

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN CEPAT
SAJI PADA SISWA MTs. BADRUSSALAM SURABAYA DAN MTs. BINA
INSANI KELAS VIII**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Cintiya Putri Vemilda

(1907026003)

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cintiya Putri Vemilda

NIM : 1907026003

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTs. Badrussalam Surabaya Dan MTs. Bina Insani Kelas VIII”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya

Semarang, 13 Desember 2023



Cintiya Putri Vemilda

NIM. 1907026003



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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial
Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap
Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa Mts.
Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani
Kelas VIII
Penulis : Cintiya Putri Vemilda
NIM : 1907026003
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, Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,

Farohatus Sholichah, SKM.,
M.Gizi
NIP. 199002082019032008

Dosen Penguji II,

Dr. H. Darmu'in, M.Ag
NIP. 196404241993031003

Dosen Pembimbing I,

Pradipta Kurniasanti, SKM.,
M.Gizi.
NIP. 198601202016012901

Dosen Pembimbing II,

Puji Lestari, M.P.H
NIP. 199107092019032014

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan nikmat, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTs. Badrusslam Surabaya Dan MTs. Bina Insani Kelas VIII”. Dalam Menyusun skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, dorongan serta do’a dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikannya dengan semaksimal mungkin. Dalam kesempatan ini penulis ingi mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma’arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si. selaku Ketua Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi selaku dosen pembimbing I dan Ibu Puji Lestari, M.P.H selaku dosen pembimbing ke II yang telah meluangkan waktu serta tenaga untuk membimbing, memberikan saran dan arahan kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
5. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji I dan Bapak Dr. H. Darmu’in, M.Ag. selaku dosen pembimbing II dan dosen wali yang telah meluangkan waktu, memberikan saran serta arahan untuk perbaikan penulis dalam penulisan skripsi.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan banyak ilmu serta bimbingan selama perkuliahan.
7. Bapak Abdul Ghofur, S.Pd. selaku kepala sekolah MTs. Badrussalam Surabaya dan Bapak Drs. H. Achmad Basori M.Pd. selaku kepala sekolah

MTs. Bina Insani telah memberikan izin penulis dalam pelaksanaan penelitian.

8. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya untuk Orang Tua penulis yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan penulis hingga penulis mampu melawati masa perkuliahan hingga akhir. Kasih sayang dan cinta kalian benar-benar berperan besar dalam bagi penulis untuk menjalankan hari-harinya, sehat selalu ayah dan mama. Beribu kata yang tidak akan pernah cukup untuk diungkapkan penulis, betapa berharganya memiliki orangtua hebat seperti mama dan ayah. *I love you more than anything.*
9. Irvan Danni Vemilda dan Muhammad Letto Vemilda selaku saudara kandung penulis, terimakasih atas do'a, dukungan serta bantuannya dari awal hingga akhir perkuliahan penulis. Untuk keponakan penulis Nayra Belvina Syadzilyah dan Muhammad Arvico, yang selalu menghibur saat penulis merasa Lelah untuk mengerjakan skripsi. Terimakasih juga untuk kakak ipar penulis yang juga memberikan dukungan penuh kepada penulis. Semoga selalu diberikan kemudahan dan terkabul semua hajatnya.
10. Teman dekat penulis Mayes, Ade, Afrinda yang selalu memberikan *support*, mendengarkan keluh kesah penulis, perhatian, dukungan, serta do'a untuk penulis. Semoga kalian selalu diberikan kemudahan untuk kedepannya, pesan dari penulis jangan bosan untuk menjadi orang baik.
11. Semua teman-teman Gizi A, yang sudah kebersamai penulis selama masa-masa perkuliahan, khususnya Sifur, Mukhlis, Arina, dan Elissa.
12. Nanda dan Nita selaku teman penulis yang selalu menghibur dan menjadi teman penulis ketika penulis merasa jenuh di rumah.
13. Teman-teman IKAJATIM, terimakasih sudah mempertemukan penulis dengan orang baik hingga penulis menjadi lebih semangat dalam proses menyelesaikan skripsi.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dalam membangun ilmu pengetahuan.

Semarang, 13 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cintiya Putri Vemilda', with a horizontal line underneath the name.

Cintiya Putri Vemilda

MOTTO

“The first wealth is health”

(Ralp Waldo Emerson)

“Orang yang pandai bersyukur, akan selalu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
MOTTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	4
E. Kajian Penelitian Terdahulu	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).....	9
2. Pengetahuan	10
3. Sikap.....	19
4. Makanan Cepat Saji	24
5. Edukasi Gizi Melalui Instagram	33

6. Pengaruh Antar Variabel.....	44
B. Kerangka Teori	47
C. Kerangka Konsep.....	48
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Desain dan Variabel Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Definisi Operasional	53
E. Prosedur Penelitian	54
F. Pengolahan dan Analisis Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Gambaran Lokasi	67
2. Karakteristik Responden.....	68
3. Hasil Analisis Uji Univariat.....	69
4. Hasil Analisis Uji Bivariat	71
B. Pembahasan	74
1. Karakteristik Responden.....	74
2. Analisis Uji Univariat	76
3. Analisis Uji Bivariat.....	80
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

LAMPIRAN.....	95
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kajian Penelitian Terdahulu.....	6
Tabel 2. Definisi Operasional.....	53
Tabel 3. Kriteria kelayakan media	55
Tabel 4. Lembar Validasi Media	56
Tabel 5. Lembar Validasi Materi	57
Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan dan Sikap	61
Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap	63
Tabel 8. Tingkat Klasifikasi Variabel Pengetahuan	64
Tabel 9. Tingkat Klasifikasi Variabel Sikap	64
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur.....	68
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 12. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	69
Tabel 13. Gambaran Tingkat Sikap Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	70
Tabel 14. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Pengetahuan.....	72
Tabel 15. Hasil Uji Mann Whitney Pre Test dan Post Test Pengetahuan	72
Tabel 16. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Sikap	73
Tabel 17. . Hasil Uji Mann Whitney Pre Test dan Post Test Sikap	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	47
Gambar 2. Kerangka Konsep	48
Gambar 3. Desain Penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 2. Uji Validitas Pengetahuan	97
Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas Pengetahuan	98
Lampiran 4. Uji Validitas Sikap.....	99
Lampiran 5. Uji Reabilitas Sikap	100
Lampiran 6. Informed Consent (Lembar Persetujuan).....	101
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan & Sikap Mengenai Makanan Cepat Saji..	102
Lampiran 8. Daftar Hadir	107
Lampiran 9. Master Data.....	111
Lampiran 10. Analisis Statistik	116
Lampiran 11. Lembar Validasi Media	125
Lampiran 12. Lembar Validasi Materi.....	126
Lampiran 13. Dokumentasi Pre Test.....	127
Lampiran 14. Dokumentasi Post Test	128
Lampiran 15. Media Edukasi Instagram	128
Lampiran 16. Riwayat Hidup	129

INTISARI

Makanan cepat saji merupakan makanan yang tidak baik dikonsumsi terus-menerus, akan tetapi makanan cepat saji merupakan salah satu makanan yang digemari oleh kalangan remaja. Siswa MTs memiliki pengetahuan yang rendah terhadap permasalahan gizi. Kurangnya pemahaman tentunya berpengaruh pada potensi dalam menerapkan penjelasan mengenai gizi yang ada di kehidupan, sedangkan penambahan pemahaman gizi akan berhubungan terhadap sikap serta juga perilaku remaja. Salah satu permasalahan gizi yang banyak dialami remaja adalah obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa kelas VIII MTs Badrussalam Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre test and post test with control group design*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini 81 responden yang terdiri dari 40 responden pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi melalui media sosial instagram dan 41 responden pada kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test* ($\alpha=0,05$). Penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap responden pada kelompok intervensi yang dibuktikan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $p<0.001$. Uji statistik *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi dan kontrol dengan $p<0,001$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada kelompok intervensi

Kata Kunci: Edukasi gizi, pengetahuan, sikap, makanan cepat saji dan Instagram

ABSTRACT

Fast Food is considered unhealthy for continuous consumption, but it remains a popular choice among teenagers. MTs student have low knowledge regarding nutritional issues. The lack of understanding undoubtedly affects their potential to apply explanations about nutrition in life, while an increase in nutritional understanding is related to the attitudes and behaviors of teenagers. One prevalent nutritional issue among teenagers is obesity. This study aims to determine the influence of nutritional education through Instagram social media on the knowledge and attitudes regarding fast food among middle school students in Surabaya. This is quantitative study using a quasi-experimental design with a pre test and post test control group design. The sample involved 81 respondents, consisting of 40 respondents in the intervention group provided with education through Instagram social media and 41 respondents in the control group without education. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test ($\alpha=0,05$). The study shows that nutritional education has an impact on the improvement of knowledge and attitudes of respondents in the intervention group, as evidenced by the Wilcoxon Signed Rank Test with a $p<0.001$. The Mann Whitney U Test statistical analysis indicates a significant difference in the levels of knowledge and attitudes between the intervention and control groups, with a $p<0.001$. There is an influence of nutritional education through Instagram social media on the knowledge and attitudes regarding fast food in the intervention group.

Keywords: *Nutritional education, knowledge, attitudes, fast food, Instagram.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi obesitas di Indonesia sangatlah tinggi. Kenaikan angka prevalensi obesitas terjadi seiring adanya jenis makanan yang kandungannya meliputi tinggi kalori, lemak dan kolesterol, namun rendah serat misalnya memakan hidangan siap saji dan juga *soft drink*. Kesalahan dalam pemberian nutrisi menjadi bagian dari akibat yang berperan dalam timbulnya obesitas pada kalangan remaja (Amelia & Nugroho, 2021: 1107). Seseorang yang menderita obesitas berpotensi lebih tinggi dapat mengalami hipertensi, diabetes mellitus dan mungkin mengalami resiko serangan jantung (Handari, dkk., 2023: 8).

Makanan cepat saji yakni produk yang dominan dikonsumsi oleh kalangan remaja. Menurut Budiarti (2021: 8) pada jurnal penelitian yang berjudul Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya, remaja suka mengonsumsi hidangan cepat saji memiliki prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 84,3% dari 166 sampel. Makanan cepat saji bukanlah makanan dengan mutu bagus untuk dikonsumsi setiap hari. Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang dapat dihasilkan dengan sangat pendek waktunya (Laksono, dkk., 2022: 36). Terdapat beberapa faktor yang membuat siswa lebih senang konsumsi makanan siap saji, di antaranya yakni kurangnya pengetahuan, adanya restoran makanan cepat saji yang sudah menyebar luas dan adanya iklan ataupun video *online* mengenai makanan cepat saji yang menarik sehingga siswa menjadi lebih tertarik. Remaja merupakan suatu kelompok masyarakat yang mudah terpengaruh iklan yang ada di media elektronik maupun media cetak, sehingga adanya iklan produk makanan cepat saji dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Nugraha, A.W, dkk., 2019: 11).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nova Maria dan Rahmita Yanti (2018: 173) menyatakan bahwasanya siswa MTs (madrasah tsanawiyah) memiliki pengetahuan yang rendah terhadap permasalahan gizi. Kurangnya pemahaman tentunya berpengaruh pada potensi manusia dalam menerapkan pengetahuan mengenai gizi yang ada di kehidupan, sedangkan penambahan pemahaman gizi akan berhubungan terhadap sikap serta juga perilaku remaja (Nuryani & Paramata Yeni, 2018: 106).

Pembelajaran memiliki potensi agar mempengaruhi pengetahuan dan juga sikap siswa. Pernyataan tersebut selaras pada penelitian yang dikerjakan oleh Rusdi Faza Y, dkk (2021: 36), yang menunjukkan bahwa edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mengubah sikap seseorang termasuk dalam menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan terutama pengetahuan seputar kesehatan, memiliki pengaruh terhadap keputusan mereka dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Janah, I. C & Badrahningsih L, 2016: 1). Media edukasi kesehatan memiliki peran penting untuk membantu berjalannya proses edukasi. Melalui media edukasi tersebut, informasi tentang kesehatan dapat disampaikan dengan lebih mudah sehingga pesan dari edukasi dapat tersampaikan dengan baik. Beberapa jenis media yang digunakan untuk edukasi misalnya leaflet, booklet, flip chart, video, dan sebagainya (Jatmika, dkk., 2019: 10).

Media sosial adalah bagian dari perkembangan internet yang populer saat ini, instagram merupakan salah satu platform yang dominan dipakai remaja. Adanya media sosial, siswa bisa dengan mudah memperoleh informasi, termasuk informasi mengenai makanan cepat saji. Perlu diketahui bahwasanya pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang (Prihatiningsih, 2017: 61). Hasil penelitian Firdianty & Soviana (2020: 14) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji,

temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa memiliki pengetahuan yang baik akan berdampak pada sikap dan tindakan yang positif.

Edukasi gizi dengan media sosial instagram memiliki keunggulan yaitu dapat diakses dengan mudah sehingga jauh lebih cepat dalam mendapatkan informasi (Ningtyas, dkk., 2021: 85). Selain itu, Remaja memilih instagram karena kemudahan dan kenyamanannya, karena dengan melihat video berdurasi pendek informasi yang disampaikan lebih singkat dan mudah untuk dipahami (Rusdi, dkk., 2021: 36). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Elina (2021: 54) menetapkan jika realitanya sekarang golongan remaja dominan menunjuk media sosial sebab dukungan sarana internet pada handphone untuk mendapatkan pengetahuan. Hal tersebut dapat membuktikan bahwasanya instagram bisa dipakai untuk sarana edukasi.

Menurut galian ilmu terdahulu yang telah dilakukan pada bulan Februari tahun 2023 dengan metode wawancara sederhana mengenai makanan cepat saji pada 20 siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani, mayoritas siswa yang tidak memahami apa itu makanan cepat saji dan terdapat siswa yang mengutarakan bahwasanya makanan cepat merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap hari, dengan alasan enak dan terlihat menarik. MTs. Badrussalam dan MTs. Bina Insani merupakan salah satu sekolah yang ada pusat kota di Surabaya, sehingga siswa lebih mudah untuk menemukan makanan cepat saji. Berdasarkan survey di lingkungan sekolah, terdapat beberapa pedagang menjual berbagai jenis makanan cepat saji seperti gorengan, cilok, mie instan, macam-macam produk kemasan (snack), dan masih banyak lagi. Siswa lebih sering mengonsumsi makanan yang ada di kantin sekolah selama waktu istirahat, selain jam istirahat siswa juga banyak yang membeli makanan cepat saji yang tersedia di luar sekolah setelah jam pulang sekolah. Sebagian besar makanan yang tersedia di kantin dan juga di luar sekolah termasuk makanan cepat saji. Banyak sekali makanan jajanan sekolah yang

mengandung tinggi energi, murah dan enak akan tetapi kandungan gizinya rendah (Rahmawati, 2019: 2).

Berdasarkan konteks latar belakang diatas, peneliti akan menjalankan penelitian edukasi gizi mengenai makanan cepat saji dengan fokus pada remaja. Media edukasi yang akan digunakan yaitu video dengan menggunakan platform instagram. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati ada atau tidaknya perubahan pengetahuan dan juga sikap dari remaja, mengingat semakin maraknya remaja yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji dan semakin banyaknya penjual makanan cepat saji di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII?
2. Adakah pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya MTs. Bina Insani kelas VIII
2. Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII

D. Manfaat

Sesuai adanya latar belakang dan rumusan masalah tersebut, diinginkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada para pembaca terkait edukasi gizi melalui media sosial

instagram terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam surabaya dan MTs. Bina Insani.

