-Qur'an dan Terjemahannya: Juz 1-30. Jakarta: PT. Kumudasmoro Grafindo Semarang.

Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 310–321. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32915

Arikunto. (2016). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Adila, K. R., Mardiani, M., & Wijaya, A. S. (2021). Video Edukasi Pencegahan COVID-19 Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap tentang Kepatuhan terhadap Protokol Kesehatan pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Keperawatan Raflesia, 3(2), 41-49.

Azwar S. (2011). *Sikap Manusia Teori dan Pengukuran*. November, 51–63.

BKKBN. (2011). Diakses pada tanggal 15 Maret 2023 http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/BatasanMDK.aspx

Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *International journal of medical informatics*, *120*, 77-91.

Cooper, Donald, R., & Schindzler. (2014). Reseacrh Methods For Bussines (7th Ed.). Mcgraw-Hill Book Co.

Deriyanto, D., Qorib, F., Komunikasi, J. I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *Jisip*, 7(2), 77. www.publikasi.unitri.ac.id

Deriyanto, Demmy, and Fathul Qorib. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *Jurnal Ilmu 97 Sosial dan Politik* 7(2), 77–83.

Dharma, Kusuma Kelana. (2017). Metodelogi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta : Trans Info Media.

Donsu, J, D, T. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Elga, M. J. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. *Pontianak Nutrition Journal*,

5(September), 211–215. http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index%0APengaruh

Epuru, S. and Shammary, M. U. H. Al (2014) 'Nutrition Knowledge and its Impact on Food Choices among the students of Saudi Arabia.', *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 13(1), pp. 68–74. doi: 10.9790/0853-13156874

Fatimah Kartini Bohang. (2018). Tik Tok Punya 10 Juta Pengguna Aktif di Indonesia. Diakses pada tanggal 21 Mei 2023 https://pemilu.kompas.com/read/2018/07/05/09531027/tik-tok-punya-10-jutapengguna-aktif-di-indonesia

Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.

Fitria, N., & Puspa, A. R. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Metro*, 3, 271–278.

Hartanti D. (2021). Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita Usia Subur Pranikah. *Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. Vol 5 No 1.

Imtihanatun Najahah. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Interciencia*. 489(20).

Janah, I. C., & Lastariwati, B. (2016). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat SajiPada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yogyakarta. Journal of CulinaryEducation and Technology, 5(5). 1-9

KBBI. (2016). Diakses pada tanggal 4 Maret 2023 https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/siswi

Kemendikbud. (2018). Diakses pada tanggal 8 Agustus 2023. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/05/kemendikbud-dorong-pemdaterapkan-ppdb-yang-semakin-akuntabel-dan-nondiskriminatif.

Kemendikbud. (2021). Diakses pada tanggal 16 Mei 2023 https://ditsmp.kemdikbud.go.id/komposisi-zat-dalam-pola-makanan-bergizi-danseimbang

Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Khoirunnisa, S., Kurniasari, R., Sefrina, L. R., Gizi, P. S., Kesehatan, F. I., & Barat, J. (2022). Pengaruh Penggunaan Video Animasi Dan Thread Twitter Terhadap Pengetahuan Gizi Saat Pandemi Covid-19 the Effect of Using Animation Videos.and Threads of Twitter Threads on Nutrition Knowledge During Covid- 19 Pandemic. 18(4). https://doi.org/10.19184/ikesma.v

Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP

Harjamukti Depok. Ikesma, 16(2), 95. https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18804

Lestari, P., & Octavia, Z. F. (2021). Knowledge and Attitudes about Nutrition related to Snacking Practices in Madrasah Tsanawiyah Students. JHE (Journal of Health Education), 6(2), 82-87.

Li L, Yue L, Jing W, Li A, Jian. Use of a knowledge-attitude-bahavior education promamme for chinese adults undergoing maintenance haemodialysos: randomized controlled trial. Journal of International Medical Research. 2016; 44(3): 557-568

Li, J. S., Barnett, T. A., Goodman, E., Wasserman, R. C., & Kemper, A. R. (2013). Approaches to the prevention and management of childhood obesity: The role of social networks and the use of social media and related electronic technologies: A scientific statement from the American heart association. Circulation, 127(2), 260–267. https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3182756d8

Lingga, N. L. (2015). Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat. Skripsi. Universitas Esa Unggul.

M.Jaelani. (2019). Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimban. 11(2).

Maraghi, A. M. (1992). Terjemah Tafsir Al Maraghi Juz 10-11-12. Semarang: CV Toha Putra.

Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Kelebihan Berat Badan. Jurnal Kesehatan , 9 (3).

Mulyati Sri. (2018). Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan pada Siswa Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Teknik Boga.

Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta, Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2012). Metode Penelitian Kesehatan (Revisi 2). Jakarta: PT. Rineka Cipta.

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

Nurhalimah, Siti. (2019). Media Sosial Dan Masyarakat Pesisir:Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi. Yogyakarta: Deepublish Publisher.

Nurhasanah, Sukmawati, Pakhri A. (2020). Pengetahuan Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein, dan Besi pada Remaja. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Nurul Aula, S. K. (2020). Peran Tokoh Agama Dalam Memutus Rantai Pandemi Covid-19 Di Media Online Indonesia. Living Islam: *Journal of Islamic Discourses*, 3(1), 125. https://doi.org/10.14421/lijid.v3i1.2224

Oktaheriyani D. (202). Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial Tiktok. Universitas Islam Kalimantan. Skripsi.

Parapat, R. G. D. V., Melani, V., Wahyuni, Y., Nuzrina, R., & Sitoayu, L. (2021). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 120–129. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29140

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41.

Prasetya, A. W., Rochadi, K., & Lumongga, N. (2019). Pengaruh media sosial dalam peningkatan pengetahuan dan sikap siswa perokok terhadap pencegahan stain gigi di SMA Negeri 1 Sei Lepan Kabupaten Langkat Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*, *3*(1), 31-40.

Prastomo, D. A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Produktivitas dan Dampak Sampah dengan Perilaku Ramah Lingkungan (Reduce and Replace) Siswa Kelas VIII SMP 1 Muhammadiyah Malang (Dovtoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

Puspita E. T. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19 Di SMP Negeri Kota Bengkulu Tahun 2021. Skirpsi

Puspita, E. T. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Skripsi.

Ramadannia S. (2022). Pengaruh Metode Diskusi Kelompok Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Obesitas Pada Anak Di SDN 08 Kota Bengkulu. Skripsi.

Ramadannia, S. (2022). Pengaruh Edukasi Diskusi Kelompok Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas pada Anak di SDN 08 Kota Bengkulu. Poltekkes Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Skripsi.

Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19 Balanced Nutrition Education As An Effort To Increase Adolescent Knowledge In Bedingin Wetan Village During Pandemic Covid-19. 4(2).

Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, *10*(1), 31-38.

Sa'adah Ulfatus, Angga Hardiansyah, Darmuin. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*¸04 (01).

Safitri, Nurul RD. Deni, Yudi F. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal Of Nutrition Collage*, 4 (5), 375.

Saguni F, Syahid A, Winarto. (2020). Effectiveness the Use of Audio Visual Media in Teaching Islamic Religious Education. International Journal of Contemporary Islamic Education. 02(01).

Senja, P. P., Rahmawati, A., & Meilani, N. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pernikahan Dini pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purwosari Gunungkindul Tahun 2019 (Docrtoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Simanjuntak, M., Yuliati, L. N., Rizkillah, R., & Maulidina, A. (2022). Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(2), 164–177. https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.2.164

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Bandung : Alfabeta.

Sunaryo, B. (2013). Kebijakan Pembangunan Destinasi Pariwisata. Yogyakarta : Sang Media.

Sundari, S., & Khayati, Y. N. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Indonesian Journal of Midwifery* (IJM), 3(1), 17–22. https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.343

Supariasa, I Dewa Nyoman. (2013). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Suryadi, E., Darmawan, D., & Mulyadi, A. (2019). Metode Penelitian Komunikasi (P. Latifah (Ed.)). PT.Remaja Rosdakarya.