2. Manfaat praktis

a. Bagi masyarakat

Meningkatkan pemahaman tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani, untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi pada remaja.

b. Bagi peneliti

Peneliti diinginkan dapat menambah ketrampilan dan menambah profesionalisme dibidang penelitian.

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Dari kajian penelitian terdahulu, peneliti ingin melakukan penelitian serupa, namun tentunya terdapat beberapa perbedaan dan juga pembaharuan yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Pada penelitian sebelumnya media yang digunakan adalah leaflet, poster dan media animasi, sedangkan peneliti akan menggunakan media sosial instagram yang akan diintervensikan menggunakan video. Pada penelitian sebelumnya juga terdapat penelitian yang menggunakan media instagram, akan tetapi diintervensikan berupa foto. Selanjutnya topik yang akan diteliti yaitu mengenai makanan cepat saji. Selain itu tempat penelitian akan dilakukan di Di Kota Surabaya yang sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian serupa.

Tabel 1. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian	Hasil
Puja Indah Lestari	Dampak Penataran Gizi Dari Media Animasi Dan Leaflet Terhadap Pemahaman Dan Perilaku Terkait Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai	2021	Metode yang dipakai yakni <i>quasi eksperiment</i> dengan konsep <i>one group</i> sebelum dan sesudah. Analisis data memakai <i>uji wilcoxon</i> .	a) Penyuhan gizi mengenai hidangan cepat saji b) Media animasi c) Media leaflet d) Pemahaman e) Perilaku	Deskriptif	Hasil penelitian membuktikan terdapat disimilaritas pemahaman dan perilaku pada remaja mengenai makanan cepat saji setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media animasi dan leaflet
Faza Yasira	Pengaruh Pembelajaran	2021	Metode yang digunakan adalah	a) Edukasi Gizi seimbang	Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

rusdi, Hafifatul auliya Rahmy, dan Helmizar	Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Penangkalan anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang		<i>quasy eksperiment pre-post test with control group desig.</i> Analisis data memakai <i>paired sample t-test</i> dan <i>independent sample t-test.</i>	agar pencegahan anemia b) Media instagram		terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok Instagram. Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara Instagram dan kelompok kontrol. Pemberian edukasi gizi melalui Instagram berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anemia di SMA Negeri 2 Padang.
Risa Siti Faridah, I Made Elit gunawan, dan Weni Kurdanti	Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Aktifitas Fisik dan Makanan Fast Food Pada Remja Gemuk SMP Di Yogyakarta	2018	Cara yang dipakai dalam penelitian ini adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>pre test</i> dan <i>post test with control group design.</i> Analisis data memakai	a) Penyuluhan gizi tentang aktifitas fisik b) Penyukuhan gizi tentang fast food c) Media poster	Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan mengenai aktifitas fisik dan mengonsumsi fast food menggunakan media poster

			<i>Independent sample t-test.</i>			
Elga Miftahul Janah, Desi, Suaebah, Martinus Ginting, Ikawati Sulistya Ningsih	Pengaruh Pembelajaran Gizi Dari Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Pada Pemahaman Gizi Remaja Putra	2022	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>pre-experiment</i> dengan desain penelitian <i>one group pre test-pott test</i> . Analisa data menggunakan <i>uji wilcoxon</i>	a) Edukasi gizi bertema empat pilar gizi seimbang b) Ilmu gizi remaja putra c) Media instagram	Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat dismilaritas sebelum dan sesudah mendapat pemahaman intervensi gizi meliputi pembelajaran gizi pada ilmu gizi remaja putra SMA di Kecamatan Pontianak Kota. Pendidikan gizi dari Instagram bertema Empat Pilar Gizi Seimbang dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)

a. Pengertian

Murid adalah siswa yang menempuh pada tingkatan sekolah dasar maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah keatas (SMA) (Merpati T, dkk., 2018: 58). Pelajar itu menuntut ilmu agar memperoleh ilmu pengetahuan dan memahami bidang yang sudah diajarkan dalam lingkup pendidikan. Pelajar juga dikenal sebagai anak didik, secara khusus pelajar telah dipercayakan oleh ayah dan ibunya agar turut dalam menimba ilmu yang diselenggarakan di sekolah. Misi dari pendidikan yaitu untuk menjadi manusia yang memiliki ilmu pemahaman luas, keterampilan, keahlian, kepribadian yang baik, akhlak yang mulia, dan dapat mandiri (Merpati T, dkk., 2018: 57).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah “siswa” dan “murid” memiliki makna yang persis, yakni merujuk ke siswa didik jenjang sekolah dasar dan menengah. Namun, istilah “pelajar” digunakan untuk panggilan peserta didik pada tingkat sekolah menengah atas. Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan salah satu kawasan pengetahuan formal yang berada di lingkup perlindungan Kementerian Agama Islam. MTs menjadi tingkat pendidikan sesudah anak selesai dari jenjang pendidikan dasar. Oleh karena itu, siswa MTs adalah peserta didik jenjang instasi pendidikan menengah pertama (Ashidiq, 2017: 8).

b. Usia

Menurut kemendikbud (2018) di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), memiliki batas usia maksimal yaitu 15 tahun, dan untuk memasuki jenjang SMP siswa harus memiliki sertifikat lulus atau Surat Tanda Tamat Belajar (STTB) dari Sekolah Dasar (SD). Selain itu calon siswa juga diharuskan untuk menyerahkan nilai hasil ujian dari SD serta mencantumkan manifestasi yang sudah diperoleh entah di lingkup akademik maupun non akademik yang diakui sekolah. Menurut Kemendikbud (2018) tingkatan akademik dibagi menjadi beberapa fase yaitu:

- 1) Fase A yaitu SD/MI (kelas 1-2): $\leq 6 - 8$ tahun
- 2) Fase B yaitu SD/MI (kelas 3-2): 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/MAK (kelas 10): 16 – 17 tahun
- 6) Fase F yaitu SMA/MA, SMA/MAK (kelas 11-12): 17 – 23 tahun

Pada kelompok usia 13 sampai dengan 15 tahun termasuk golongan remaja. Jangka remaja adalah waktu perubahan dari anak-anak menuju kedewasa, yang mencakup rentan usia antara 13 hingga 20 tahun. Selama masa ini, akan terjadi berbagai perubahan mulai yang keterikatan pada Ayah dan Ibu ke tingkat kemandirian yang dominan tinggi. Pada usia remaja penyesuaian diri agar menemui modifikasi serta berusaha membangun personalitas pribadi yang baik (Hafiza D, dkk., 2020: 332).

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu dari domain perilaku kesehatan. Pengetahuan adalah respons manusia terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar melalui interaksi dengan

objek menggunakan indera, pengetahuan yani perolehan yang ada sesudah individu melaksanakan penemuan pada sebuah objek khusus (Suriasumantri J. S, 2001: 35). Dalam konteks lain, pengetahuan ialah perolehan “Tahu” yang didapatkan sesudah seseorang melaksanakan penemuan dengan suatu objek khusus (Notoadmodjo, 2012: 23). Proses penemuan ini melibatkan 5 indera manusia, seperti indera penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), rasa (lidah) dan raba (kulit). Dominannya pemahaman individu diperoleh dari indera penglihatan dan juga pendengaran. Dalam konteks masyarakat, pengetahuan tentang makanan cepat saji menjadi sangat penting, terutama bagi remaja, mengingat adanya dampaknya yang berpotensi cukup membahayakan kesehatan dimasa depan (Notoadmodjo, 2012: 138).

Berdasarkan macam-macam definisi di atas, bisa diresolusikan jika pemahaman yakni segala informasi yang diketahui dan diperoleh melalui interaksi 5 indera dengan hal yang dituju secara khusus. Tahap melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir menjadi awalan bagi manusia dalam bersikap dan bertindak, sehingga pengetahuan menjadi hasil dari proses tersebut (Makhmudah S, 2019: 203). Orang yang mempunyai pemahaman bagus cenderung mempunyai perilaku dan aksi yang positif juga (Kinasih, 2022: 3).

b. Pengertian Pengetahuan Mengenai Makanan Cepat Saji

Pengetahuan mengenai hidangan cepat saji merupakan ilmu terkait arti makanan cepat saji, cara mengonsumsi makanan cepat saji, penerapan di aktivitas sehari-hari, aneka ragam dari makanan cepat saji yang ada, serta dampaknya terhadap kesehatan (Soviyati Evie & Nurjannah S, 2019: 29). Pola konsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh adanya kurangnya pengetahuan

dan salah konsepsi terhadap pangan. Selain itu, gangguan gizi juga dapat disebabkan karena kecilnya pemahaman maupun ketidakmampuan agar mengaplikasikan ilmu gizi dalam kehidupan sehari-hari (Triyanti, 2016: 5).

Pengetahuan tentang makanan cepat saji, termasuk pemahaman tentang definisinya, jenis-jenisnya, dan dampaknya jika dikonsumsi, hal tersebut penting untuk diketahui oleh masyarakat, terutama remaja. Pengetahuan ini bertujuan untuk menghambat peningkatan angka kejadian penyakit yang diakibatkan oleh memakan hidangan cepat saji. Adapun yang lain, pengetahuan yang berhubungan dengan hidangan cepat saji juga perlu untuk diperhatikan, karena hal tersebut berkaitan dengan kecenderungan untuk mengonsumsi jenis makanan tersebut (Ariyana D & Astiningsih N, 2020: 1844).

c. Tingkatan Pengetahuan

Dari Benyamin Bloom 1908 dalam (Notoatmodjo, 2014: 27-28), Pengetahuan terdiri dari enam tingkatan, yang meliputi:

- 1) Tahu (*know*) di konteks ini dapat dimaknai untuk mereview lagi sebuah bahan atau informasi yang sudah dipahami sebelumnya dengan cermat dari semua pelajaran yang dimengerti atau dorongan yang dirasakan. Agar menilai tingkat pengetahuan individu mengenai kephahaman materi, hal ini dapat diidentifikasi dengan menguraikan, menyatakan, mendefinisikan, menyebutkan, dan sebagainya.
- 2) Memahami (*Comprehension*) dapat dimaknai bentuk potensi memaparkan dan mengasosiasikan secara tepat terkait pelajaran yang diperoleh sebelumnya. Individu yang sudah memahami suatu materi tentunya bisa menjelaskan, memberikan teladan, mengambil ringkasan, serta hal-hal sejenisnya. Sebagai contoh, seseorang yang memahami

tentang makanan cepat saji harus mampu menjelaskan apa itu makanan cepat saji dan dapat memberikan contoh-contoh dari makanan cepat saji.

- 3) Aplikasi (*Application*) dapat berarti bentuk potensi agar memakai pelajaran yang sudah dipahami dengan keadaan yang real. Sebagai contoh, mampu untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Analisis (*Analysis*) merupakan keahlian agar menelaah pelajaran untuk bahan-bahan dengan sifat terstruktur dan mutual terkait. Dalam analisis, digunakan kata kerja seperti membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sejenisnya untuk menjelaskan hubungan antara komponen-komponen tersebut.
- 5) Sintesis (*Synthesis*) kemampuan tersebut terpacu untuk keterampilan dengan menggabungkan sub-sub informasi menjadi hal baru maupun merangkai perbaruan perumusan dari perumusan yang sudah ada.
- 6) Evaluasi (*Evaluation*) terkait dengan pada potensi agar melaksanakan penskoran berdasarkan kriteria pada pelajaran maupun objek. Ciri-ciri ini dapat ditetapkan secara mandiri ataupun memakai ciri-ciri yang telah tersedia sebagai acuan dalam proses penilaian.

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan seseorang pada umumnya didapatkan melalui berbagai pengalaman di macam-macam asal, seperti sarana massa, sarana elektronik, buku penanda, pelaksana medis, sarana poster, keluarga, dan lain-lain (Jatmika, 2019: 1). Berikut adalah metode agar mendapatkan informasi menurut Notoatmodjo (2012: 11-18):

1) Cara Coba Salah (*trial and error*)

Sebelum dijumpai kultur, terlebih mungkin sebelum ditemukannya kemajuan, orang menggunakan metode coba salah untuk menghadapi persoalan atau problem. Ketika seseorang menghadapi situasi tersebut, usaha yang dilaksanakan sesuai asal-asal saja. Metode asal-asal ini melibatkan percobaan lebih dari satu hipotesis saat mencari solusi untuk problem tersebut. Jika salah satu kemungkinan tidak berhasil, maka mereka akan mencoba kemungkinan lainnya. Proses ini berlanjut hingga mereka berhasil menemukan solusi yang tepat.

2) Cara Kebetulan

Penjumpaan realita secara tidak sengaja dilakukan tanpa sengaja dengan pihak yang berikatan.

3) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Asal pemahaman metode tersebut bisa jadi kader-kader warga setempat entah sah ataupun tidak sah, para imam agama, pejabat pemerintah serta sebagian lainnya. Atau bahasannya, ilmu tersebut didapatkan sesuai pada figur kekuasaan, yaitu pihak yang memiliki wewenang, baik secara turun temurun, supremasi penguasa, asal pengurus agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan. Pada konsep tersebut, individu lain mendapatkan argumen yang dipaparkan oleh pihak yang memiliki kewenangan tidak memakai syarat dahulu menilai atau menampakan realitanya, entah sesuai kenyataan empiris ataupun sesuai argumen pribadi.

4) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Cara ini melibatkan proses mengulangi pengalaman yang telah diperoleh sebelumnya untuk menyelesaikan problem yang ditemukan pada masa lalu. Terdapat kata-kata yang

berbunyi “pengalaman merupakan guru terbaik” dengan isi makna bahwasanya pengalaman adalah asal utama agar mendapatkan pemahaman.

5) Cara Akal Sehat (*common sense*)

Seiring dengan kemajuan kebudayaan kultur, cara berpikir individu juga mengalami perkembangan. Sebagian hasilnya, manusia telah mampu menggunakan penalaran untuk memperoleh pengetahuan.

6) Kenyataan dari wahyu

Ilmu agama adalah kenyataan yang sudah disampaikan oleh Tuhan dari beberapa Nabi. Kenyataan ini tidak boleh ditolak dan juga dipercayai dari beberapa penganut agama, tanpa perlu mempertimbangkan keadaan kenyataan itu logis atau tidak. Hal ini karena kebenaran tersebut diterima sebagai wahyu dari Tuhan serta tidak sebagai perolehan dari pemikiran atau pengusutan manusia.

7) Secara Intuitif

Manusia memperoleh kenyataan dengan perspektif secara tanggap, tanpa melibatkan proses penalaran atau berpikir. Kebenaran ini didapat melalui luar kesadaran dan sering kali sulit dipercaya karena tidak didasarkan pada beberapa metode yang reseptif dan sistematis. Seseorang memperoleh realita tersebut sesuai pemikiran atau hati nurani saja.

8) Melalui Jalan Pikiran

Manusia sudah berhasil mengaplikasikan pemikirannya untuk mendapatkan pengetahuan. Yang demikian, saat mencari fakta pemahaman, setiap individu sudah memakai kemampuan berpikirnya, entah dari metode induksi maupun deduksi.

9) Induksi

Induksi merupakan tahap pengambilan poin-poin yang telah dipaparkan dari fakta-fakta spesifik ke fakta yang sifatnya tidak individual. Dengan kata lain, untuk memikirkan induksi, poin-poin dibuat sesuai hal yang sudah dilakukan secara bukti yang diperoleh dari pengamatan melalui indera. Hasil pengamatan tersebut kemudian digeneralisasi dalam sebuah pemikiran yang hipotesisnya seseorang agar mengerti tentang suatu gejala. Sebab tahap berpikir induksi berasal dari pandangan indera atau sebab konkret lainnya, oleh karena itu bisa dibayangkan jika pemikiran yang tidak jelas bergerak dari perkara yang jelas ke perkara yang tidak jelas.

10) Deduksi

Deduksi merupakan perwujudan kesimpulan dari realita-realita tidak spesifik ke khusus. Dalam merenungkan konklusi, berdasar asumsi jika hal yang dinilai sudah sesuai secara lazim juga berdasar faktanya di kejadian yang dilewati.

11) Cara Ilmiah

Metode penelitian ilmiah, yang dikenal sebagai metode penelitian (*research methodology*), adalah suatu metode relevan atau non-tradisional agar mendapatkan pemahaman dengan pendekatan yang lebih terperinci, masuk akal dan faktual.

e. Cara Mengukur Pengetahuan

Evaluasi tingkat pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau dengan mengisi angket yang berisi pertanyaan tentang materi yang akan diukur oleh subjek penelitian atau responden. Jawaban yang benar diberi nilai 1 (satu) dan jawaban yang salah diberi nilai 0 (nol). Berdasarkan skala informasi relasional, rentang poin informasi adalah dari 0 sampai 100

(Arikunto, 2013: 31). Selain itu, nilai informasi penelitian ini dihitung sebagai berikut:

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

Keterangan:

p = Skor pengetahuan

F = Frekuensi jawaban

n = Jumlah item pertanyaan

Arikunto (2013: 37) mengklasifikasikan pengukuran tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori sebagai berikut:

- 1) Informasi dikatakan baik jika responden dapat menjawab 76-100% dari seluruh pertanyaan dengan benar.
- 2) Informasi dikatakan cukup jika responden dapat menjawab dengan benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.
- 3) Kurang pengetahuan jika responden dapat menjawab <56% dari semua pertanyaan dengan benar.

f. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dari Notoatmodjo (2012: 138), pemahaman diperoleh dari dua faktor yakni:

1) Faktor Internal

- a) Umur: semakin dewasa individu, kematapan kekuatan pikirnya meningkat, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan untuk menerima informasi. Dalam pandangan masyarakat, orang yang lebih dewasa cenderung lebih dipercaya dibandingkan yang belum mencapai tingkat kedewasaan yang tinggi.

- b) Pengalaman: Semakin bertambahnya usia, seseorang akan memiliki pengalaman lebih banyak. Dengan adanya pengalaman ini, dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- c) Jenis kelamin: Pada umumnya, wanita lebih memiliki tingkat kesadaran yang lebih baik dalam mencari informasi, baik secara formal maupun informal, dibandingkan dengan pria.

2) Faktor Eskternal

- a) Faktor sosial ekonomi: Zona masyarakat yang mendorong dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Selain itu faktor ekonomi berhubungan dengan pendidikan, dimana kondisi keuangan yang baik dapat berhubungan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, sehingga meningkatkan tingkat pengetahuan.
- b) Faktor lingkungan: Tempat dimana informasi disampaikan memiliki dampak pada penyampaian pesan atau informasi. Jika lingkungan tempat informasi yang disampaikan tidak mendukung, hal ini bisa berdampak pada kesiapan otak penerima informasi untuk menyaring pesan yang disampaikan.
- c) Faktor kultur (budaya dan agama): Budaya dan agama dapat berpengaruh pada pengetahuan, karena informasi baru akan disaring dan akan disesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan juga agama yang danut.
- d) Faktor pendidikan: Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan berdampak pada tingkat pemahaman seseorang serta cara berfikirnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, memungkinkan jika tingkat pengetahuannya juga lebih tinggi.

3. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap adalah perolehan atau respon tersembunyi seseorang terhadap rangsangan tertentu. Konfigurasi tersebut dengan jelas menunjukkan kemiripan hasil yang dipilih dengan dukungan tersebut dalam aktivitas sehari-hari (Notoadmodjo, 2012: 140). Sikap ini muncul dari tempramen motivasi sosial. Sikap dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk bertindak, berpikir dan merasakan. Ketika menanggapi tujuan, ide, keadaan dan nilai-nilai. Namun perlu diingat bahwa sikap bukanlah perilaku langsung, melainkan kecenderungan berperilaku yang berkaitan dengan tahap-tahap khusus dengan objek sikap. Objek sikap dapat berupa objek, orang, tempat, ide dan keadaan. Suatu sikap mengandung daya tarik atau motivasi tertentu (Notoatmodjo, 2010: 53)

Sikap mempengaruhi pengalaman seseorang, timbul dari tekanan atau motivasi, kebiasaan yang diinginkan, dan pengaruh lingkungan yang melingkupi orang tersebut. Dengan kata lain, sikap terbentuk dari keinginan pribadi dan rangsangan lingkungan. Sikap muncul terutama dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang untuk menanggapi sesuatu atau objek. Selain itu, sikap juga dapat menjadi ungkapan perasaan nilai atau pandangan hidup individu (Surbakti, 2021: 18).

Berdasarkan Notoadmodjo (2012: 141) memaparkan bahwasanya sikap itu memiliki 3 aspek pokok. Komponen-komponen tersebut adalah:

- 1) Keyakinan (*beliefs*), gagasan dan konsep tentang suatu objek
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap objek
- 3) Kecenderungan tindakan (kecenderungan perilaku).

b. Pengertian sikap Mengenai Makanan Cepat Saji

Sikap terhadap hidangan cepat saji bisa dimaknai untuk perasaan seseorang dengan cakupan rasa suka atau tidak suka terhadap makanan cepat saji yang kemudian dapat mempengaruhi niat seseorang untuk membeli dan mengonsumsinya (Wijayanti A, 2022: 3). Sikap positif yang ada pada orang yang mengkonsumsi sesudah memikirkan fungsi maupun dampak dengan asal sebuah barang yang dihasilkan adalah bagian dari sebab terbentuknya keinginan agar membeli dan juga mengkonsumsi ulang (Wijayanti A. S, 2022: 3-4).

Sikap terhadap konsumsi makanan cepat saji merupakan penilaian yang bersifat subjektif, bergantung kepada siapa yang memberikan penilaian. Penilaian responden dapat baik atau buruk bergantung pada tingkat kepuasan dan kepentingan pribadi responden (Yetmi F, dkk., 2021: 31). Sikap dianggap sebagai urgensi sebab dapat berdampak pada pendapat seseorang dalam menetapkan aksi, walaupun tata laku tersebut bukan senantiasa tercermin di kelakuan atau aksi yang dilakukan (Yanti, Budi, dkk, 2020: 8).

c. Tingkatan Sikap

Pendapat Notoatmodjo (2014: 30-31) mengidentifikasi sikap terbagi dalam 4 jenjang, tingkatan-tingkatan tersebut meliputi:

- 1) Menerima (*Receiviing*): Pada tingkatan ini, sampel atau subjek dengan senang hati menyimak motivasi yang dipaparkan.
- 2) Menanggapi (*Respondieng*): Pada tingkatan ini, individu memberikan jawaban terhadap pertanyaan atau sasaran yang diberikan. Mereka dapat memberikan respon saat ditanya,

serta melakukan dan merampungkan pekerjaan yang diberikan sebagai petunjuk tujuan sikap.

- 3) Menghargai (*Valuing*): Pada tingkatan ini, individu memberikan nilai positif terhadap dukungan yang disampaikan. Mereka memberikan penghargaan pada nilai-nilai yang disampaikan.
- 4) Bertanggung jawab (*Responsible*): pada jenjang ini, setiap orang bertanggung jawab atas keseluruhan hal yang sudah ditetapkannya dengan segala risikonya. Bertanggung jawab dari keputusan yang diambil yakni menerima semua akibat merupakan tingkat perilaku yang paling luhur.

d. Cara Mengukur Sikap

Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Pengukuran langsung dilakukan dengan cara menanyakan pendapat atau pernyataan responden secara langsung tentang item tersebut. Pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan terlebih dahulu mengajukan pertanyaan tentang hipotesis kemudian menanyakan pendapat responden (Notoatmodjo, 2010: 57).

Salah satu cara untuk mengungkapkan sikap adalah melalui kuesioner. Kuesioner sering digunakan untuk menentukan skala pengukuran. Skala ukur merupakan keputusan yang disepakati untuk dijadikan acuan dalam menentukan jarak pendek antar alat ukur, sehingga data yang diperoleh dengan alat tersebut merupakan data kuantitatif (Sugiyono, 2022: 92). Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur sikap adalah skala Likert. Responden diberikan empat alternatif jawaban dengan skala Likert, yang kemudian diberi skor untuk dihitung. Poin-poin tersebut kemudian dibagi menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif, yakni berikut (Sugiyono, 2022: 93).

- 1) Pernyataan positif diungkapkan dengan kata-kata: Sangat Setuju (SS) mendapat skor 4, Setuju (S) mendapat 3 poin, Tidak Setuju (TS) mendapat 2 poin, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat.
- 2) Pernyataan negatif diungkapkan dengan kata-kata: Sangat Setuju (SS) diberi skor 1, Setuju (S) diberi skor 2, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4.

Berdasarkan pengalaman di warga Indonesia, mayoritas orang biasanya cenderung merespon pertanyaan di letak tengah sebab ditemukannya pertimbangan kemanusiaan. Akan tetapi, jika seluruh responden memakai golongan tengah, hal ini bisa menyebabkan peneliti kesulitan dalam mendapatkan informasi pasti. Oleh karena itu, disarankan agar kategori pilihan jawaban dibuat dalam jumlah genap, misalnya 4 pilihan (Prastomo, 2020: 14).

Peneliti akan mengukur sikap dengan memakai skala *likert* atau teknik *summated ratings*. Hasil pengukuran akan dinyatakan dalam bentuk interval (jarak) dan diinterpretasikan dalam bentuk persentase untuk mengetahui penilaian dengan mencari interval (I) skor persentase. Untuk menghitung skor persentase peneliti menggunakan rumus sebagai berikut (Senja, dkk., 2020: 19):

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

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

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 : 76%-100%

Untuk mengonversi hasil pengukuran ke dalam persentase maka dapat dijelaskan bahwa skor <80% akan mengindikasikan hasil pengukuran negatif, sementara jika skor mencapai $\geq 80\%$ maka hasil pengukuran dianggap positif (Agustin, 2018, 99).

e. Faktor Yang Mempengaruhi

Azwar (2012: 30) mengungkapkan terdapat beberapa elemen yang berdampak pada perilaku untuk sebuah hal yang dituju, diantaranya:

- 1) Keahlian personal : Keahlian personal yang mendalam dan berkesan dapat mempengaruhi pembentukan sikap, baik yang terjadi secara tiba-tiba maupun berulang-ulang secara bertahap.
- 2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting: Orang lain berperan sangat penting dalam membentuk sikap mempengaruhi, misalnya mengikuti perintah tokoh masyarakat dalam kehidupan masyarakat di pedesaan..
- 3) Budaya: Lingkungan budaya tempat tinggal seseorang juga sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan sikap, karena kehidupan masyarakat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya daerah tersebut..
- 4) Media massa: Media massa, baik elektronik maupun cetak, memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan keyakinan. Komunikasi informasi tentang sesuatu melalui media menawarkan landasan kognitif baru bagi perwujudan sikap.

- 5) Institusi Pendidikan: Lembaga pendidikan dan keagamaan berdampak pada pembentukan sikap karena dapat menanamkan nilai dan konsep moral pada setiap individu.

4. Makanan Cepat Saji

a. Pengertian

Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat disajikan dalam waktu singkat (Laksono, dkk., 2022: 35). Jenis makanan ini mudah dikemas, praktis disajikan, dan proses produksinya relatif sederhana (Sitoayu, dkk., 2021: 58). Makanan cepat saji sangat banyak jenisnya, dari yang ringan sampai yang berat, seiring berjalannya waktu jumlah dan jenis makanan cepat saji semakin banyak dan masyarakat gemar mengonsumsi makanan jenis ini. Namun konsumsi fast food yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan (Laksono, dkk., 2022: 35). Makanan cepat saji biasanya diproduksi oleh industri makanan dengan menggunakan teknologi tinggi. Aditif juga digunakan dalam makanan cepat saji untuk memperpanjang umur simpan dan memberi rasa pada produk (Sitoayu, dkk., 2021: 58).

Fast food atau makanan cepat saji menjadi primadona bahkan sudah menjadi bagian dari model hidup dari setengah masyarakat Indonesia terutama bagi generasi milenial. Sebuah pemandangan yang biasa ditemui restoran *fast food* dipenuhi oleh anak-anak muda. *Fast food* sudah menjadi alternatif makanan karena unggul dalam waktu penyajian, rasa, dan tempat. *Fast food* yang mengandung kandungan nilai gizi yang rendah disebut sebagai *junk food*. Nilai gizi yang rendah maksudnya adalah tinggi kalori namun rendah vitamin, mineral, asam amino dan serat. Terdapat beberapa makanan cepat saji yang sudah banyak dikenal dikalangan masyarakat dan sudah mendunia seperti: hamburger, pizza, *spaghetti*, *frienfries* atau biasa dikenal dengan

kentang goreng, *friedchicken* atau biasa disebut dengan ayam goreng, hot dog, sosis, nugget, dan masih banyak lagi (Aristasari, 2021: 14).

Menurut Prof. Dr. Ir. Hardiansyah M. S, seorang guru besar dari Institusi Pertanian Bogor (IPB), makanan cepat saji dapat dibagi dalam tiga kategori. Pertama, ada makanan cepat saji yang mempunyai faktor tidak baik sebab mengandung tinggi garam, lemak, dan gula yang tinggi. Kedua, ada makanan cepat saji yang tidak memiliki dampak baik ataupun buruk secara signifikan. Ketiga, ada kategori makanan cepat saji yang dapat dikonsumsi dengan baik sebagai sumber energi dan mendukung kesehatan tubuh. Oleh karena itu, tidak semua makanan cepat saji bersifat buruk untuk tubuh, namun demikian, konsumsi makanan tersebut juga tidak baik jika dilakukan secara terus-menerus. Makanan *junk food* termasuk dalam kategori makanan cepat saji yang pertama karena mengandung tinggi garam, lemak, dan gula (Kristiyowati Reni, 2019: 8).

Pada al-Quran dijelaskan bahwasanya kita diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan toyyibah. Hal tersebut sejalan dengan surah al-baqarah ayat 168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

مُّبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi sehat dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata”.

Ajakan ayat di atas ditujukan bukan hanya kepada orang-orang beriman akan tetapi untuk seluruh manusia, seperti terbaca di atas. Makanan halal, adalah makanan yang tidak haram, yakni memakannya tidak dilarang oleh agamanya. Makanan haram ada

dua macam yaitu yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai, dan darah; dan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini (Shihab, Jilid 1, 2005: 380).

Menurut Yulianti & Malahayati (2010: 5), dalam islam, makanan halal tidak hanya berarti halal dari aspek komposisinya, tetapi juga mencakup beberapa kondisi berikut:

1) Halal Secara Substansi

Makanan halal tidak mengandung zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Ini termasuk makanan yang dilarang dalam Alquran, seperti daging babi dan anjing.

2) Halal cara pengolahannya

3) Pengolahan Makanan Juga Harus Halal.

Misalnya wine adalah makanan yang halal, tetapi jika diubah menjadi alkohol, maka menjadi minuman yang tidak halal.

4) Halal Cara Penyembelihan

Dalam Islam, terdapat etika khusus dalam menyembelih hewan untuk dijadikan makanan. Menyembelih hewan harus dilakukan dengan cara yang halal, yaitu dengan menyebut nama Allah.