Sutrio, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Piring Makanku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. Jurnal Gizi Prima (*Prime Nutrition Journal*), 6(1), 1. https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.240

Tambunan, Q. A. (2018). Konsep Peserta Didik dalam Surah At Taubah menurut Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al Qurthubi. Sumatra Utara Medan. Skripsi.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Veronika, K. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok sebagai Media Pembelajaran Parafrase bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi.

Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31. https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.31-37

Weerasekara, P. C. et al. (2020). 'Food and nutrition-related knowledge, attitudes, and practices among reproductive-age women in marginalized areas in Sri Lanka', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), pp. 1–24. doi: 10.3390/ijerph17113985

Yuwanto, L. (2019). Metode Penelitian Eksperimen (2nd Ed.). Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor :4618/Un.10.7/D1/KM.00.01/08/2023 Semarang, 16 Oktober 2023
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth
Kepala Sekolah SMK Ibu Kartini Kota Semarang
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nama	:	Siti Mayyadah Al Asra
NIM	:	1907026001
Program Studi	:	Gizi
Judul Skripsi	:	PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI DI SMK IBU KARTINI KOTA SEMARANG
Pembimbing	:	Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi dan H. Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum
Waktu Penelitian	:	September-Oktober 2023
Lokasi Penelitian	:	SMK Ibu Kartini

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

Mengetahui

An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan

Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 2. Uji Validitas Reliabilitas

Kuesioner Pra-Riset

Assalamualaikum Wr. Wb.

Kepada responden yang terhormat, saya Siti Mayyadah Al Asra mahasiswi program studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang mengadakan *pra-riset* mengenai "**Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang**"

Dengan ketentuan responden yaitu siswi SMK Ibu Kartini dan menginstall aplikasi *Tiktok*, oleh karena itu saya mohon bantuan anda untuk berkenan meluangkan waktu mengisi/meberikan jawaban atas beberapa pertanyaan terkait dengan penelitian ini. Mohon mengisi semua pertanyaan secara lengkap sesuai ketentuan. Atas perhatian dan waktunya, saya ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr Wb

Hormat saya,

Maya

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Reliabilitas

Uji Validitas Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

	r-hitung	r-tabel	Hasil	*Cronbach's Alpha if item deletd*	Hasil
F01	-0,52	0,361	Tidak valid		
F02	0,428	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F03	0,445	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F04	-0,025	0,361	Tidak valid		
F05	0,503	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F06	0,520	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F07	0,160	0,361	Tidak valid		
F08	0,525	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F09	-0,008	0,361	Tidak valid		
F10	0,388	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F11	-0,283	0,361	Tidak valid		
F12	0,504	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F13	0,458	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F14	0,284	0,361	Tidak valid		
F15	0,653	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F16	0,442	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F17	0,389	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F18	0,443	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F19	0,361	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F20	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel

F21	0,502	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F22	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F23	0,503	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F24	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F25	0,521	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F26	0,366	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F27	0,401	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F28	0,528	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F29	0,366	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F30	0,509	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F31	0,749	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F32	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F33	0,361	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F34	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F35	0,394	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F36	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F37	0,221	0,361	Tidak valid		
F38	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F39	0,196	0,361	Tidak valid		
F40	0,118	0,361	Tidak valid		
F41	-0,112	0,361	Tidak valid		
F42	-0,137	0,361	Tidak valid		
F43	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F44	0,178	0,361	Tidak valid		
F45	0,385	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F46	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F47	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F48	0,245	0,361	Tidak valid		
F49	0,830	0,361	Valid	0,947	Realiabel
F50	0,208	0,361	Tidak valid		

Uji Validitas Reliabilitas Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

	r-hitung	r-tabel	Hasil	*Cronbach's Alpha if item deletd*	Hasil
F01	0,455	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F02	0,397	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F03	0,542	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F04	0,716	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F05	0,449	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F06	0,361	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F07	0,716	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F08	0,716	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F09	0,200	0,361	Tidak valid		
F10	0,417	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F11	0,148	0,361	Tidak valid		
F12	0,506	0,361	Valid	0,955	Realiabel

F13	0,221	0,361	Tidak valid		
F14	0,200	0,361	Tidak valid		
F15	0,083	0,361	Tidak valid		
F16	0,519	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F17	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F18	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F19	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F20	-0,007	0,361	Tidak valid		
F21	-0,093	0,361	Tidak valid		
F22	0,248	0,361	Tidak valid		
F23	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F24	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F25	0,299	0,361	Tidak valid		
F26	0,367	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F27	0,716	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F28	0,652	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F29	0,789	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F30	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F31	0,714	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F32	0,673	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F33	0,562	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F34	0,715	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F35	0,782	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F36	0,566	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F37	0,553	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F38	0,775	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F39	0,367	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F40	0,719	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F41	0,526	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F42	0,638	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F43	0,124	0,361	Tidak valid		
F44	0,211	0,361	Tidak valid		
F45	0,167	0,361	Tidak valid		
F46	0,367	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F47	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F48	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F49	0,759	0,361	Valid	0,955	Realiabel
F50	-0,043	0,361	Tidak valid		

Lampiran 4. Informed Consent (Lembar Persetujuan)

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Kelas (Jurusan) :

Umur :

Alamat :

Nomer *Whatsapp* :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Siti Mayyadah Al Asra

NIM : 1907026001

Alamat : Jalan Tanjungsari Utara No. 4 RT 07 RW 05

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Semarang, September 2023

Responden

(.....)

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama :

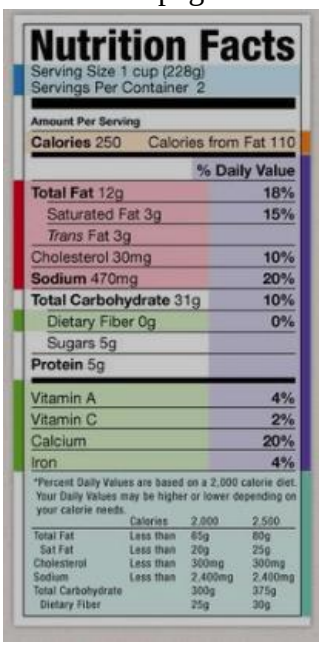
Kelas :

Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
   a. Nampan Makananku
   b. Prinsip Gizi Seimbang
   c. Tumpeng Gizi Seimbang
   d. Piring Sehatku
2. Pada gambar isi piringku, jumlah porsi makanan pokok sama banyak dengan jumlah porsi?
   a. Buah-buahan
   b. Sayur-sayuran
   c. Lauk nabati
   d. Lauk hewani
3. Pada pilar gizi seimbang keberapa yang apabila tidak diterapkan akan menyebabkan penyakit infeksi?
   a. Mengonsumsi keanekaragaman pangan
   b. Menerapkan perilaku hidup bersih
   c. Melakukan aktivitas fisik
   d. Mengontrol BB secara teratur agar tetap normal
4. Berikut ini manakah yang bukan fungsi dari olah raga/latihan fisik?
   a. Membantu menurunkan kualitas tidur
   b. Membantu menjaga keseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar dari tubuh
   c. Membantu menjaga keseimbangan energi dan lemak
   d. Membantu menjaga keseimbangan berat badan
5. Pesan gizi seimbang keberapa yang membahas tentang pentinganya "Mensyukuri makanan"?
   a. Membatasi konsumsi manis, asin, dan berlemak
   b. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan
   c. Membiasakan sarapan
   d. Mensyukuri dan menikmati anekaragaman makanan
6. Apa saja kandungan yang terdapat dalam lauk hewani?
   a. Protein dan serat
   b. Vitamin dan mineral

c. Lemak jenuh dan tak jenuh
d. Kolesterol, mineral dan asam amino

7. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
   a. **4 sendok makan**
   b. 5 sendok makan
   c. 6 sendok makan
   d. 7 sendok makan
8. Sarapan dilakukan pada saat pagi hari, dengan batas waktu sampai jam?
   a. Jam 8 pagi
   b. Jam 9 pagi
   c. Jam 10 pagi
   d. Jam 11 pagi
9. 

Pada gambar di samping, berapakah jumlah kandungan gula yang terdapat dalam 1 bungkus tersebut?
   a. 5 gr
   b. 10 gr
   c. 31 gr
   d. 12 gr
10. Erfgh Mencuci tangan dapat mencegah penyakit infeksi terutama diare sebanyak berapa %?
   a. 50%
   b. 45%
   c. 55%
   d. 40%
11. Berapakah anjuran frekuensi dalam seminggu untuk melakukan olah raga?
   a. 3-5 hari/minggu
   b. 2x seminggu
   c. 2-4 hari/minggu

d. 3-6 hari/minggu

12. Berapakah menit seseorang dapat dikatakan telah melakukan olah raga?
    a. 45 menit
    b. 25 menit
    c. 30 menit
    d. 35 menit
13. Ada berapa tindakan yang mengharuskan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air bersih?
    a. 8 tindakan
    b. 7 tindakan
    c. 6 tindakan
    d. 5 tindakan

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 1 keping (85 g)
Jumlah saji per kemasan 2

Jumlah per saji
Energi 440 Energi dari lemak 160

	% AKG*
Lemak Total 18 g	32%
Lemak Jenuh 4 g	22%
Kolesterol 13 mg	4%
Natrium 480 mg	20%
Karbohidrat Total 63 g	19%
Serat Makanan 3 g	11%
Gula 5 g	
Protein 8 g	16%
Vitamin A	60%
Vitamin B1	40%
Vitamin C	8%
Zat Besi	30%

* Persen AKG berdasarkan pada diet 2000 kalori. AKG dapat lebih tinggi atau lebih rendah tergantung pada kebutuhan kalori masing-masing.

14. Menurut informasi nilai gizi yang tertera di samping, berapakah jumlah kalori dalam 1 bungkus tersebut?
    a. 440 kkal
    b. 880 kkal
    c. 1320 kkal
    d. 1760 kkal
15. Berapakah anjuran mengonsumsi air putih dalam sehari?
    a. 4 gelas
    b. 8 gelas
    c. 10 gelas
    d. 12 gelas
16. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sebanyak berapa %?
    a. 50%
    b. 25% - 30%
    c. 15% - 30%
    d. 10%
17. Berapakah kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?

a. 1 sendok teh
b. 3 sendok teh
c. 2 sendok teh
d. 4 sendok teh

18. Di dalam umbi-umbian terdapat sebuah senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan, senyawa tersebut ialah?
    a. Antosianin
    b. Minreal
    c. Serat
    d. Vitamin
19. Apa saja kandungan yang terdapat dalam lauk nabati?
    a. Karbohidrat
    b. Lemak tak jenuh
    c. Tinggi lemak jenuh
    d. Kolesterol
20. Apakah fungsi vitamin dan mineral dalam sayur buah?
    a. Memperkuat tubuh
    b. Antioksidan/obat dari zat beracun
    c. Memenuhi kebutuhan lemak tubuh
    d. Memenuhi kebutuhan protein tubuh
21. Makanan yang sehat adalah?
    a. Makan beraneka ragam makanan dalam jumlah seimbang
    b. Makan beberapa jenis makanan, lebih banyak dari makanan yang lain
    c. Makan beberapa jenis makanan, lebih sedikit dari makanan yang lain
    d. Makan beraneka ragam dengan berbagai pilihan
22. Indeks Massa Tubuh dapat dikatakan normal apabila menginjak angka?
    a. 25,0 - 28,0 kg/m^2
    b. 15,0 - 20,0 kg/m^2
    c. 18,5 - 22,0 kg/m^2
    d. 18,5 – 25,0 kg/m^2
23. Di bawah ini ialah fungsi latihan fisik, kecuali?
    a. Meningkatkan kebutuhan energi
    b. Mempercepat metabolisme tubuh, dan menjaga keseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar
    c. Mempercepat kerja hati dan jantung
    d. Mempercepat aliran darah
24. Ada berapa contoh untuk menerapkan hidup bersih?
    a. Mencegah kontaminasi tangan dan makanan oleh kuman, dan menutup makanan menggunakan tudung saji
    b. Menutup mulut dan hidung saat bersin, dan mengenakan alas kaki saat hendak keluar ruangan
    c. Mengenakan alas kaki, menutup hidung dan mulut saat bersin, mencegah kontaminasi tangan dan makanan dari kuman-kuman

   d. Mencegah kontaminasi tangan dan makanan oleh kuman dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, menutupi makanan menggunakan tudung saji, menutup mulut dan hidup saat bersin, dan mengenakan sepatu apabila keluar ruangan

25. Berapakah anjuran yang disebutkan di dalam pilar pertama gizi seimbang?
    a. 4
    b. 3
    c. 5
    d. 2
26. Pada gambar isi piringku, jumlah porsi buah-buahan sama banyak dengan jumlah porsi?
    a. Makanan pokok
    b. Sayur-sayuran
    c. Lauk pauk
    d. Lauk protein
27. Ujung yang paling kerucut pada Tumpeng Gizi Seimbang yaitu membahas tentang?
    a. Porsi sayur
    b. Porsi buah
    c. Porsi makanan pokok
    d. Porsi garam, gula, minyak
28. Apa fungsi dari gizi seimbang?
    a. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit
    b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat
    c. Sebagai peraturan dari Menteri Kesehatan terkait Gizi
    d. Membantu orang agar terus hidup sehat dan panjang
29. Dalam gizi seimbang berapakah pilar yang dianut?
    a. 6 pilar
    b. 5 pilar
    c. **4 pilar**
    d. 3 pilar
30. Bagian paling bawah piramida Tumpeng Gizi Seimbang yaitu menggambarkan Pilar Gizi Seimbang ke?
    a. Mengonsumsi keaneka ragaman pangan
    b. Menerapkan hidup bersih dan sehat
    c. Melakukan aktivitas fisik
    d. Memantau BB agar normal
31. Apa saja anjuran yang harus diperbanyak dalam pilar pertama gizi seimbang?
    a. Memperbanyak sayur, buah, dan konsumsi air
    b. Memperbanyak karbohidrat, serat, dan protein
    c. Memperbanyak karbohidrat, protein, dan lemak

d. Memperbanyak protein, lemak, dan serat

32. WHO menyarankan para dewasa dan remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak berapa gr dalam sehari?
    a. 300 gr
    b. 350 gr
    c. 400 gr
    d. 650 gr
33. Cara mudah untuk menerapkan pesan gizi seimbang ke4 ialah dengan?
    a. Mengonsumsi nasi 3x sehari
    b. Mengonsumsi lebih dari satu bahan pokok dalam sehari
    c. Mengonsumsi nasi dan mie secara bersamaan
    d. Mengonsumsi nasi 3x sehari ditambah dengan jajanan yang tinggi karbohidrat
34. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
    a. 2 sendok makan
    b. 4 sendok makan
    c. 3 sendok makan
    d. **5 sendok makan**
35. Pada tanggal berapa Pekan Sarapan Nasional diperingati?
    a. 14 - 20 Februari
    b. 14 - 20 Maret
    c. 14 - 20 Mei
    d. 14 - 20 April
36. Apakah hal pertama kali yang harus kita perhatikan saat membeli makanan kemasan?
    a. Tanggal kadaluwarsa dan label makanan
    b. Label makanan dan harga
    c. Nama kemasan yang menarik
    d. Harga dan tanggal kadaluwarsa

Lampiran 6. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Nama :

Kelas :

Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti, jika ada pernyatan yang kurang jelas tanyakanlah.
2. Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang dipilih !