5) Halal Cara Mendapatkannya

Cara memperoleh makanan juga harus dilakukan secara halal dan kekayaan harus diraih dengan rahmat Allah. Meskipun makanan tersebut baik untuk kesehatan, jika diperoleh melalui korupsi, mencuri, maka makanan tersebut menjadi haram. Oleh karena itu, semua makanan yang dikonsumsi harus didapatkan dengan cara yang halal.

Dalam al-Quran, Allah menetapkan kata Halalan dengan kata sifat “thayyiban”. Artinya makanan yang dihalalkan Allah itu baik untuk tubuh, tidak berbahaya, tidak menjijikkan, enak,

tidak basi dan tidak bertentangan dengan perintah Allah karena tidak diharamkan. Jadi kata Thayyibah adalah alasan mengapa makanan tertentu dihalalkan (Yanggo, 2013: 20).

Tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam: wajib, sunnah, mubah dan makruh. Selanjutnya tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada halal yang baik buat si A yang memiliki kondisi Kesehatan tertentu, dan ada juga yang kurang baik untuknya, walau baik buat yang lain. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan oleh ayat di atas adalah yang halal lagi baik (Shihab, jilid 1, 2005: 380).

Definisi ilmu kesehatan tentang makanan Tayyib lebih mudah ditentukan karena dapat dibuktikan secara jelas melalui eksperimen atau eksperimen ilmiah. Ini berbeda dengan definisi Tayyib yang didasarkan pada norma budaya. Berdasarkan pernyataan tersebut, dari segi gizi dapat disimpulkan bahwa Halal dan Tayyib adalah merupakan makanan yang bisa mencukupi kepentingan tubuh atau mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh (Tambunan N & Manshuruddin, 2022:8).

Untuk menilai apakah suatu makanan tayyib (kaya akan nutrisi), Anda harus terlebih dahulu mengetahui komposisinya. Bagi umat Islam, bahan makanan yang tayyib terlebih dahulu harus memenuhi syarat halal, karena makanan yang secara ilmiah dianggap baik belum tentu mengandung makanan halal (Alhafidz, 2007: 108). Oleh karena itu, kita perlu lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang kita berikan.

b. Macam-Macam Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji memiliki beragam jenis. Menurut Kristiyowati Reni (2019: 9) diantaranya adalah:

1) Makanan Gorengan

Makanan yang digoreng tinggi kalori, lemak, dan minyak. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas, hiperlipidemia dan risiko penyakit jantung koroner. Menggoreng juga dapat menghasilkan senyawa karsinogenik yang dapat meningkatkan risiko kanker.

2) Makanan Kaleng

Makanan kalengan, baik berupa buah maupun daging, mengalami penurunan kualitas dan juga kuantitas nutrisi dari bahan aslinya. Kandungan protein yang ada dalam makanan kalengan akan berubah sifat, sehingga penyerapannya melambat. Selain itu, kandungan gula yang tinggi dalam buah kalengan dapat menyebabkan lonjakan gula darah, menambah beban pankreas, dan obesitas.

3) Makanan Asinan

Penggunaan garam yang signifikan adalah dalam menyiapkan makanan tersembunyi, yang dapat menyebabkan konsumsi garam berlebihan dan meningkatkan tekanan pada ginjal. Penggunaan amonium nitrit dalam pengasinan juga dapat meningkatkan risiko kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam yang tinggi dapat merusak lapisan lambung dan usus, yang dapat menyebabkan gastroenteritis.

4) Makanan Daging yang Diolah (Hamburger, Sosis, Dll)

Produk daging olahan seperti hamburger dan sosis mengandung garam nitrit, pengawet dan pewarna yang menimbulkan risiko kanker dan dapat mempengaruhi fungsi hati. Konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan membebani ginjal.

5) Makanan Daging Berlemak dan Jerohan

Daging dan jeroan berlemak mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Konsumsi berlebihan dalam jangka panjang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kanker usus besar, dan kanker payudara.

6) Olahan Keju

Konsumsi berulang keju olahan dapat menyebabkan kenaikan berat badan, yang juga meningkatkan gula darah dalam tubuh. Makan makanan yang kaya lemak dan gula sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula, yang dapat menyebabkan diabetes. Contoh makanan yang banyak mengandung olahan keju adalah kue, pizza dan masih banyak lagi lainnya.

7) Mie Instan

Mie instan merupakan makanan yang tinggi garam dan rendah vitamin dan mineral. Kadar garam yang tinggi dapat meningkatkan kinerja ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung lemak trans, yang juga mengencangkan pembuluh darah jantung.

8) Sajian Manis Beku

Es krim adalah salah satu makanan penutup beku. Kelompok makanan ini tinggi mentega dan pemanis, yang bisa menyebabkan obesitas. Kadar gula yang tinggi juga dapat memengaruhi nafsu makan, tetapi suhu rendah juga dapat memengaruhi usus.

c. Dampak Negatif Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji merupakan hidangan yang kurang baik jika dikonsumsi terlalu sering, berikut merupakan dampak negatif makanan cepat saji menurut Pamela (2018: 146):

1) Obesitas

Anak-anak dan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko obesitas 2,47 kali lipat. Makanan cepat saji biasanya tinggi lemak dan kalori, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, diabetes, jantung, hati, dan penyakit kandung empedu.

2) Meningkatkan faktor resiko darah tinggi (hipertensi)

Makanan cepat saji, seperti Prancis, memiliki cita rasa yang disukai banyak orang. Namun, makanan tersebut tinggi garam, yang dapat merangsang produksi air liur dan sekresi enzim dalam tubuh sehingga meningkatkan keinginan untuk terus memakannya. Selain itu, tingginya kadar lemak jahat dan natrium dalam makanan cepat saji dapat mengganggu keseimbangan natrium dan kalium tubuh, sehingga masing-masing berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi dan tekanan darah tinggi.

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan perkembangan hipertensi. Semakin sering seseorang mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar risiko terkena tekanan darah tinggi. Selain itu, obesitas juga menjadi salah satu penyebab utama tekanan darah tinggi. Ada hubungan antara prevalensi hipertensi dan peningkatan berat badan yang besar. Risiko terkena hipertensi meningkat 1,6 kali pada orang gemuk, 3,2 kali pada orang dengan obesitas Kelas 1, dan 3,9 kali pada orang dengan obesitas Kelas 2 dan 3 5,5 kali. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan serta pola makan yang sehat dan seimbang dapat

menghindari risiko tekanan darah tinggi dan obesitas yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan dalam jangka panjang.

3) Meningkatkan faktor resiko diabetes

Diabetes adalah salah satu akibat dari makan makanan cepat saji yang sulit dihindari banyak orang saat ini. Konsumsi makanan cepat saji secara teratur dapat menyebabkan gangguan metabolisme seperti obesitas, resistensi insulin, diabetes tipe 2, dan masalah kardiovaskular. Selain itu, obesitas juga menjadi salah satu penyebab diabetes.

4) Meningkatkan faktor resiko kanker

Mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker saluran cerna. Studi yang dilakukan di Eropa menunjukkan bahwa seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker usus besar. Ini karena makanan cepat saji rendah serat tetapi tinggi gula dan lemak. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pria yang mengonsumsi gorengan lebih dari dua kali dalam sebulan memiliki risiko lebih besar terkena kanker prostat.

Makan makanan cepat saji juga merupakan faktor risiko FAM (*fibroadenoma mammae*), tumor payudara jinak. Pasien FAM memiliki risiko dua kali lipat terkena kanker payudara di masa depan. Makanan cepat saji yang sering mengandung daging yang dimasak dengan suhu tinggi dapat membentuk karsinogen yang memiliki efek memicu pertumbuhan tumor pada payudara, sehingga menambah risiko kanker.

5) Meningkatkan faktor resiko penyakit jantung

Tingginya ketersediaan makanan cepat saji dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan sindrom koroner akut, serta tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas merupakan salah satu pemicu penyakit jantung karena meningkatkan risiko terkena penyakit tersebut. Orang yang kelebihan berat badan atau obesitas berisiko mengalami penurunan fungsi jantung, termasuk gagal jantung.

6) Meningkatkan faktor resiko stroke

Kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk makan makanan cepat saji, bisa memicu stroke di usia muda. Hal ini disebabkan karena kelebihan kolesterol dalam tubuh dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan bila terdapat dalam pembuluh darah otak dapat menyebabkan stroke. Masalah obesitas dan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji di masyarakat, kasus stroke semakin meningkat di negara maju.

d. Upaya Mengurangi Dampak Dampak Negatif Makanan Cepat Saji

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan meminimalisir dampak negatif dari fast food, seperti yang dijelaskan oleh Surbakti (2021: 21-22), adalah sebagai berikut:

- 1) Makanan cepat saji tidak boleh dilarang atau dihindari sama sekali. Meski biasanya masakan ini tinggi garam dan lemak, ada beberapa makanan cepat saji seperti: B. ayam goreng yang juga mengandung cukup banyak protein. Karena itu, makan ayam goreng sebulan sekali atau dua kali masih dianggap aman.

- 2) Bagi pecinta makanan cepat saji, rekomendasi terbaik adalah menjaga keseimbangan antara lemak dan serat tinggi seperti sayuran. Kami merekomendasikan menawarkan berbagai sayuran, baik mentah sebagai lalapan maupun dalam bentuk olahan.
- 3) Penting untuk minum 8-10 gelas air setiap hari untuk menyeimbangkan konsumsi minuman berkarbonasi tinggi. Selain itu, untuk mengurangi risiko makanan cepat saji yang tinggi lemak dan tinggi garam, disarankan untuk mengurangi porsi makan atau memilih porsi kecil. Selain itu, dengan latihan disiplin secara teratur.
- 4) Buah-buahan merupakan sumber vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan dan serat alami. Untuk itu disarankan lebih sering mengonsumsi buah dapat dijadikan sebagai jus, dengan syarat menggunakan buah asli.
- 5) Pecinta makanan cepat saji disarankan untuk memulai hari dengan sarapan sehat. Mengonsumsi makanan berserat tinggi sangat bermanfaat karena dapat membantu mengurangi rasa lapar sehingga menunda keinginan untuk makan makanan berlemak.

5. Edukasi Gizi Melalui Instagram

a. Pengertian Edukasi

edukasi dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu atau kelompok, yang tujuannya untuk meningkatkan dan memperluas kualitas pemikiran, pengetahuan, dan potensi yang dimiliki setiap individu (Finthariasari, 2020: 292). Proses edukasi ini melibatkan perluasan pengetahuan dan keterampilan seseorang melalui metode pembelajaran atau instruksi dengan tujuan mengingat fakta atau kondisi nyata (Yunus, dkk., 2015: 59). Sederhananya, pengajaran ini sering

disebut sebagai pembelajaran dalam bahasa sehari-hari. Edukasi adalah belajar yang membuahkan hasil, yaitu bisa mengubah pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu (Supariasa & Putu, 2012: 7).

Sementara itu, pengertian edukasi menurut KBBI adalah proses perubahan sikap dan juga tingkah laku seseorang atau kelompok melalui pengajaran, pelatihan, proses dan metode pedagogis. Menurut Finthariasari (2020: 292), edukasi dapat hadir dalam tiga bentuk: formal, non formal dan informal.

1) Edukasi Formal

Edukasi formal merupakan jenis pembelajaran yang umumnya dilakukan di lembaga sekolah, dimana terdapat peraturan yang berlaku dan harus diikuti oleh para siswa selama proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar ini diawasi oleh pihak terkait di sekolah. Di Indonesia, edukasi formal memiliki tingkatan yang dapat ditempuh oleh individu, mulai dari jenjang SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi.

2) Edukasi Non Formal

Edukasi non formal sering diadakan di lingkungan sekitar tempat tinggal. Contohnya adalah tempat penyelenggaraan edukasi seperti kursus membaca Al-Qur'an di masjid, kemudian kursus yang dilakukan di lingkungan seperti kursus mobil, kursus musik dan lain sebagainya. Pembelajaran dalam edukasi non formal tidak memiliki struktur seperti sekolah formal yang ketat dan lebih fleksibel dalam penentuan waktu dan materi.

3) Edukasi Informal

Edukasi informal adalah jalur pendidikan yang terjadi dalam lingkungan keluarga dan sekitar rumah. Dalam edukasi informal, pembelajaran dilakukan secara mandiri

berdasarkan kesadaran dan rasa tanggung jawab dari individu. Misalnya, orang yang dapat belajar dari pengalaman sehari-hari, interaksi sosial, atau observasi dari lingkungan sekitar.

Edukasi merupakan salah satu cara untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, dalam islam juga sangat menganjurkan kita untuk terus menambah ilmu pengetahuan. Hal tersebut telah dijelaskan dalam Surah Al-Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan padamu, “berlapang-berlapanglah dalam majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

Ayat di atas menegaskan bahwa derajat mereka lebih tinggi dari orang-orang yang hanya beriman. Ia tidak menyebut kata “naik” sebagai tanda bahwa ilmu yang dimilikinya penting untuk meningkatkan derajatnya dan bukan akibat faktor di luar ilmu itu. Artinya (الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ) orang-orang yang beriman dan menghiasi dirinya dengan ilmu. Artinya, ayat di atas membagi mukmin menjadi dua kelompok utama: kelompok pertama hanya beriman dan beramal saleh, dan kelompok kedua beriman dan beramal saleh dan berilmu. Golongan kedua ini derajatnya lebih tinggi, bukan hanya karena nilai ilmu yang mereka hasilkan, tetapi juga karena amal dan ajarannya kepada orang lain, baik dari mulut ke

mulut, tulisan maupun keteladanan (Shihab, jilid 14, 2007: 79-80).

Kutipan di atas menjelaskan bahwa Allah mengangkat derajat dan kehormatan orang-orang beriman dan mereka memiliki pengetahuan yang benar. Dengan kata lain, manusia menjadi mulia di hadapan Tuhan ketika mereka memiliki iman dan pengetahuan. Sains memegang peranan penting dalam Islam. Dengan bantuan ilmu kita bisa memecahkan masalah dunia dan mencari kebahagiaan di akhirat. Salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan adalah melalui edukasi Menurut Finthariasari (2020: 292), edukasi memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu:

- a) Meningkatkan kecerdasan.
- b) Untuk mengubah kepribadian manusia menjadi moralitas terpuji.
- c) Anda dapat mengendalikan diri sendiri.
- d) Meningkatkan keterampilan.
- e) Menambah kreatifitas terhadap hal-hal yang dipelajari.
- f) Mendidik orang untuk menjadi lebih baik dalam bidang yang digelutinya.

Adapun manfaat dari edukasi adalah sebagai berikut:

- a) Mencerdaskan kehidupan bangsa untuk membangun peradaban negara
- b) Memberikan informasi rinci tentang pelajaran.
- c) Mengembangkan kepribadian seseorang menjadi lebih berharga.
- d) Mengembangkan bakat-bakat yang ditekuni sehingga lebih potensial.
- e) Berbuat salah lebih baik.
- f) Melengkapi manusia untuk masa depan yang cerah

b. Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan pendekatan yang edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi (Claire, 2010: 44). Semakin tinggi pengetahuan terhadap gizi dapat berpengaruh terhadap sikap dan juga perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media dan metode. Edukasi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan media dapat mempermudah dan memperjelas peserta edukasi dalam memahami dan menerima materi yang telah disampaikan. Selain itu media juga berperan penting untuk membantu edukator dalam menyampaikan materi (Safitri & Fitranti, 2016: 375).