Keterangan :

SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha menerapkan pedoman gizi seimbang dengan mengonsumsi keaneka ragaman pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal	4	3	2	1
2.	Saya berusaha membatasi gula, garam, dan lemak seperti anjuran pada Tumpeng Gizi Seimbang	4	3	2	1
3.	Saya mengonsumsi makanan pokok setara dengan porsi sayuran	4	3	2	1
4.	Saya setiap hari mengonsumsi makanan yang beraneka ragam	4	3	2	1
5.	Saya harus berperilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari sumber kuman/infeksi	4	3	2	1
6.	Saya melakukan aktivitas fisik sesuai dengan pedoman gizi seimbang tentang kebiasaan melakukan aktivitas fisik	4	3	2	1
7.	Saya akan menjaga berat badan agar slalu normal dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang	4	3	2	1
8.	Saya slalu makan beraneka ragam dalam jumlah yang seimbang	4	3	2	1
9.	Saya tidak menyukai protein hewani, karena di dalamnya terkandung mineral dan asam amino yang kurang lengkap	1	2	3	4
10.	Saya akan mengutamakan mengonsumsi minuman berasa dari pada air mineral	1	2	3	4
11.	Saya slalu mencuci tangan karena dapat mencegah penyakit infeksi sebanyak 50%	1	2	3	4
12.	Saya melakukan olahraga/aktivitas fisik sesuai anjuran Pilar Gizi Seimbang mengenai mengonsumsi macam-macam pangan	1	2	3	4

13.	Saya melakukan olahraga karena dapat meningkatkan kebutuhan energi saya	1	2	3	4
14.	Sebelum makanan saya slalu mencuci tangan, tetapi saat hendak masak saya tidak perlu mencuci tangan	1	2	3	4
15.	Saya terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (*frozen food*) karena kandungan natriumnya rendah	1	2	3	4
16.	Saya terbiasa mengonsumsi nasi dan mie secara bersamaan merupakan contoh cara mudah untuk menerapkan pesan gizi seimbang ke 4 yaitu membiasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok	1	2	3	4
17.	Saya akan mengurangi mengonsumsi sayur dan buah, karena fungsi vitamin dan mineral dalam sayur dan buah bukan untuk obat zat peracun/antioksidan	1	2	3	4
18.	Saya bersyukur atas nikmat yang telah Tuhan berikan berupa dapat mengonsumsi makanan yang beraneka ragam termasuk dalam pesan gizi seimbang pertama	4	3	2	1
19.	Saya harus menjaga BB normal saya, karena BB dapat dikatakan normal apabila IMT diantara 18,5-25,0 kg/m^2	4	3	2	1
20.	Saya akan berusaha melakukan aktivitas fisik setidaknya 3x dalam seminggu	4	3	2	1
21.	Saya menutup mulut dan hidung saya saat bersin menggunakan lengan tangan bagian dalam	4	3	2	1
22.	Saya harus memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih sesuai anjuran dalam Pilar Gizi Seimbang	4	3	2	1
23.	Saya mengonsumsi sesuai dengan gambar Isi Piringku, yaitu jumlah buah-buahan sama besar dengan jumlah lauk pauk	4	3	2	1
24.	Saya menerapkan Prinsip Gizi Seimbang sesuai dengan yang tertera pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang	4	3	2	1
25.	Saya harus membiasakan berperilaku makan yang baik sesuai dengan fungsi dari gizi seimbang	4	3	2	1
26.	Saya harus menerapkan 10 Pesan Gizi Seimbang di dalam kehidupan sehari-hari	4	3	2	1
27.	Saya harus melakukan aktivitas fisik (Pilar Gizi Seimbang 3) sesuai pada bagian Piramida paling bawah di gambar Tumpeng Gizi Seimbang	4	3	2	1
28.	Saya membiasakan mengonsumsi makanan sesuai Gambar Isi Piringku yang terbagi menjadi 4 bagian, yaitu makanan pokok, sayur, buah, dan lauk-pauk	4	3	2	1
29.	Saya membiasakan mengonsumsi makanan yang seimbang yaitu porsi yang wajar, tanpa berlebihan, dan teratur	4	3	2	1
30.	Saya harus menjaga perilaku hidup bersih dan sehat karena merupakan pilar gizi seimbang ke 2 yaitu melazimkan hidup bersih	4	3	2	1
31.	Saya akan melakukan aktivitas fisik atau olah raga karena fungsi dari akitivitas fisik ialah dapat mempercepat metabolisme yang ada di tubuh	4	3	2	1

32.	Saya terus memantau dan menjaga berat badan agar normal karena termasuk kedalam pilar gizi seimbang ke 4 yaitu tentang memantau BB dengan teratur dan menjaga berat badan normal	4	3	2	1
33.	Saya membiasakan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah	4	3	2	1
34.	Saya harus membatasi asupan lemak sesuai dengan pesan Gizi Seimbang ke 8 yaitu membiasakan membaca label pada kemasan	1	2	3	4
35.	Saya cukup mengonsumsi 2 lembar roti saja sudah dapat memenuhi kebutuhan sarapan	1	2	3	4
36.	Saya tidak perlu memenuhi kebutuhan cairan tubuh saya dengan sayur dan buah yang tinggi akan kandungan air	1	2	3	4
37.	Saya slalu mengonsumsi produk kemasan tanpa melihat informasi nilai gizi	1	2	3	4

Lampiran 7. Analisis Univariat

Klasifikasi Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1,3	1,3	1,3
	16	32	42,1	42,1	43,4
	17	33	43,4	43,4	86,8
	18	9	11,8	11,8	98,7
	19	1	1,3	1,3	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	41	53,9	53,9	53,9
	12	35	46,1	46,1	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Pre Pengetahuan Coding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	64	84,2	84,2	84,2
	2	12	15,8	15,8	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Pos Pengetahuan Coding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	9,2	9,2	9,2
	2	24	31,6	31,6	40,8
	3	45	59,2	59,2	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

Coding Pretest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	76	100,0	100,0	100,0

Coding Postest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	76	100,0	100,0	100,0

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreS	76	55	83	69,91	4,929
PosS	76	66	90	74,78	5,024
Valid N (listwise)	76				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTes Pengetahuan	76	19	67	40,16	13,973
PosTes Pengetahuan	76	42	97	76,17	12,625
Valid N (listwise)	76				

Lampiran 8. Analisis Bivariat

Output Pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pos test - pre test	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	76[b]	38,50	2926,00
	Ties	0[c]		
	Total	76		

a. pos test < pre test
b. pos test > pre test
c. pos test = pre test

Test Statistics[a]

	pos test - pre test
Z	-7,577[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Output Sikap

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PosS - PreS	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	68[b]	34,50	2346,00
	Ties	8[c]		
	Total	76		

a. PosS < PreS
b. PosS > PreS
c. PosS = PreS

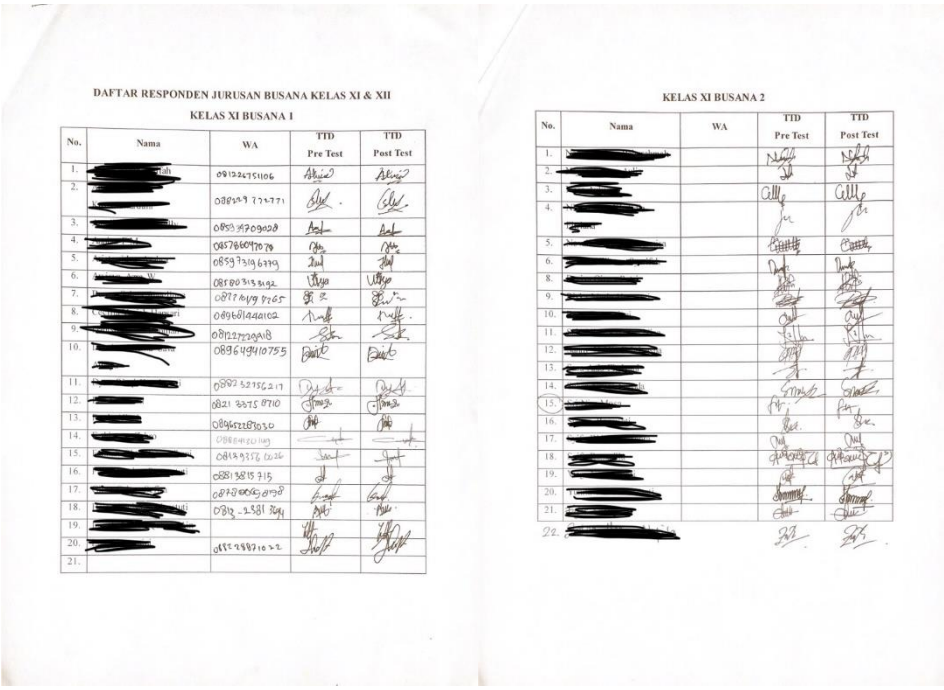
Test Statistics[a]

	PosS - PreS
Z	-7,180[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 9. Daftar Hadir



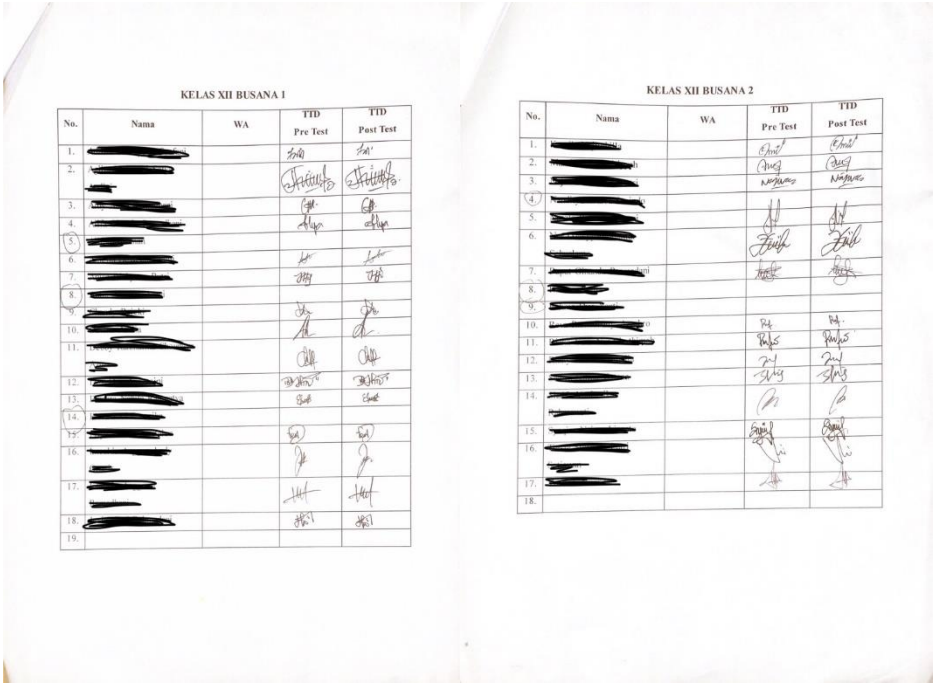
DAFTAR RESPONDEN JURUSAN BUSANA KELAS XI & XII

KELAS XI BUSANA 1

No.	Nama	WA	TTD Pre Test	TTD Post Test
1.	[redacted]	081226751106		
2.	[redacted]	0882879 774771		
3.	[redacted]	0853 4209028		
4.	[redacted]	085786049078		
5.	[redacted]	0859 7319 6739		
6.	[redacted]	081803135192		
7.	[redacted]	0877 8419 8765		
8.	[redacted]	089601444102		
9.	[redacted]	081227229418		
10.	[redacted]	089649410755		
11.	[redacted]	0882 32755217		
12.	[redacted]	0821 3375 8710		
13.	[redacted]	089652287030		
14.	[redacted]	0866 4152 1119		
15.	[redacted]	0813 9375 0026		
16.	[redacted]	0881 3815 715		
17.	[redacted]	0878 0065 0738		
18.	[redacted]	0812 2381 8241		
19.	[redacted]			
20.	[redacted]	0852 2887 1022		
21.				

KELAS XI BUSANA 2

No.	Nama	WA	TTD Pre Test	TTD Post Test
1.	[redacted]			
2.	[redacted]			
3.	[redacted]			
4.	[redacted]			
5.	[redacted]			
6.	[redacted]			
8.	[redacted]			
9.	[redacted]			
10.	[redacted]			
11.	[redacted]			
12.	[redacted]			
13.	[redacted]			
14.	[redacted]			
15.	[redacted]			
16.	[redacted]			
17.	[redacted]			
18.	[redacted]			
19.	[redacted]			
20.	[redacted]			
21.	[redacted]			
22.	[redacted]			



KELAS XII BUSANA 1

No.	Nama	WA	TTD Pre Test	TTD Post Test
1.	[redacted]			
2.	[redacted]			
3.	[redacted]			
4.	[redacted]			
5.	[redacted]			
6.	[redacted]			
7.	[redacted]			
8.	[redacted]			
9.	[redacted]			
10.	[redacted]			
11.	[redacted]			
12.	[redacted]			
13.	[redacted]			
14.	[redacted]			
15.	[redacted]			
16.	[redacted]			
17.	[redacted]			
18.	[redacted]			
19.	[redacted]			

KELAS XII BUSANA 2

No.	Nama	WA	TTD Pre Test	TTD Post Test
1.	[redacted]			
2.	[redacted]			
3.	[redacted]			
4.	[redacted]			
5.	[redacted]			
6.	[redacted]			
7.	[redacted]			
8.	[redacted]			
9.	[redacted]			
10.	[redacted]			
11.	[redacted]			
12.	[redacted]			
13.	[redacted]			
14.	[redacted]			
15.	[redacted]			
16.	[redacted]			
17.	[redacted]			
18.	[redacted]			

Lampiran 10. Contoh Kuesioner yang telah diisi

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : [redacted]

Kelas (Jurusan) : XII Busana 2

Umur : 17

Alamat : [redacted] Gosari 110-30

Nomer *Whatsapp* : [redacted]

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Siti Mayyadah Al Asra

NIM : 1907026001

Alamat : Jalan Tanjungsari Utara No. 4 RT 07 RW 05

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video *Tiktok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Semarang, September 2023

Responden

( )

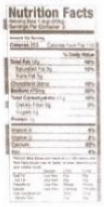
Nama : [redacted]

Kelas [redacted] 2

Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
   a. Nampan Makananku
   b. Prinsip Gizi Seimbang
   c. Tumpeng Gizi Seimbang
   d. Piring Sehatku
2. Pada gambar isi piringku, jumlah porsi makanan pokok sama banyak dengan jumlah porsi?
   a. Buah-buahan
   b. Sayur-sayuran
   c. Lauk nabati
   d. Lauk hewani
3. Pada pilar gizi seimbang keberapa yang apabila tidak diterapkan akan menyebabkan penyakit infeksi?
   a. Mengonsumsi keanekaragaman pangan
   b. Menerapkan perilaku hidup bersih
   c. Melakukan aktivitas fisik
   d. Mengontrol BB secara teratur agar tetap normal
4. Berikut ini manakah yang bukan fungsi dari olah raga/latihan fisik?
   a. Membantu menurunkan kualitas tidur
   b. Membantu menjaga keseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar dari tubuh
   c. Membantu menjaga keseimbangan energi dan lemak
   d. Membantu menjaga keseimbangan berat badan
5. Pesan gizi seimbang keberapa yang membahas tentang pentinganya "Mensyukuri makanan"?
   a. Membatasi konsumsi manis, asin, dan berlemak
   b. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan
   c. Membiasakan sarapan
   d. Mensyukuri dan menikmati anekaragaman makanan
6. Apa saja kandungan yang terdapat dalam lauk hewani?
   a. Protein dan serat
   b. Vitamin dan mineral
   c. Lemak jenuh dan tak jenuh
   d. Kolesterol, mineral dan asam amino
7. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
   a. 4 sendok makan
   b. 5 sendok makan
   c. 6 sendok makan
   d. 7 sendok makan
8. Sarapan dilakukan pada saat pagi hari, dengan batas waktu sampai jam?
   a. Jam 8 pagi
   b. Jam 9 pagi
   c. Jam 10 pagi
   d. Jam 11 pagi