Edukasi gizi adalah pendidikan gizi yang dilakukan untuk penyampaian informasi terkait gizi (Safitri & Fitranti, 2016: 376). Edukasi gizi adalah rangkaian kegiatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat, termasuk memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi asupan makanan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesehatan dan gizi individu yang menerimanya (Supariasa & Putu, 2013: 3). Penyampaian edukasi gizi pada kalangan remaja lebih diupayakan menggunakan metode yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima oleh audiens dengan mudah dan juga berguna untuk menghindari adanya kejenuhan saat dilakukannya edukasi (Safitri & Fitranti, 2016: 375).

c. Edukasi Gizi Melalui Instagram

Edukasi gizi memiliki manfaat dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi. Pentingnya edukasi gizi yang tepat menjadi kunci untuk menyampaikan pesan gizi dengan optimal kepada audiens. Pemilihan media yang tepat juga memiliki peran

besar dalam pelaksanaan edukasi (Rusdi, dkk., 2021: 35). Media yang efektif dan efisien menjadi kunci penting agar pesan-pesan gizi dapat diterima dengan baik oleh audiens. Salah satu media yang dapat digunakan secara efektif untuk edukasi gizi adalah media sosial, khususnya instagram. Penggunaan instagram memungkinkan untuk mencapai banyak orang tanpa batasan ruang dan waktu. Hal ini sangat membantu dalam penyebaran informasi dan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada masyarakat (Ningtyas, dkk., 2021: 85). Penggunaan media sosial yang tepat telah terbukti dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam proses edukasi, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi dikalangan remaja (Rinarito, dkk., 2022: 289).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling populer di kalangan remaja saat ini. Instagram sebagai media sosial berbasis gambar Instagram menawarkan layanan foto dan video *online* yang dipandang oleh kalangan remaja sebagai media sosial terkini. Dibandingkan media sosial lainnya, Instagram lebih fokus pada konten visual seperti foto dan video pendek. Remaja menyukai dan menikmati Instagram karena kemudahan dan kesenangannya (Rusdi, dkk., 2021: 35).

Berdasarkan data survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018, instagram adalah media sosial yang paling sering dikunjungi setelah *facebook*, yaitu mencapai 17,8%. Dalam konteks ini, tenaga kesehatan khususnya yang bergerak di bidang gizi, harus mengambil peluang yang ada oleh platform instagram untuk melakukan komunikasi, menyebarkan informasi, dan memberikan edukasi tentang gizi (Rusdi, dkk., 2021: 32).

d. Media

Asal kata “media” berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “media”, yang secara harfiah berarti “memberi” atau “menyajikan”. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai alat yang digunakan guru untuk menyampaikan materi pengajaran atau pembelajaran kepada siswa (Wijaya, dkk., 2021: 3). Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan keterampilan atau kemampuan siswa, sehingga meningkatkan pembelajaran (Ekayani P, 2017: 2). Media pembelajaran adalah kotak pesan. Materi yang akan disampaikan adalah pesan pembelajaran, tujuan yang dicapai adalah pembelajaran (Djamarah, 2002: 34).

Penggunaan media kreatif dapat meningkatkan kesempatan siswa untuk belajar lebih banyak, lebih mengingat pengalaman dan meningkatkan efisiensi mereka dalam menerapkan keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran (Hidayati, dkk., 2021: 26). Dengan bantuan lingkungan belajar yang menarik, seperti kesan atau pandangan terhadap lingkungan belajar, siswa dapat dengan mudah mengingat dan menyerap materi pembelajaran yang diberikan. (Ekayani P, 2017: 2).

Dalam sejarah awal dari pembelajaran, media digunakan sebagai alat bantu oleh seorang guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Pada awal mulanya, media yang digunakan yaitu alat bantu visual, yang berfungsi sebagai sarana untuk memberikan pengalaman visual kepada siswa. Alat bantu visual ini memiliki manfaat dalam mendorong motivasi belajar, mengklarifikasi konsep-konsep yang abstrak, dan memperkuat daya serap atau retensi belajar bagi siswa. seiring dengan kemajuan teknologi, terutama di pertengahan abad ke-20, media pembelajaran mengalami perkembangan, khususnya dalam bidang

teknologi audio, inilah saat lahirnya alat bantu yang dikenal dengan istilah “audio visual”, yang menggunakan pengalaman konkret untuk menghindari ketergantungan pada komunikasi verbal semata (Riyana, 2012:11).

e. Manfaat Media

Pemanfaatan media di edukasi kesehatan memiliki fungsi yang luas, termasuk dalam hal menarik perhatian subjek, menjelaskan pesan dan membantu mengingat informasi yang disampaikan oleh guru. Seperti yang dapat dijelaskan lebih lanjut di bawah ini (Supariasa & Putu, 2012: 138)

1) Merangsang Minat Sasaran edukasi

Pemanfaatan media massa dalam penyuluhan kesehatan membangkitkan minat dan motivasi kelompok sasaran untuk mengikuti kegiatan ini. Media massa membantu menarik perhatian atau perhatian subjek terhadap materi yang disajikan. Dengan bantuan media, kami menargetkan partisipasi yang lebih berkomitmen dan antusias dalam kegiatan edukasi kesehatan ini.

2) Mengatasi Keterbatasan Ruang, Waktu, Bahasa dan Daya Indera

Media massa memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai keterbatasan dalam proses edukasi kesehatan. Contohnya adalah ruang terbatas. Ketika materi kesehatan perlu dikomunikasikan kepada masyarakat yang lebih luas namun ruang tidak memungkinkan, materi ini dapat dikomunikasikan melalui media massa. Dengan cara ini pesan dapat tersebar luas di berbagai kalangan. Sebagai tambahan, penggunaan media juga membantu mengatasi keterbatasan waktu, bahasa, dan daya indera, sehingga

informasi dapat diakses dan dipahami oleh lebih banyak orang.

- 3) Mengatasi Sikap Pasif Sasaran edukasi an dan Menciptakan Perangsangan, pengalaman dan persepsi yang sama

Penggunaan media yang tepat mampu merangsang minat belajar sasaran. Media memungkinkan interaksi dalam proses pembelajaran meningkat, dan dapat menciptakan persepsi yang seragam terhadap suatu konsep diantara seluruh sasaran. Dengan adanya media, sikap pasif sasaran edukasi dapat diatasi, dan mereka lebih terlibat dalam proses belajar. Selain itu, penggunaan media juga dapat memberikan pengalaman yang lebih kaya dan mendalam dalam memahami materi pembelajaran (Supariasa & Putu, 2012: 139).

- 4) Memotivasi sasaran untuk mencari pengetahuan lebih mendalam dan memperoleh pemahaman yang lebih baik

Pemanfaatan media dalam edukasi kesehatan akan mendorong minat sasaran untuk menyelami lebih dalam apa yang telah mereka ketahui, sehingga mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik. Melalui media, sasaran akan merasa tertarik untuk mencari informasi lebih lanjut, dan hal ini akan memotivasi mereka untuk menggali pengetahuan dengan lebih mendalam sehingga pemahaman mereka menjadi lebih baik.

- 5) Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain

Setelah sasaran mendapatkan pemahaman tertentu, mereka akan cenderung ingin meneruskan pesan tersebut kepada orang lain. Dalam konteks edukasi kesehatan, ketika suatu informasi telah diterima oleh sasaran, mereka akan berusaha untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam

perilaku sehari-hari. Selain itu, edukasi kesehatan juga bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang isu-isu kesehatan, tetapi juga untuk membentuk mereka sebagai agen-agen informasi. Untuk itu sasaran akan berperan aktif dalam menyebarkan informasi tersebut kepada masyarakat lain

f. Macam-macam Media

Untuk mempermudah berlangsungnya proses edukasi kesehatan membutuhkan alat bantu atau media. Secara garis besar alat bantu edukasi dikelompokkan menjadi beberapa (Supriasa Nyoman & Putu Suairoka. 2012: 139):

1) Alat Bantu Penglihatan (*visual aids*)

Alat ini berguna untuk merangsang indera penglihatan pada saat latihan. Bahan ajar ini dibagi menjadi dua bagian :

- a) Alat peraga yang tidak diproyeksikan, seperti gambar, peta, diagram, bola dunia, boneka, dll.
- b) Alat bantu yang diproyeksikan seperti slide, film, strip film, dll

2) Alat Bantu Dengar (*audio aids*)

Alat bantu yang mampu merangsang indera pendengar contohnya alat perekam dan radio.

3) Alat Bantu Lihat Dengar (*audio visual aids*)

Alat peraga dalam penggunaan yang merangsang indera pendengar, misalnya televisi dan video.

Berdasarkan fungsi dari media sebagai penyaluran amanat-amanat kesehatan (media), media dibagi menjadi tiga kelompok yaitu:

- 1) Media cetak (brosur, brosur, leaflet, lembaran kertas, kolom atau artikel di surat kabar, poster dan foto.

- 2) Media elektronik (televisi, radio, video, slide, dan strip film).
- 3) Media papan (*billboard*).

g. Media Video

Video berasal dari kata latin “video-vidi-visum” yang berarti melihat atau melihat. Media visual termasuk dalam media audiovisual, yang menggabungkan antara media audio dan indera penglihatan (Puspita, dkk., 2021: 28). Pembelajaran menyimak menggunakan media audio visual yang memungkinkan siswa menerima informasi dengan mendengarkan dan melihat gambar secara bersamaan. Penggunaan media video dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat siswa karena dapat memberikan pengalaman audio dan visual yang lebih menarik. Kehadiran media video semakin populer di kalangan masyarakat umum. Informasi yang disampaikan melalui media video dapat berupa fakta seperti kejadian atau kejadian penting, berita atau opini seperti cerita. Media visual juga memiliki sifat informatif, edukatif, dan mendidik. Sebagai media pembelajaran, video sangat membantu edukasi untuk menyampaikan konten yang kompleks dan sulit dipahami kepada siswa (Prihatiningsih, 2017: 61).

Keunggulan video:

- 1) Lebih memikat bagi masyarakat untuk menerima informasi.
- 2) Dari pemutaran video, sebagian besar pemirsa dapat memperoleh informasi dari pakar yang berbeda.
- 3) Hemat waktu dan video dapat diputar berulang kali.
- 4) Volume dapat disesuaikan.
- 5) Sutradara dapat menentukan kapan harus menghentikan video dan mengatur pergerakan gambar.
- 6) Tidak perlu menggelapkan ruangan saat memutar video.

Kekurangan video:

- 1) Sifat komunikasi satu arah harus diimbangi dengan mencari bentuk umpan balik lainnya.
- 2) Dapat bergantung pada energi listrik
- 3) Proses pembuatannya lebih rumit

6. Pengaruh Antar Variabel

a. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Instagram Terhadap Pengetahuan Siswa

Berdasarkan penelitian Jannah E.M, dkk. (2022: 214), hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial Instagram berpengaruh terhadap pengetahuan siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat sebelum dan sesudah pelatihan melalui jejaring sosial Instagram. Dengan kata lain, Instagram membantu meningkatkan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi melalui platform tersebut. Begitu pula dalam penelitian Lestari (2021: 61) yang menyatakan bahwa kesadaran anak muda tentang fast food meningkat setelah mendapat penyuluhan gizi melalui media video animasi.

Pada Media Sosial Instagram dapat melakukan edukasi dengan menggunakan bentuk video pendek, foto, leaflet dan masih banyak lagi (Rusdi, dkk., 2021: 35). Penggunaan media sosial instagram sebagai alat edukasi gizi memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja dengan jumlah yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh preferensi remaja masa kini yang dominan ke pemakaian alat canggih untuk mencari pengetahuan yang mereka perlukan. Media sosial instagram dianggap sebagai pilihan yang menarik karena menyajikan beragam konten menarik yang dapat diakses secara simultan tampilan informasi dalam setiap postingan instagram terlihat singkat dan jelas, sehingga memberikan dampak positif dalam

memahami informasi yang disampaikan. Hal tersebut dikarenakan format yang disajikan secara ringkas, siswa lebih mudah untuk mengerti dan menyerap informasi tersebut. Sebagai akibatnya, pengetahuan gizi remaja meningkat dengan pesat melalui edukasi dengan media sosial instagram (Rinarto, dkk., 2022: 291).

Terdapat beberapa pengembangan media edukasi dengan teknologi canggih telah dilakukan, seperti melalui pendekatan audiovisual (video). Video tidak hanya memiliki tampilan yang menarik, video membuat informasi yang diberikan lebih bertahan lama pada daya ingat dan membuat responden puas/senang (Siti Aisah, dkk., 2021: 649). Penyerapan informasi lebih optimal ketika memanfaatkan dua indera sekaligus, yaitu pengelihatan dan pendengaran melalui media video, daripada hanya mengandalkan indera penglihatan saja atau pendengaran saja (Sartika & Purnanti, 2021: 37).

b. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Instagram Terhadap Sikap Siswa

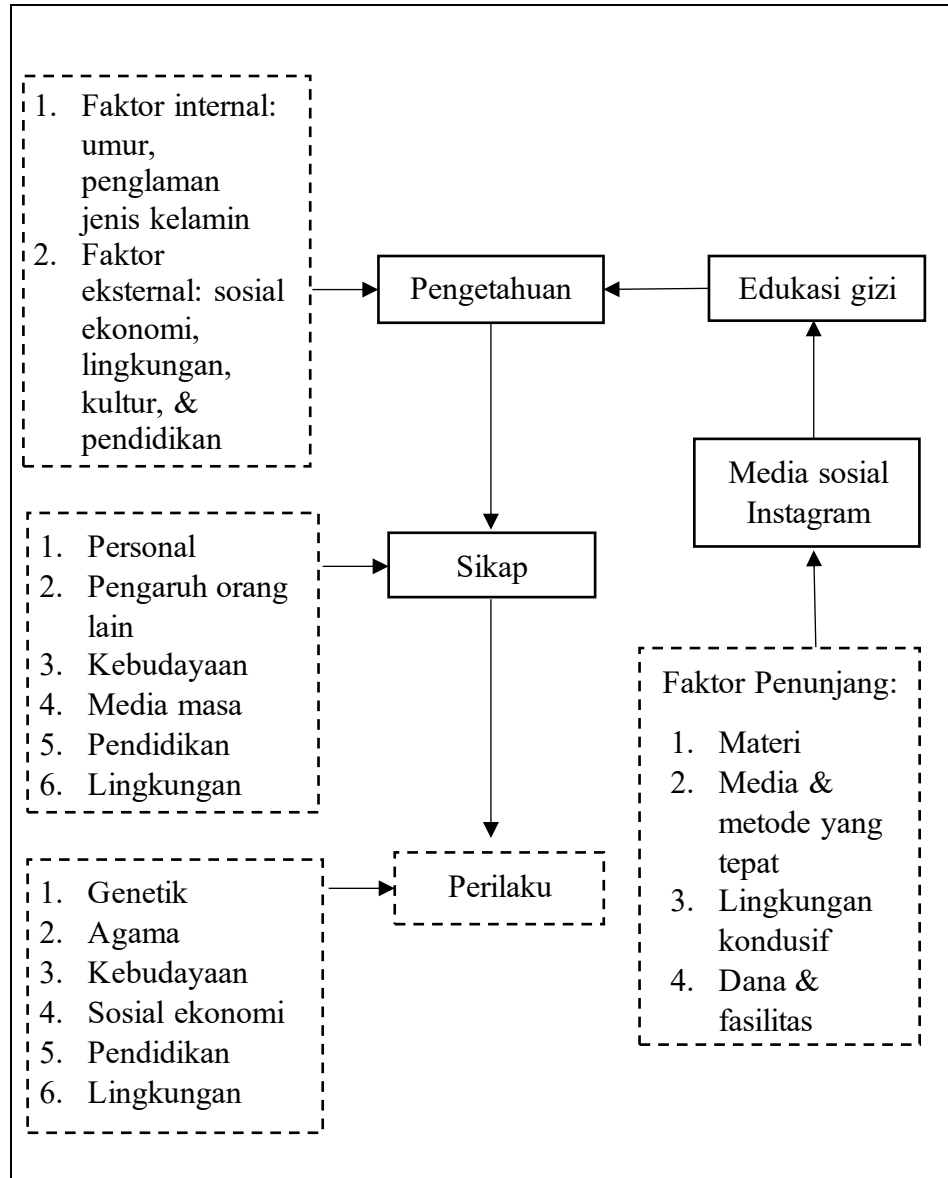
Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Rinarto, dkk (2022: 291) menyatakan bahwasanya instagram dapat berpengaruh terhadap sikap responden. Hal tersebut terlihat adanya perbedaan sikap ketika sebelum dilakukan edukasi dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media sosial instagram. Sama halnya dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Eza Tama P (2021: 61) menyatakan bahwasanya ditemukan pengaruh pemahaman dan sikap pada responden yang telah diberikan edukasi gizi melalui video animasi.