9. Pada gambar di samping, berapakah jumlah kandungan gula yang terdapat dalam 1 bungkus tersebut?
   a. 5 gr
   b. 10 gr
   c. 31 gr
   d. 12 gr
10. Erfgh Mencuci tangan dapat mencegah penyakit infeksi terutama diare sebanyak berapa %?
   a. 50%
   b. 45%
   c. 55%
   d. 40%
11. Berapakah anjuran frekuensi dalam seminggu untuk melakukan olah raga?
   a. 3-5 hari/minggu
   b. 2x seminggu
   c. 2-4 hari/minggu
   d. 3-6 hari/minggu
12. Berapakah menit seseorang dapat dikatakan telah melakukan olah raga?
   a. 45 menit
   b. 25 menit
   c. 30 menit
   d. 35 menit
13. Ada berapa tindakan yang mengharuskan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air bersih?
   a. 8 tindakan
   b. 7 tindakan
   c. 6 tindakan
   d. 5 tindakan

14. Menurut informasi nilai gizi yang tertera di samping, berapakah jumlah kalori dalam 1 bungkus tersebut?
   a. 440 kkal
   b. 880 kkal
   c. 1320 kkal
   d. 1760 kkal
15. Berapakah anjuran mengonsumsi air putih dalam sehari?
   a. 4 gelas
   b. 8 gelas
   c. 10 gelas
   d. 12 gelas
16. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sebanyak berapa %?
   a. 50%
   b. 25% - 30%
   c. 15% - 30%
   d. 10%
17. Berapakah kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?
   a. 1 sendok teh
   b. 3 sendok teh
   c. 2 sendok teh
   d. 4 sendok teh
18. Di dalam umbi-umbian terdapat sebuah senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan, senyawa tersebut ialah?
   a. Antosianin
   b. Mineral
   c. Serat
   d. Vitamin
19. Apa saja kandungan yang terdapat dalam lauk nabati?
   a. Karbohidrat
   b. Lemak tak jenuh

c. Tinggi lemak jenuh
d. Kolesterol

20. Apakah fungsi vitamin dan mineral dalam sayur buah?
a. Memperkuat tubuh
b. Antioksidan obat dan zat beracun
c. Memenuhi kebutuhan lemak tubuh
d. Memenuhi kebutuhan protein tubuh

21. Makanan yang sehat adalah?
a. Makan beraneka ragam makanan dalam jumlah seimbang
b. Makan beberapa jenis makanan, lebih banyak dari makanan yang lain
c. Makan beberapa jenis makanan, lebih sedikit dari makanan yang lain
d. Makan beraneka ragam dengan berbagai pilihan

22. Indeks Massa Tubuh dapat dikatakan normal apabila mengunjak angka?
a. 25,0 - 28,0 kg/m^2
b. 15,0 - 20,0 kg/m^2
c. 18,5 - 22,0 kg/m^2
d. 18,5 - 25,0 kg/m^2

23. Di bawah ini ialah fungsi latihan fisik, kecuali?
a. Meningkatkan kebutuhan energi
b. Mempercepat metabolisme tubuh, dan menjaga keseimbangan nutrisi yang masuk dan keluar
c. Mempercepat kerja hati dan jantung
d. Mempercepat aliran darah

24. Ada berapa contoh untuk menerapkan hidup bersih?
a. Mencegah kontaminasi tangan dan makanan oleh kuman, dan menutup makanan menggunakan tudung saji
b. Menutup mulut dan hidung saat bersin, dan mengenakan alas kaki saat hendak keluar ruangan
c. Mengenakan alas kaki, menutup hidung dan mulut saat bersin, mencegah kontaminasi tangan dan makanan dari kuman-kuman
d. Mencegah kontaminasi tangan dan makanan oleh kuman dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, menutup makanan menggunakan tudung saji, menutup mulut dan hidup saat bersin, dan mengenakan sepatu apabila keluar ruangan

25. Berapakah anjuran yang disebutkan di dalam pilar pertama gizi seimbang?
a. 4
b. 3
c. 5
d. 2

26. Pada gambar ini piringku, jumlah porsi buah-buahan sama banyak dengan jumlah porsi?
a. Makanan pokok
b. Sayur-sayuran
c. Lauk pauk
d. Lauk protein

27. Ujung yang paling kecil pada Tumpeng Gizi Seimbang yaitu membahas tentang?
a. Porsi sayur
b. Porsi buah
c. Porsi makanan pokok
d. Porsi garam, gula, minyak

28. Apa fungsi dari gizi seimbang?
a. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit
b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat
c. Sebagai peraturan dari Menteri Kesehatan terkait Gizi
d. Membantu orang agar terus hidup sehat dan panjang

29. Dalam gizi seimbang berapakah pilar yang diamat?
a. 6 pilar
b. 5 pilar
c. 4 pilar
d. 3 pilar

30. Bagian paling bawah piramida Tumpeng Gizi Seimbang yaitu menggambarkan Pilar Gizi Seimbang ke?
a. Mengonsumsi keaneka ragaman pangan
b. Menerapkan hidup bersih dan sehat
c. Melakukan aktivitas fisik
d. Memantau BB agar normal

31. Apa saja anjuran yang harus diperbanyak dalam pilar pertama gizi seimbang?
a. Memperbanyak sayur, buah, dan konsumsi air
b. Memperbanyak karbohidrat, serat, dan protein
c. Memperbanyak karbohidrat, protein, dan lemak
d. Memperbanyak protein, lemak, dan serat

32. WHO menyarankan para dewasa dan remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak berapa gr dalam sehari?
a. 300 gr
b. 350 gr
c. 400 gr
d. 650 gr

33. Cara mudah untuk menerapkan pesan gizi seimbang ke4 salah dengan?
a. Mengonsumsi nasi 3x sehari
b. Mengonsumsi lebih dari satu bahan pokok dalam sehari
c. Mengonsumsi nasi dan mie secara bersamaan
d. Mengonsumsi nasi 3x sehari ditambah dengan jajanan yang tinggi karbohidrat

34. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
a. 2 sendok makan
b. 4 sendok makan
c. 3 sendok makan
d. 5 sendok makan

35. Pada tanggal berapa Pekan Sarapan Nasional diperingati?
a. 14 - 20 Februari
b. 14 - 20 Maret
c. 14 - 20 Mei
d. 14 - 20 April

36. Apakah hal pertama kali yang harus kita perhatikan saat membeli makanan kemasan?
a. Tanggal kadaluwarsa dan label makanan
b. Label makanan dan harga
c. Nama kemasan yang menarik
d. Harga dan tanggal kadaluwarsa

86

Nama : [redacted]

Kelas : XII [redacted]

Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti, jika ada pernyatan yang kurang jelas tanyakanlah.
2. Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang dipilih !

Keterangan :

SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha menerapkan pedoman gizi seimbang dengan mengonsumsi keaneka ragaman pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal		√ 3		
2.	Saya berusaha membatasi gula, garam, dan lemak seperti anjuran pada Tumpeng Gizi Seimbang		√3		
3.	Saya mengonsumsi makanan pokok setara dengan porsi sayuran		√3		
4.	Saya setiap hari mengonsumsi makanan yang beraneka ragam		√3		
5.	Saya harus berperilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari sumber kuman/infeksi		√3		
6.	Saya melakukan aktivitas fisik sesuai dengan pedoman gizi seimbang tentang kebiasaan melakukan aktivitas fisik			√2	
7.	Saya akan menjaga berat badan agar slalu normal dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang		√3		
8	Saya slalu makan beraneka ragam dalam jumlah yang seimbang			√2	
9.	Saya tidak menyukai protein hewani, karena di dalamnya terkandung mineral dan asam amino yang kurang lengkap			√3	
10.	Saya akan mengutamakan mengonsumsi air mineral dingin dari pada minuman berasa		√2		
11.	Saya slalu mencuci tangan karena dapat mencegah penyakit infeksi sebanyak 50%		√2		
12.	Saya melakukan olahraga/aktivitas fisik sesuai anjuran Pilar Gizi Seimbang mengenai mengonsumsi macam-macam pangan			√3	
13.	Saya melakukan olahraga karena dapat meningkatkan kebutuhan energi saya		√2		

14.	Sebelum makanan saya selalu mencuci tangan, tetapi saat hendak masak saya tidak perlu mencuci tangan	2			
15.	Saya terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (*frozen food*) karena kandungan nutrisinya rendah	2			
16.	Saya terbiasa mengonsumsi nasi dan mie secara bersamaan merupakan contoh cara mudah untuk menerapkan pesan gizi seimbang ke 4 yaitu membiasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok	2			
17.	Saya akan mengurangi mengonsumsi sayur dan buah, karena fungsi vitamin dan mineral dalam sayur dan buah bukan untuk obat zat pencucu antioksidan		3		
18.	Saya berusaha atau rekomendasi yang telah Tuhan berikan berupa dapat mengonsumsi makanan yang beraneka ragam termasuk dalam pesan gizi seimbang pertama	3			
19.	Saya harus menjaga BB normal saya, karena BB dapat dikatakan normal apabila IMT diantara 18.5-25,0 kg/m²	3			
20.	Saya akan berusaha melakukan aktivitas fisik setidaknya 3x dalam seminggu	3			
21.	Saya menutup mulut dan hidung saya saat bersin menggunakan tangan tangan bagian dalam	3			
22.	Saya harus memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih sesuai anjuran dalam Pilar Gizi Seimbang	3			
23.	Saya mengonsumsi sesuai dengan gambar Isi Piringku, yaitu jumlah buah-buahan sama besar dengan jumlah lauk pauk			2	
24.	Saya menerapkan Prinsip Gizi Seimbang sesuai dengan yang tertera pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang			2	
25.	Saya harus membiasakan berperilaku makan yang baik sesuai dengan fungsi dari gizi seimbang	3			
26.	Saya harus menerapkan 10 Pesan Gizi Seimbang di dalam kehidupan sehari hari	2			
27.	Saya harus melakukan aktivitas fisik (Pilar Gizi Seimbang 3) sesuai pada bagian Piramida paling bawah di gambar Tumpeng Gizi Seimbang	2			
28.	Saya membiasakan mengonsumsi makanan sesuai Gambar Isi Piringku yang terbagi menjadi 4 bagian, yaitu makanan pokok, sayur, buah, dan lauk-pauk	2			
29.	Saya membiasakan mengonsumsi makanan yang seimbang yaitu porsi yang wajar, tanpa berlebihan, dan teratur	2			
30.	Saya harus menjaga perilaku hidup bersih dan sehat karena merupakan pilar gizi seimbang ke 2 yaitu membiasakan hidup bersih	2			

31.	Saya akan melakukan aktivitas fisik atau olah raga karena fungsi dari aktivitas fisik ialah dapat mempercepat metabolisme yang ada di tubuh	3			
32.	Saya terus memantau dan menjaga berat badan agar normal karena termasuk kedalam pilar gizi seimbang ke 4 yaitu tentang memantau BB dengan teratur dan menjaga berat badan normal	3			
33.	Saya membiasakan makanan bergizi seimbang yang terdiri dari nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah	3			
34.	Saya harus membatasi asupan lemak sesuai dengan pesan Gizi Sembang ke 8 yaitu membiasakan membaca label pada kemasan	2			
35.	Saya cukup mengonsumsi 2 lembar roti saja sudah dapat memenuhi kebutuhan sarapan			4	
36.	Saya tidak perlu memenuhi kebutuhan cairan tubuh saya dengan sayur dan buah yang tinggi akan kandungan air			3	
37.	Saya selalu mengonsumsi produk kemasan tanpa melihat informasi nilai gizi		2		

3 x 25 = 75
2 x 12 = 24
99

Lampiran 11. Dokumentasi Pre-Test


TYPICAL


Lampiran 12. Dokumentasi Pos-Test


PANCASILA


JACK

Lampiran 13. Dokumentasi Penyerahan Kenang-Kenangan

Lampiran 14. Master Data

MASTER DATA

No	Nama	U	Kls	Kategori Pre Test				Kategori Pos Test			
				Pengetahuan Gizi Seimbang		Sikap Gizi Seimbang		Pengetahuan Gizi Seimbang		Sikap Gizi Seimbang	
1.	ANL	16	XI	44	Kurang	64	Positif	50	Kurang	72	Positif
2.	AWK	16	XI	44	Kurang	77	Positif	78	Baik	77	Positif
3.	AFA	16	XI	47	Kurang	76	Positif	69	Sedang	89	Positif
4.	AFM	18	XI	47	Kurang	78	Positif	53	Kurang	80	Positif
5.	AA	17	XI	31	Kurang	72	Positif	81	Baik	74	Positif
6.	AAW	17	XI	33	Kurang	64	Positif	42	Kurang	71	Positif
7.	BSA	16	XI	39	Kurang	72	Positif	72	Sedang	74	Positif
8.	CVH	16	XI	47	Kurang	74	Positif	78	Baik	76	Positif
9.	DRR	15	XI	64	Sedang	72	Positif	86	Baik	74	Positif
10.	DNSA	16	XI	44	Kurang	74	Positif	64	Sedang	85	Positif
11.	DRK	16	XI	42	Kurang	71	Positif	89	Baik	74	Positif
12.	ES	16	XI	53	Kurang	74	Positif	81	Baik	79	Positif
13.	FA	16	XI	44	Kurang	64	Positif	78	Baik	74	Positif
14.	FZ	16	XI	42	Kurang	72	Positif	78	Baik	73	Positif
15.	FOR	16	XI	33	Kurang	75	Positif	81	Baik	76	Positif
16.	FAP	16	XI	42	Kurang	70	Positif	81	Baik	76	Positif
17.	GCS	17	XI	39	Kurang	77	Positif	50	Kurang	85	Positif
18.	HAW	17	XI	28	Kurang	72	Positif	86	Baik	72	Positif
19.	IMQ	16	XI	39	Kurang	64	Positif	78	Baik	71	Positif
20.	LA	16	XI	39	Kurang	70	Positif	86	Baik	71	Positif
21.	NSB	16	XI	19	Kurang	68	Positif	61	Sedang	70	Positif
22.	NKA	16	XI	19	Kurang	62	Positif	61	Sedang	67	Positif
23.	NA	16	XI	25	Kurang	73	Positif	75	Sedang	77	Positif