Pemilihan media sosial yang tepat dapat meningkatkan efektif serta efisien untuk menunjang edukasi gizi agar sasaran dapat menerima informasi dengan baik (Femyliati & Kurniasari,

2022: 19). Pembelajaran gizi memakai sarana sosial instagram selain bisa menambah pemahaman dan juga dapat berpengaruh terhadap sikap (Rusdi, dkk., 2021: 35). Pengetahuan adalah bagian dari variabel yang dapat berdampak perilaku, jika individu mempunyai pemahaman gizi yang baik maka selanjutnya dapat menentukan sikap yang baik pula, dengan begitu sikap akan menggiring dan juga perilaku seseorang (Rinarto, dkk., 2022: 20).

B. Kerangka Teori

Berikut merupakan kerangka teori penelitian:

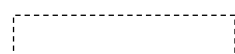


Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan :



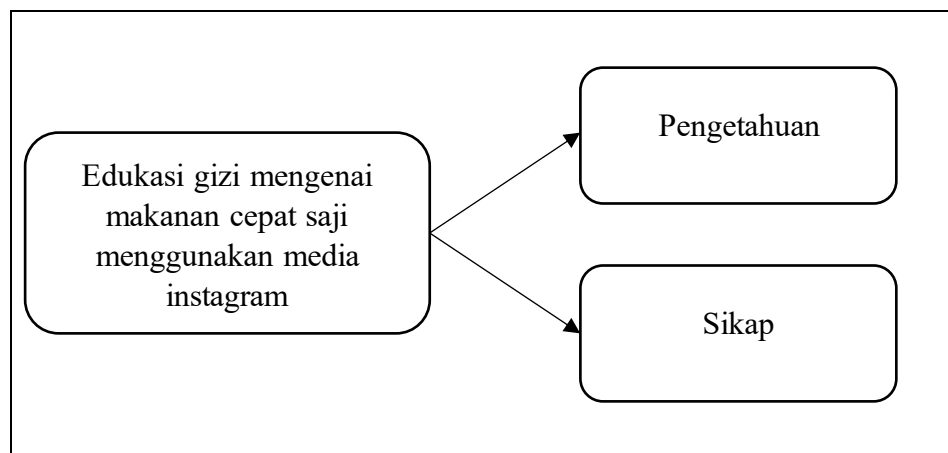
: Hubungan yang diteliti



: Hubungan yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah representasi dan panduan tentang asumsi-asumsi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti atau memiliki arti sebagai hasil sintesis dari proses berfikir deduktif maupun induktif. Kerangka teori memanifestasikan kemampuan kreatif dan inovatif yang berujung pada konsep atau ide baru (Surbakti, 2021: 23). Berdasarkan kerangka teori di atas, maka didapatkan kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Jawaban sementara untuk suatu masalah, sampai dengan data yang dikumpulkan atau dikenal dengan sebutan hipotesis (Blumberg, 2014: 286). Hipotesis yang dibuat untuk penelitian kali ini berdasarkan teori yang sudah dijelaskan di atas. Sesuai pemaparan di atas maka ditujukan hipotesis sebagai berikut:

- H_0 :
- 1) Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII
 - 2) Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII

- H_1 :
- 1) Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII
 - 2) Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII

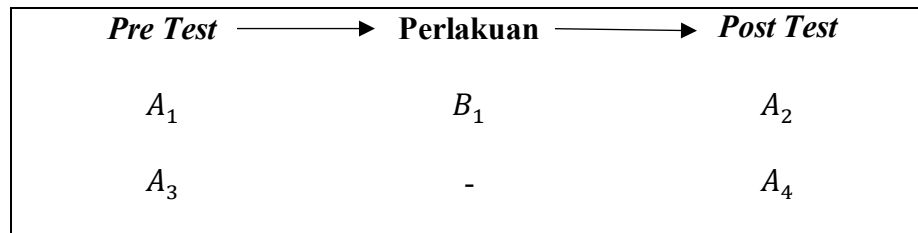
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Variabel Penelitian

1. Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre test and post test with control group design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dimana kelompok intervensi dan kelompok kontrol akan diberikan soal *pre test* yang sama terlebih dahulu kemudian diberikan edukasi untuk kelompok intervensi, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan edukasi, setelah itu kedua kelompok diberikan soal *post test* yang sama.



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- A_1 : *Pre test* atau pengambilan data awal pada kelompok penelitian untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa MTs. Badrussalam Surabaya mengenai makanan cepat saji sebelum diberikan edukasi melalui media instagram
- A_3 : *Pre test* atau pengambilan data awal pada kelompok kontrol untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa MTs. Bina Insani mengenai makanan cepat saji sebelum diberikan edukasi melalui media instagram
- B_1 : *Perlakuan* yaitu pemberian edukasi melalui media instagram mengenai makanan cepat saji

- : Tidak diberikan Tindakan

A_2 : *Post test* atau pengambilan data akhir pada kelompok penelitian untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa MTs. Badrussalam Surabaya mengenai makanan cepat saji sebelum diberikan edukasi melalui media instagram

A_4 : *Post test* atau pengambilan data akhir pada kelompok kontrol untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa MTs. Bina Insani mengenai makanan cepat saji sebelum diberikan edukasi melalui media instagram

2. Variabel Penelitian

a) Variabel bebas (*independent*): edukasi gizi mengenai makanan cepat saji melalui media instagram

b) Variabel terikat (*dependent*): pengetahuan dan sikap siswa

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan September-Desember 2023

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs. Badrussalam Surabaya yang terletak pada Jalan HR. Muhammad No. 161, Pradah Kendal, Kecamatan Dukuh Pakis, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur dan MTs. Bina Insani yang terletak di Jalan Lidah Wetan VIII No.6, Kelurahan Lidah Wetan, Kecamatan Lakasantri, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada seluruh individu, kelompok, atau tema yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yang memiliki karakteristik berdasarkan pada yang diteliti (Sabri, 2018). Populasi di

penelitian ini yakni seluruh siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas VIII yaitu sebanyak 81 siswa pada tahun ajaran 2023/2024. Pada MTs. Badrussalam Surabaya, kelas VIII terdiri dari dua kelas yaitu kelas VIIIA dan VIIIB setiap kelas berisi 20 siswa, sedangkan pada MTs. Bina Insani kelas VIIIA berisi 20 siswa dan VIIIB berisi 21 siswa. Peneliti tidak melakukan penelitian pada siswa kelas VII dan IX dikarenakan, kelas VII masih dalam taraf penyesuaian diri masa transisi terhadap lingkungan dan proses belajar, sedangkan kelas IX sedang mempersiapkan untuk melakukan ujian sekolah, sehingga di khawatirkan akan mengganggu proses belajar.

2. Sampel

Sampel yang digunakan yaitu seluruh populasi atau disebut dengan *total sampling*, karena populasi kurang dari 100 siswa yaitu 81 siswa. Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (siswa MTs. Badrussalam Surabaya) terdiri dari 40 responden dan kelompok kontrol (siswa MTs. Bina Insani) terdiri dari 41 responden

Kriteria sampel dalam penelitian sebagai berikut:

a) Kriteria Inklusi

Responden yang memenuhi kriteria inklusi dapat dijadikan sampel penelitian. Kriteria yang dibutuhkan adalah:

- 1) Siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani kelas delapan yang tercatat aktif disekolah
- 2) Siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani yang memiliki akun instagram
- 3) Siswa bersedia menjadi responden

b) Kriteria Eksklusi

Responden yang memenuhi kriteria eksklusi tidak dapat dijadikan sampel penelitian. Kriteria eksklusi sebagai berikut:

- 1) Siswa yang mengundurkan diri saat penelitian dilaksanakan
- 2) Siswa yang tidak masuk sekolah

D. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Instrumen	Katagori	Skala
1.	Edukasi gizi mengenai makanan cepat saji melalui media instagram	Edukasi gizi adalah pendidikan gizi yang dilakukan untuk penyampaian informasi terkait gizi (Safitri & Fitrianti, 2016).	Video		
2.	Pengetahuan mengenai makanan cepat saji	Pengetahuan mengenai makanan cepat saji merupakan pemahaman tentang arti makanan cepat saji, cara mengonsumsi makanan cepat saji, penerapan dalam kehidupan sehari-hari, jenis-jenis dari makanan cepat saji yang ada, serta dampaknya terhadap kesehatan (Soviyati Evie & Nurjannah S, 2019: 29).	Kuesioner	a) Kurang, jika <60% b) Cukup, jika 60-75% c) Baik, jika >75% (Arikunto, 2013: 37)	Ordinal
3.	Sikap mengenai makanan cepat saji	Sikap terhadap makanan cepat saji dapat diartikan sebagai perasaan seseorang yang mencakup rasa suka atau tidak suka terhadap makanan cepat saji yang kemudian dapat mempengaruhi niat seseorang	Kuesioner	a) Kurang, jika <60% b) Cukup, jika 60-79 c) Baik, jika ≥ 80 (Safitri, 2016: 376)	Ordinal

untuk membeli
dan
mengonsumsinya
(Wijayanti A,
2022: 3).

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

a) Lembar *Informed Consent*

Informed consent adalah kertas persetujuan yang diisi secara langsung oleh siswa yang dijadikan sampel mengenai tindakan yang dilakukan.

b) Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Instrumen penelitian ini adalah angket pengetahuan dan sikap yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap responden (Azwar, 2019: 143). Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes prestasi pada hasil pemahaman untuk mengukur kemampuan responden dalam memahami materi yang telah diberikan melalui media instagram mengenai makanan cepat saji. Tes tersebut akan dilakukan dua kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) materi yang disampaikan.

c) Materi yang Disampaikan

1) Hari pertama

Pengertian mengenai hidangan siap saji dan jenis hidangan siap saji.

2) Hari kedua

Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji.

3) Hari ketiga

Kelebihan dan kelemahan mengenai makanan cepat saji.

4) Hari keempat

Dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji.

5) Hari kelima

Upaya untuk meminimalisir dampak makanan cepat saji.

d) Media Edukasi

Media edukasi yang digunakan pada penelitian ini adalah media sosial Instagram berupa video. Video yang telah dirancang oleh peneliti, kemudian dilakukan uji validasi media dan validasi materi kepada tim validator ahli media dan ahli materi. Validasi dilakukan guna untuk mengetahui kelayakan media video yang akan digunakan sebagai media edukasi saat penelitian. Validator ahli media yaitu Bapak Zulfa Fahmi S.Pd., M.Pd. selaku dosen Bahasa Indonesia dan Sastra Indonesia dan validator ahli materi yaitu Ibu Dwi Hartanti, S.Gz, M.Gizi. selaku dosen gizi di UIN Walisongo. Setelah dilakukan uji validasi kemudian akan dihitung presentase dari tiap-tiap subvariabel dengan rumus sebagai berikut (Nurfadilah, dkk., 2019: 103):

$$NR = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

NR = nilai presentase skor

R = jumlah skor

SM = skor maksimal

Kriteria penilaian kelayakan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria kelayakan media

No.	Interval	Kriteria Tingkat Kelayakan
1	80% - 100%	Sangat Layak/ Sangat Baik/ Sangat Setuju
2	66% - 79%	Layak/ Baik/ Setuju
3	56% - 65%	Kurang Layak/ Kurang Baik/ Kurang Setuju
4	0 – 55%	Tidak Layak/ Tidak Baik/ Tidak Setuju

1) Validasi Media

Validasi media dilakukan hingga media dinyatakan valid oleh ahli media. Proses validasi menggunakan alat ukur berupa angket. Berikut merupakan hasil dari validasi media pada validator ahli media:

Tabel 4. Lembar Validasi Media

No	Pernyataan	Tidak Baik (1)	Kurang Baik (2)	Baik (3)	Sangat Baik (4)
1.	Keselarasan ukuran, warna dan tata letak pada <i>font</i>				√
2.	Ukuran gambar yang terdapat di dalam media video				√
3.	Pemilihan <i>font</i> 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 penggunaan 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	√
Total		92,9% (Sangat Layak)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penilaian ahli media terdiri dari 14 aspek. Berdasarkan hasil perhitungan presentase validasi media mencapai 92,9%, maka dapat disimpulkan bahwasanya media sangat layak untuk digunakan.

2) Validasi Materi

Validasi materi dilakukan hingga materi dinyatakan valid oleh ahli materi. Proses validasi menggunakan alat ukur berupa angket. Berikut merupakan hasil dari validasi materi pada validator ahli materi:

Tabel 5. Lembar Validasi Materi

No	Pernyataan	Tidak Baik (1)	Kurang Baik (2)	Baik (3)	Sangat Baik (4)
1.	Pengertian makanan cepat saji				√
2.	Jenis-jenis makanan cepat saji				√
3.	Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji				√
4.	Kelebihan dan kelemahan mengenai makanan cepat saji				√
5.	Dampak negatif ketika mengonsumsi makanan cepat saji				√

6.	Kandungan dalam makanan cepat saji	√
7.	Upaya untuk meminimalisir dampak makanan cepat saji	√
Total		100% (Sangat Layak)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penilaian ahli materi terdiri dari 7 aspek. Berdasarkan hasil perhitungan presentase validasi materi mencapai 100%, maka dapat disimpulkan bahwasanya materi sangat layak untuk digunakan.