24.	NAKF	16	XI	36	Kurang	62	Positif	83	Baik	66	Positif
25.	NAK	16	XI	19	Kurang	68	Positif	83	Baik	83	Positif
26.	NFS	17	XI	33	Kurang	72	Positif	64	Sedang	75	Positif
27.	RGP	16	XI	39	Kurang	67	Positif	86	Baik	70	Positif
28.	RMH	16	XI	28	Kurang	70	Positif	53	Kurang	70	Positif
29.	RAA	17	XI	39	Kurang	61	Positif	83	Baik	69	Positif
30.	SKN	16	XI	50	Kurang	73	Positif	92	Baik	76	Positif
31.	SNF	16	XI	25	Kurang	70	Positif	92	Baik	76	Positif
32.	SAF	17	XI	39	Kurang	73	Positif	64	Sedang	77	Positif
33.	SNS	16	XI	25	Kurang	71	Positif	83	Baik	72	Positif
34.	SNM	17	XI	22	Kurang	72	Positif	61	Sedang	82	Positif
35.	SR	16	XI	50	Kurang	65	Positif	64	Sedang	75	Positif
36.	SDAZ	16	XI	36	Kurang	73	Positif	61	Sedang	75	Positif
37.	SR	17	XI	36	Kurang	74	Positif	50	Kurang	76	Positif
38.	VNP	16	XI	36	Kurang	70	Positif	83	Baik	72	Positif
39.	YNR	16	XI	28	Kurang	82	Positif	83	Baik	86	Positif
40.	FNF	16	XI	22	Kurang	60	Positif	69	Sedang	81	Positif
41.	ZIN	17	XI	21	Kurang	66	Positif	61	Sedang	68	Positif
42.	ACS	18	XII	64	Sedang	74	Positif	78	Baik	74	Positif
43.	AMSA	17	XII	22	Kurang	65	Positif	81	Baik	74	Positif
44.	AAR	17	XII	39	Kurang	67	Positif	92	Baik	72	Positif
45.	AOR	17	XII	64	Sedang	74	Positif	75	Sedang	74	Positif
46.	A	18	XII	64	Sedang	65	Positif	86	Baik	76	Positif
47.	ADU	17	XII	67	Sedang	74	Positif	69	Sedang	75	Positif
48.	ARP	18	XII	58	Kurang	76	Positif	94	Baik	85	Positif
49.	AAA	17	XII	22	Kurang	65	Positif	69	Sedang	76	Positif
50.	CR	18	XII	22	Kurang	55	Positif	81	Baik	70	Positif
51.	DA	16	XII	36	Kurang	74	Positif	72	Sedang	75	Positif
52.	DRSA	17	XII	42	Kurang	70	Positif	72	Sedang	74	Positif
53.	DDA	17	XII	61	Sedang	68	Positif	94	Baik	69	Positif

54.	ENR	17	XII	67	Sedang	69	Positif	92	Baik	69	Positif
55.	FSF	18	XII	61	Sedang	69	Positif	81	Baik	76	Positif
56.	FMAZ	17	XII	67	Sedang	69	Positif	86	Baik	72	Positif
57.	IALO	17	XII	64	Sedang	67	Positif	86	Baik	80	Positif
58.	IAR	19	XII	28	Kurang	67	Positif	97	Baik	71	Positif
59.	JDR	16	XII	47	Kurang	72	Positif	92	Baik	74	Positif
60.	KN	17	XII	36	Kurang	68	Positif	78	Baik	69	Positif
61.	MK	17	XII	22	Kurang	64	Positif	75	Sedang	70	Positif
62.	NDP	17	XII	50	Kurang	68	Positif	72	Sedang	74	Positif
63.	NWS	18	XII	28	Kurang	70	Positif	78	Baik	79	Positif
64.	NPA	17	XII	33	Kurang	68	Positif	47	Kurang	69	Positif
65.	NDS	17	XII	44	Kurang	65	Positif	86	Baik	67	Positif
66.	PGP	18	XII	67	Sedang	74	Positif	83	Baik	79	Positif
67.	RA	18	XII	56	Kurang	68	Positif	72	Sedang	70	Positif
68.	RDY	17	XII	53	Kurang	75	Positif	78	Baik	78	Positif
69.	RRA	16	XII	33	Kurang	74	Positif	92	Baik	74	Positif
70.	RYNC	17	XII	25	Kurang	70	Positif	72	Sedang	70	Positif
71.	RMA	17	XII	28	Kurang	74	Positif	92	Baik	78	Positif
72.	SST	17	XII	31	Kurang	68	Positif	94	Baik	76	Positif
73.	SVR	17	XII	33	Kurang	63	Positif	67	Sedang	73	Positif
74.	SNL	17	XII	33	Kurang	68	Positif	78	Baik	74	Positif
75.	TSPS	17	XII	36	Kurang	69	Positif	72	Sedang	71	Positif
76.	YS	17	XII	61	Sedang	83	Positif	83	Baik	90	Positif

Lampiran 15. Lembar Validasi Media

LEMBAR VALIDASI MEDIA

NO	PERNYATAAN	TIDAK BAIK	KURANG BAIK	BAIK	SANGAT BAIK
1.	Keselarasan ukuran, warna dan tata letak pada *font*			✓	
2.	Ukuran gambar yang terdapat di dalam media video			✓	
3.	Pemilihan *font* dan ukuran huruf yang dapat dibaca			✓	
4.	Kesesuai pengambilan judul, materi, dan gambar pada media video dengan submateri		✓		
5.	Kesesuaian tampilan gambar dan tulisan			✓	
6.	Kesesuaian antara materi di dalam media video dengan indikator			✓	
7.	Kejelasan materi yang dimuat dalam media video				✓
8.	Penggunaan bahasa yang mudah dipahami			✓	
9.	Keefektifan bahasan yang digunakan		✓		
10.	Kemudahan dalam memahami bahasa saat penyampaian materi			✓	
11.	Frekuensi pengguanaan media video yang dapat diputar berulang			✓	
12.	Fleksibilitas media video untuk didengarkan dalam ruangan maupun luar ruangan		✓		
13.	Kesesuaian suara dalam media video sudah cukup keras		✓		
14.	Pemilihan kesesuaian audio pada awal dan akhir dalam media video				✓

SARAN :
Dengan durasi video yang singkat, materi yang hendak disampaikan terlalu banyak. Video ini dikhususkan untuk TikTok. Jadi, lebih baik jika tiap sub materi di bahas satu/satu dengan konsekuensi jumlah videonya ditambah.
Hal ini berdampak pada tempo dalam penyampaian materi terlalu cepat, sehingga terkesan hanya "memberi" informasi. Dalam karakeristik Video di Media Sosial (TikTok dll), keterikatan (Engagement Rate) sangat diperhatikan.

Tim Validator Media

Zulfa Fahmy

Lampiran 16. Lembar Validasi Materi

Lampiran 5 Lembar Validasi Materi

LEMBAR VALIDASI MATERI

NO	PERNYATAAN	TIDAK BAIK	KURANG BAIK	BAIK	SANGAT BAIK
1.	Materi Gizi Seimbang				✓
2.	Materi Tumpeng Gizi Seimbang				✓
3.	Materi Isi Piringku				✓
4.	4 Pilar Gizi Seimbang				✓
5.	10 Pesan Gizi Seimbang				✓
SARAN :					

Tim Validator Materi

(Pradipta. K.)

Lampiran 17. Media Edukasi Tiktok

Lampiran 18. Surat Keterangan Selesai Penelitian

YAYASAN IBU KARTINI
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK IBU KARTINI
Jl. Imam Bonjol 199 Semarang, ☎ (024) 3543512 fax. (024) 3543512
www.smkibukartini.sch.id / Email : smkibukartinismg@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No: 429/161/SMK.YIK/XI/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, :

Nama	: Dra. Sri Utami
NIK	: 9666 046
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMK Ibu Kartini Semarang Jl. Imam Bonjol No.199 Semarang
NPSN	: 20331924

menerangkan bahwa mahasiswi tersebut dibawah ini :

Nama	: Siti Mayyadah Al Asra
NIM	: 1907026001
Prodi	: Gizi, S1
Universitas	: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMK Ibu Kartini pada tanggal 23 September s.d 5 Oktober 2023 dengan judul penelitian **"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi SMK Ibu Kartini Kota Semarang"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 6 November 2023
Kepala SMK Ibu Kartini

Dra. Sri Utami
NIK. 9666 046

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Siti Mayyadah Al Asra
TTL	: Sampang, 24 Mei 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Pahlawan GG VIII, RT 003/RW 002, Kec. Sampang, Kab. Sampang, Madura Jawa Timur
No. Hp/WA	: 082333667096
Email	: sitimayyadah@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. RA Perwanida Sampang Madura (2005-2007)
2. SD Negeri Rongtengah 2 Sampang Madura (2007-2013)
3. SMP Negeri 1 Sampang Madura (2013-2016)
4. MA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya (2016-2019)

Semarang, 19 November 2023

Penulis,

Siti Mayyadah Al Asra

NIM. 1907026001