2. Data yang Dikumpulkan

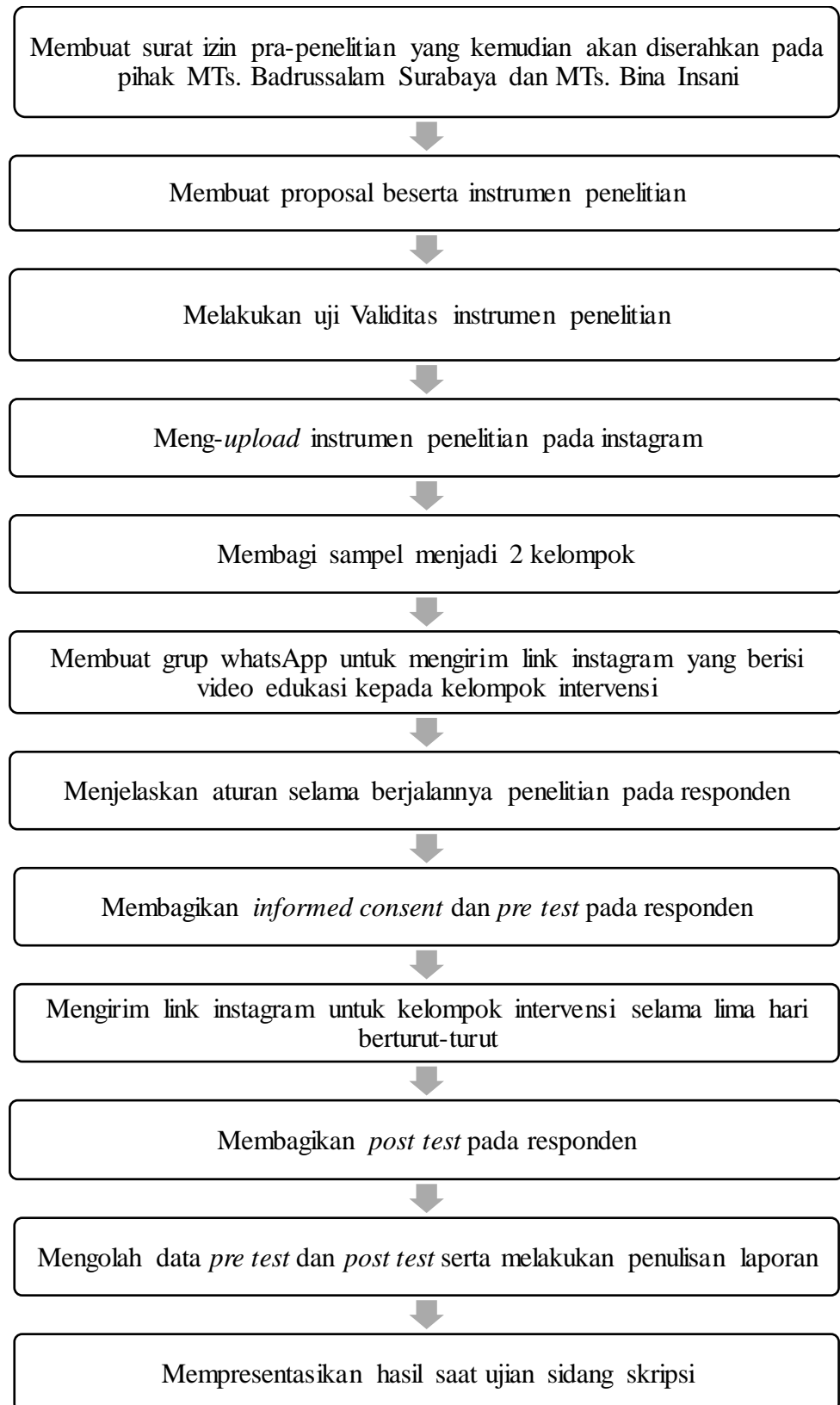
a) Data primer

Data primer adalah data yang didapatkan langsung dari peneliti. Data primer didapatkan melalui kuesioner *pre test* dan *post tes* yang telah tersedia untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap mengenai makanan cepat saji. selain itu data yang dibutuhkan yaitu nama, tanggal lahir, nomor handphone, dan juga akun instagram. pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani

b) Data sekunder:

Data sekunder adalah data yang didapatkan tidak langsung agar mengetahui informasi mengenai profil dari tempat penelitian serta data siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani saat ini. Data sekunder akan didapat melalui wawancara dengan pihak pengurus MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani.

3. Prosedur Pengumpulan Data



F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan guna untuk mengetahui tingkat ketelitian dalam suatu pengukuran. Validitas dari suatu kuesioner diketahui melalui korelasi nilai dari setiap variabel dengan nilai total. Pertanyaan dapat dikatakan valid apabila peringkat variabel dengan total skor berkorelasi signifikan. Menurut Dewi & Sudaryanto (2020:75), syarat yang harus dipenuhi yaitu:

- a) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item instrumen dinyatakan valid.
- b) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item instrumen dinyatakan tidak valid

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

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)} \sqrt{(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisiensi validitas butir soal

N : Banyaknya responden

X : Skor item/butir soal

X : Skor item/butir soal

Y : Skor total butir soal

Pada penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 2 instrumen yaitu kuesioner pengetahuan dan sikap mengenai makanan cepat saji, dengan jumlah pertanyaan yaitu 30 butir soal. Uji coba tersebut dilakukan terhadap 30 siswa MTs. Himmatun Ayat kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 yang mana sekolah tersebut memiliki karakteristik yang sama dengan sampel yang akan digunakan oleh peneliti. Adapun kisi-kisi dari hasil uji validitas terkait kuesioner pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Indikator	Nomor soal sebelum uji validitas	Nomor soal setelah uji validitas	
Pengetahuan	Pengertian makanan cepat saji	1 & 2	1 & 2	
	Jenis-jenis makanan cepat saji	4, 5, 6, 7, 8, 9	4, 5, 6, 7, 8, 9	
	Kelebihan dan kelemahan mengenai makanan cepat saji	3, 23, 28, 29, 30	3, 28, 29, 30	
	Dampak negatif ketika mengonsumsi makanan cepat saji	10, 11, 19, 20, 21, 22	10, 19, 20, 21	
	Kandungan dalam makanan cepat saji	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	12, 13, 14, 15, 16	
	Upaya untuk meminimalisir dampak dari makanan cepat saji	24, 25, 26, 27	24, 25, 27	
	Total		30 item soal	24 item soal
Sikap	Jenis-jenis makanan cepat saji	26 & 27	26	
	Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji	9, 13, 14, 20, 21, 23, 24, 25, 29, 30	13, 23, 24, 29, 30	
	Kelebihan dan kelemahan mengenai makanan cepat saji	1, 2, 5, 10, 11, 17, 19, 22, 28	1, 5, 10, 17, 19, 28	
	Dampak negatif ketika mengonsumsi makanan cepat saji	4, 8, 16, 18	16 & 18	
	Upaya untuk meminimalisir dampak dari makanan cepat saji	3, 6, 7, 12, 15	7 & 15	
	Total		30 item soal	16 item soal

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas instrumen pengetahuan sebagaimana tabel diatas, dengan ketentuan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan $N=30$, maka didapatkan r_{tabel} sebesar 0,361. Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 item soal pengetahuan mengenai makanan cepat saji dalam kuesioner terdapat 6 soal yang dinyatakan

tidak valid yaitu nomor 11,17,18, 22, 24, dan 26 sehingga soal tersebut tidak dapat digunakan sebagai instrument penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas instrumen sikap sebagaimana tabel diatas, dengan ketentuan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan $N=30$, maka didapatkan r_{tabel} sebesar 0,361. Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 item soal sikap mengenai makanan cepat saji dalam kuesioner terdapat 14 soal yang dinyatakan tidak valid yaitu nomor 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 20, 21, 22, 25, dan 27 sehingga soal tersebut tidak dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas pada suatu instrumen penelitian adalah sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak (Dewi & Sudaryanto. 2020: 75). Berikut merupakan rumus uji reabilitas:

$$r_x = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_x : Koefisiensi reabilitas

n : Banyaknya butir soal

$\sum s_i^2$: Jumlah varian skor tiap item

s_t^2 : Varian skor total

Pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis *Cronbach's Alpha*. Dimana apabila suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* $>0,60$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur (Dewi & Sudaryanto. 2020: 75). Berikut merupakan hasil uji reabilitas kuesioner pengetahuan dan sikap mengenai makanan cepat saji:

Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Pengetahuan	0,887	Reliabel
Sikap	0,857	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya kedua variabel memiliki hasil uji reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60 sehingga kedua variable dapat digunakan sebagai instrument penelitian.

3. Proses pengolahan data:

a) Pemeriksaan data (*editing*)

Data yang sudah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya, konsistensi maupun kesalahan jawaban pada kuesioner, dan juga kelengkapan data identitas responden. Apabila terdapat data yang kurang lengkap maka akan dilengkapi kembali oleh responden (Prasetyo & Jannah, 2012: 170).

b) Pemberian skor (*scoring*)

Proses ini melibatkan pemberian skor pada setiap pertanyaan. Penilaian skor dilakukan untuk mengevaluasi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam memilih makanan jajanan (Prasetyo & Jannah, 2012: 170).

c) Pemberian kode (*coding*)

Masukkan kode-kode (terutama yang berupa angka/digit) untuk memudahkan pengolahan data. Pemberian kode berguna untuk memudahkan pemasukan data ke dalam software SPSS. Langkah-langkah pengkodean dilakukan untuk menyusun instrumen dan memperbaikinya sesuai dengan keadaan responden (Prasetyo & Jannah, 2012: 172). Pemberian kode untuk variabel pengetahuan mengenai makanan cepat saji dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan tabel tingkatan klasifikasi variabel pengetahuan mengenai makanan cepat saji:

Tabel 8. Tingkat Klasifikasi Variabel Pengetahuan

Pengetahuan	Klasifikasi	Kode
Kurang	<60%	1
Sedang	60%-75%	2
Baik	>75%	3

Pemberian kode untuk variabel sikap mengenai makanan cepat saji dibagi menjadi tiga yaitu kurang, cukup dan baik. Berikut merupakan tabel tingkatan klasifikasi variabel sikap mengenai makanan cepat saji:

Tabel 9. Tingkat Klasifikasi Variabel Sikap

Sikap	Kategori	Kode
Kurang	<60%	1
Cukup	60-70	2
Baik	\geq 80%	3

Pemberian kode untuk usia responden dibagi menjadi tiga yaitu 13, 14, dan 15. Berikut merupakan tabel tingkatan klasifikasi usia responden:

d) Pemasukan data (*entying*)

Pada proses *entrying* yaitu memasukkan data untuk diolah menggunakan komputer apabila data sudah benar dan telah melewati editing dan coding. Pemasukan data akan menggunakan alat bantu SPSS (Prasetyo & Jannah, 2012: 174).

e) Pembersihan data (*cleaning*)

Proses ini data dilakukan untuk memverifikasi ketidakhilangan data. Langkah ini melibatkan pemeriksaan ulang terhadap data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada

kesalahan dan memastikan kesiapan data untuk dianalisis (Prasetyo & Jannah, 2012: 174).

4. Analisis Data

a) Analisis univariat

Analisa *univariat* digunakan untuk menentukan rata-rata skor variabel *independent* (edukasi gizi) terhadap variabel *dependent* (Pengetahuan dan Sikap) mengenai makanan cepat saji. Data dianalisis untuk menguji hipotesis dari sampel yang diberikan intervensi dan melihat rata-rata skor yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media Instagram terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani. Berikut merupakan rumus dari univariat (Arikunto, 2013: 31):

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

Keterangan:

p = Skor

f = Frekuensi jawaban

n = Jumlah skor seharusnya

b) Analisis bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh edukasi gizi melalui media Instagram terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Berikut merupakan rumus dari Uji *Wilcoxon* (Windi & Muhammad, 2021: 406):

$$\mu W_R = \frac{n(n+1)}{4}$$

$$\sigma W_R = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24} - \frac{\sum t^3 - \sum t}{48}}$$

$$Z_w = \frac{W_R - \mu W_R}{\sigma W_R}$$

Keterangan:

μW_R : *Wilcoxon range* / rata-rata

Sp : ranking positif

sn : ranking negatif

sigma T : jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif

Z_w : tabel z adalah untuk menguji *z score*

Kemudian untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji statistik *mann whitney*. Berikut merupakan rumus dari uji *mann whitney*:

$$U1 = n1.n2 + \frac{n2(n2+1)}{2} - \sum R2$$

$$U2 = n1.n2 + \frac{n2(n2+1)}{2} - \sum R1$$

Keterangan:

$U1/ U2$ = Koefisien U tes

R1 = Rangkaian/peringkat *pre test*

R2 = Rangkaian/peringkat *post test*

n1 = Jumlah sampel *pre test*

n2 = Jumlah sampel *post test*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023, sampai dengan 21 Oktober 2023. Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Responden pada kelompok intervensi adalah siswa kelas 8 MTs. Badrussalam Surabaya, sedangkan responden pada kelompok kontrol adalah siswa kelas 8 MTs. Bina Insani. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Abdul Ghofur, S.Pd. selaku kepala sekolah MTs. Badrussalam Surabaya, MTs. tersebut terletak di Jalan HR. Muhammad No. 16, Kelurahan Pradahkali Kendal, Kecamatan Dukuh Pakis, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. MTs. Badrussalam Surabaya adalah salah satu MTs. swasta yang ada di Surabaya dengan luas tanah 1.200 m^2 . Berdasarkan data tahun ajaran 2023/2024 jumlah peserta didik di MTs. Badrussalam Surabaya adalah 133 siswa, yang mana terdiri dari 40 siswa kelas VII, 40 siswa kelas VIII, dan 53 siswa kelas IX.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Drs. H. Achmad Basori M.Pd selaku kepala sekolah MTs. Bina Insani, MTs tersebut juga merupakan salah satu MTs swasta yang berada di Surabaya dengan luas tanah 1.740 m^2 . MTs. Bina Insani terletak di Jalan Lidah Wetan VIII No.6, Kelurahan Lidah Wetan, Kecamatan Lakasantri, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan data tahun ajaran 2023/2024 jumlah peserta didik di MTs. Bina Insani yaitu 158 siswa, yang mana terdiri dari 55 siswa kelas VII, 42 siswa kelas VIII, dan 61 siswa kelas IX. Berikut merupakan Visi dan Misi dari MTs. Bina Insani, Visi: Terciptanya madrasah yang unggul dalam berprestasi dan berbudi perkerti, Misi: 1. Membentuk insan yang taqwa kepada Allah SWT, 2.

Membentuk insan yang suci dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, 3.
Membentuk insan yang berguna dalam kemaslahatan dunia dan akhirat.

2. Karakteristik Responden

a) Usia

Pada penelitian ini usia responden bervariasi yaitu 14 sampai dengan 16 tahun. Distribusi usia responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
13	8	20	8	19,5
14	29	72,5	27	65,9
15	3	7,5	6	14,6
Total	40	100	42	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya responden pada kelompok intervensi mayoritas berusia 14 tahun terdapat 29 responden (72,5%). Begitu juga dengan usia responden pada kelompok kontrol mayoritas berusia 14 tahun terdapat 27 responden (65,9%).

b) Jenis Kelamin

Distribusi jenis kelamin responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Laki-laki	21	52,5	22	53,7

Perempuan	19	47,5	19	46,3
Total	40	100	41	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya pada kelompok intervensi mayoritas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 responden (52,5%). Begitu juga dengan jenis kelamin responden pada kelompok kontrol, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 22 responden (53,7%).

3. Hasil Analisis Uji Univariat

Dalam penelitian ini dilakukan analisis univariat dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis karakteristik distribusi frekuensi dari setiap variabel penelitian yaitu pengetahuan dan juga sikap sebelum maupun setelah diberikan intervensi pada masing-masing kelompok. Hasil dari analisis ini akan berupa distribusi frekuensi dan presentasi dari setiap variabel penelitian.

a) Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Gambaran tingkat pengetahuan responden mengenai makanan cepat saji sebelum dan setelah diberikan intervensi pada masing-masing kelompok dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 12. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	26	65,0	0	0	28	68,3	30	73,2
Cukup	7	17,5	3	7,5	13	31,7	11	26,8
Baik	7	17,5	37	92,5	0	0	0	0
Total	40	100	40	100	41	100	41	100

Pada penelitian ini klasifikasi pengetahuan responden dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, cukup dan baik. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya pengetahuan responden pada kelompok intervensi mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 26 responden (65%), sedangkan setelah diberikan intervensi responden pada kelompok intervensi memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 37 responden (92,5%). Responden pada kelompok kontrol setelah dilakukan *pre test* mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 28 responden (68,3%), kemudian setelah dilakukan *post test* responden pada kelompok kontrol mayoritas memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 30 responden (73,2%).

b) Gambaran Sikap Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Gambaran tingkat sikap responden mengenai makanan cepat saji sebelum dan setelah diberikan intervensi pada masing-masing kelompok dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 13. Gambaran Tingkat Sikap Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	5	12,5	0	0	1	2,4	3	7,3
Cukup	23	57,5	1	2,5	33	80,5	32	78,0
Baik	12	30,0	39	97,5	7	17,1	6	14,6
Total	40	100	40	100	41	100	41	100

Pada penelitian ini klasifikasi sikap responden dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, cukup dan baik. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya sikap responden pada kelompok

intervensi mayoritas masuk dalam kategori cukup sebanyak 23 responden (57,5%), sedangkan setelah diberikan intervensi responden pada kelompok intervensi masuk dalam kategori baik sebanyak 39 responden (97,5%). Sikap Responden pada kelompok kontrol setelah dilakukan *pre test* mayoritas masuk dalam kategori cukup sebanyak 33 responden (80,5%), kemudian setelah dilakukan post test responden pada kelompok kontrol mayoritas masuk dalam kategori cukup sebanyak 32 responden (78,0%).

4. Hasil Analisis Uji Bivariat

Analisis bivariat dilakukan guna untuk melihat pengaruh dari variabel bebas (edukasi gizi mengenai makanan cepat saji menggunakan media instagram) terhadap terikat (pengetahuan dan sikap). Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 dan derajat kepercayaan 95%. Jika *p-value* <0,05, maka terdapat pengaruh yang bermakna antara variabel tersebut. Kemudian untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji statistik *mann whitney* dengan taraf signifikansi *p-value* <0,05, maka terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

a) Hasil Uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* Terhadap Pengetahuan

Hasil analisis pengaruh edukasi gizi mengenai makanan cepat saji menggunakan media Instagram terhadap pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Man Whitney* dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 14. Hasil Uji *Wilcoxon Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan

Kategori	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre test dan post test</i>			<i>Pre test dan post test</i>		
	n	%	<i>p-value</i>	n	%	<i>p-value</i>
Skor menurun	0	0		4	9,8	
Skor meningkat	40	100	<0,001	0	0	0,066
Skor tetap	0	0		37	90,2	

Tabel 15. Hasil Uji *Mann Whitney Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan

Hasil	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
	<i>p-value</i>	<i>p-value</i>
Pengetahuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol	0,939	<0,001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya pada kelompok intervensi semua responden mengalami peningkatan skor yaitu 40 responden (100%), sedangkan responden yang mengalami penurunan skor maupun skor tetap tidak ada. Responden pada kelompok kontrol terdapat 4 responden (9,8%) dan yang mengalami penurunan skor dan 37 responden (90,2%), sedangkan responden yang mengalami peningkatan skor tidak ada. Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapat $p < 0,001$, sedangkan pada kelompok kontrol didapat $p = 0,066$. Berdasarkan uji *Mann Withney* hasil *pre test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi $p = 0,939$, sedangkan hasil *post test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi atau $p < 0,001$.

b) Hasil Uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* Terhadap Sikap

Hasil analisis pengaruh edukasi gizi mengenai makanan cepat saji menggunakan media Instagram terhadap sikap antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Man whitney* dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 16. Hasil Uji *Wilcoxon Pre Test* dan *Post Test* Sikap

Kategori	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre test dan post test</i>			<i>Pre test dan post test</i>		
	n	%	<i>p-value</i>	n	%	<i>p-value</i>
Skor menurun	0	0		3	7,3	
Skor meningkat	36	90	<0,001	0	0	0,109
Skor tetap	4	10		38	92,7	

Tabel 17. . Hasil Uji *Mann Whitney Pre Test* dan *Post Test* Sikap

Hasil	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
	<i>p-value</i>	<i>p-value</i>
Sikap kelompok intervensi dan kelompok kontrol	0,560	<0,001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya pada kelompok intervensi responden yang mengalami peningkatan skor yaitu 36 responden (90%) dan terdapat 4 responden (10%) memiliki skor tetap, sedangkan responden yang mengalami penurunan skor tidak ada. Responden pada kelompok kontrol terdapat 3 responden (7,3%) dan yang mengalami penurunan skor dan 38 responden (92,7%), sedangkan responden yang mengalami peningkatan skor tidak ada. Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapat $p < 0,001$, sedangkan pada kelompok kontrol didapat $p = 0,109$. Berdasarkan uji *Mann Withney* hasil *pre test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi $p = 0,560$, sedangkan hasil *post test* antara

kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi atau $p < 0,001$.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi adalah kelompok yang diberikan video edukasi melalui media sosial Instagram pada saat intervensi, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok pembandingan yang tidak diberikan intervensi apapun. Responden pada kelompok intervensi adalah seluruh siswa kelas VIII MTs. Badrussalam Surabaya berjumlah 40 responden, sedangkan responden pada kelompok kontrol adalah siswa kelas VIII MTs. Bina Insani berjumlah 41 responden, dikarenakan terdapat satu responden yang tidak masuk sekolah saat penelitian dilaksanakan, sehingga total keseluruhan responden yang digunakan yaitu berjumlah 81 responden.

a) Usia

Distribusi frekuensi responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan usia terdapat pada tabel 10. Pada tabel 10 menunjukkan bahwasanya pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki rentan usia yang sama yaitu antara usia 13 tahun sampai dengan usia 15 tahun, yang mana pada kelompok intervensi terdapat 8 responden (20%) yang memiliki usia 13 tahun, 29 responden (72,5%) yang memiliki usia 14 tahun dan 3 responden (7,5%) yang memiliki usia 15 tahun. Begitu juga dengan responden pada kelompok kontrol yaitu terdapat 8 responden (19,5%) yang memiliki usia 13 tahun, 27 responden (65,9%) yang memiliki usia 14 tahun dan 6 responden (14,6%) yang memiliki usia 15 tahun.

Rentan usia 13 sampai dengan 15 tahun termasuk dalam usia remaja. Pada usia remaja merupakan usia yang saatnya untuk

penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan dan mencoba untuk membangun personalitas pribadi yang baik (Hafiza D, dkk., 2020: 332). Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Notoadmojo, 2012: 138). Dengan bertambahnya umur akan terjadi aspek fisik dan psikologis (mental), dimana aspek psikologis ini taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa (Notoadmojo, 2010).

b) Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan usia terdapat pada tabel 11. Pada tabel 11 menunjukkan bahwasanya mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah laki-laki, yang mana pada kelompok intervensi terdapat 21 responden (52,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 19 responden (47,5%) berjenis kelamin perempuan. Responden pada kelompok kontrol terdapat 22 responden (53,7%) berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 19 responden (46,3%) berjenis kelamin perempuan.

Jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2012:138) wanita lebih memiliki tingkat kesadaran yang lebih baik dalam mencari informasi, baik secara formal maupun informal, dibandingkan dengan pria. Perempuan cenderung memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena mereka lebih banyak berinteraksi, perempuan juga dapat mengakses lebih banyak informasi (Rahayu, 2023:449)

2. Analisis Uji Univariat

a) Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas peserta edukasi dalam menerima dan memahami pesan yang disampaikan, selain itu dapat juga membantu edukator dalam menyampaikan materi (Janah, dkk., 2022: 214). Data pengetahuan pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang berisikan 24 soal yang dibagikan kepada responden, kemudian responden mengisi kuesioner tersebut dengan memilih jawaban yang dianggap benar. Kuesioner tersebut diberikan dua kali yaitu saat *pre test* sebelum dilakukan intervensi dan *post test* setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan data pada tabel 12, dapat diketahui bahwasanya sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi terdapat 26 responden (65%) yang memiliki pengetahuan kurang, 7 responden (17,5%) memiliki pengetahuan cukup dan 7 responden (17,5%) memiliki pengetahuan baik. Kemudian terdapat peningkatan nilai pada kelompok intervensi, setelah dilakukan intervensi berupa video edukasi gizi melalui media sosial Instagram. Kategori pengetahuan pada kelompok tersebut setelah diberikan intervensi yaitu terdapat 37 responden (92,5%) memiliki pengetahuan baik, 3 responden (7,5%) memiliki pengetahuan cukup.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Puja Indah Lestari (2021: 53) yang mana sebelum diberikan intervensi video animasi nilai rata-rata responden adalah 70,6,

sedangkan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan video animasi meningkat menjadi 94,6. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwasanya terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi melalui video animasi. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adila, dkk., 2021: 46) menyatakan bahwasanya terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 setelah diberikan edukasi melalui video. Hal tersebut dibuktikan adanya peningkatan rata-rata nilai sebelum dilakukan edukasi sebesar 82,49 dan setelah diberikan edukasi sebesar 92,13.

Pembelajaran dengan menggunakan media audio visual memungkinkan siswa menerima informasi dengan mendengarkan dan melihat gambar secara bersamaan. Penggunaan media video dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat siswa karena dapat memberikan pengalaman audio dan visual yang lebih menarik. Kehadiran media video semakin populer di kalangan masyarakat umum. Media visual juga memiliki sifat informatif, edukatif, dan mendidik. Sebagai media pembelajaran, video sangat membantu edukasi untuk menyampaikan konten yang kompleks agar mudah dipahami kepada siswa (Prihatiningsih, 2017: 61).

Berdasarkan data pada tabel 12, dapat diketahui bahwasanya pada kelompok kontrol setelah dilakukan *pre test* terdapat 28 responden (68,3%) termasuk dalam kategori kurang, 13 responden (31,7%) termasuk dalam kategori cukup. Kemudian setelah *post test* terdapat 30 responden (73,2%) termasuk dalam kategori kurang dan 11 responden (26,8%) termasuk dalam kategori cukup. Pada kelompok kontrol tidak ada tersponden yang masuk dalam kategori baik saat *pre test* dan *post test*. Responden pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan nilai.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Murtisiwi & Sulistyningrum (2021: 200) menyatakan bahwa pada

kelompok kontrol setelah dilakukan *pre test* memiliki rata-rata 30,27 dan setelah *post test* memiliki rata-rata nilai 30,73. Hal tersebut dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan edukasi, sehingga tidak ada peningkatan dalam nilai rata-rata responden (Murtisiwi & Sulistyaningrum, 2021: 201). Hasil tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra & Wijaningsih (2019: 77) yang menyatakan bahwasanya pada hasil antara nilai *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan dikarenakan tidak mendapatkan edukasi, oleh sebab itu pengetahuan pada kelompok tidak bertambah.

b) Gambaran Sikap Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Sama halnya dengan kuesioner pengetahuan kuesioner sikap juga diberikan dua kali yaitu saat *pre test* sebelum dilakukan intervensi dan *post test* setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan data pada tabel 13, dapat diketahui bahwasanya sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi nilai kuesioner sikap terdapat 5 responden (12,5%) yang termasuk dalam kategori kurang, 23 responden (57,5%) termasuk dalam kategori cukup dan 12 responden (30%) termasuk dalam kategori baik. Kemudian terdapat peningkatan nilai pada kelompok intervensi, setelah dilakukan intervensi berupa video edukasi gizi melalui media sosial Instagram. Kelompok tersebut terdapat 39 responden (97,5%) termasuk dalam kategori baik dan 1 responden (2,5%) termasuk dalam kategori cukup.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartanti, 2021: 17) menyatakan bahwasanya terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui media audiovisuak, yang mana responden sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata nilai 49,2 kemudian terdapat peningkatan menjadi 81,1 setelah diberikan edukasi gizi

menggunakan media audiovisual. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Meidiana, dkk (2018: 482) hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden meningkat sesudah diberikan media audio visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual (40,38) yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai ratarata sebelum di berikan video (36,62).

Sikap merupakan hal yang penting karena sikap mempengaruhi pemikiran untuk menentukan tindakan, meskipun sikap tidak selalu ditunjukkan dalam tingkah laku atau tindakan (Sembiring, 2020: 79). Sikap bukanlah perilaku langsung, melainkan kecenderungan berperilaku yang berkaitan dengan tahap-tahap khusus dengan objek sikap (Notoatmodjo, 2010: 53). 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: 47).

Berdasarkan data pada tabel 13, dapat diketahui bahwasanya setelah *pre test* pada kelompok kontrol terdapat 1 responden (2,4%) termasuk dalam kategori kurang, 33 responden (80,5%) termasuk dalam kategori cukup, dan 7 responden (17,1%) termasuk dalam kategori baik. Setelah *post test* terdapat 3 responden (7,3%) termasuk dalam kategori kurang, 32 responden (78,0%) termasuk dalam kategori cukup dan 6 responden (14,6%) termasuk dalam kategori baik. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra, dkk (2019: 77) menyatakan bahwasanya tidak ada peningkatan skor sikap pada siswi yang tidak diberikan edukasi gizi, karena siswi tidak memiliki tamahan gambaran atau informasi mengenai anemia.

3. Analisis Uji Bivariat

a) Pengaruh Pengetahuan Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Analisis pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada 14. Pada kelompok intervensi terdapat 40 responden (100%) yang mengalami peningkatan skor pengetahuan. Hasil analisis menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs Badrussalam Surabaya atau kelompok intervensi, dengan hasil analisis uji *Wilcoxon* dengan $p < 0,001$. Hasil analisis pengetahuan pada kelompok kontrol terdapat 4 responden (9,8%) skor menurun dan yang memiliki skor tetap 37 responden (90,2%), dengan $p = 0,066$ yang artinya tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa MTs Bina Insani atau kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statistik *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel 15 yang mana hasil *pre test* kuesioner pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan $p = 0,939$ yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian hasil *post test* kuesioner pengetahuan antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p < 0,001$ yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian ini, perbedaan hasil *post test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol disebabkan karena adanya pemberian edukasi gizi melalui media sosial Instagram yang berupa video tentang makanan cepat saji terhadap kelompok intervensi, meningkatkan pengetahuan responden secara bermakna. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas, dkk (2018: 85) yang menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna

pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi gizi terkait sayur dan buah dengan media Instagram terhadap pengetahuan, dengan $p < 0,001$. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Jannah (2022: 214) yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan media sosial Instagram bertema empat Pilar Gizi Seimbang mampu meningkatkan pengetahuan gizi remaja, dengan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan media Instagram dapat digunakan sebagai media edukasi yang baik, terutama edukasi gizi untuk remaja.

Pendidikan gizi atau yang biasa disebut edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi (Jannah, 2022: 212). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari P & Zana Fitriana (2021: 86) 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.

Edukasi dapat dilakukan dengan berbagai media, salah satunya yaitu dengan media sosial Instagram berupa video. Pemberian informasi tentang kesehatan dengan media video merupakan proses pembelajaran untuk mengembangkan pemahaman yang benar dan tindakan yang tepat untuk Kesehatan (Hartanti, 2021: 22). Pemilihan media edukasi sangat berperan dalam kemampuan otak responden dalam mengingat pesan dari edukasi yang telah disampaikan. Kemampuan otak untuk mengingat pesan edukasi dengan menggunakan media audio sebesar 10%, media visual sebesar 40% dan media audio visual sebesar 50%. Untuk tingkat kemampuan menyimpan pesan berdasarkan media audio (<3 hari sebesar 70%, >3 hari sebesar 10%), media visual (<3 hari sebesar 72%, >3 hari sebesar 20%) dan media audio visual (<3 hari sebesar

85%, >3 hari sebesar 65%) (Murtisiwi, 2021: 201). Dalam penelitian ini juga mendukung bahwa promosi kesehatan dengan media video dapat mengubah pengetahuan responden menjadi lebih baik.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang diminati oleh kalangan remaja (Ningtyas, 2018: 86). Kelebihan dari instagram adalah tidak terbatas dengan ruang dan waktu sehingga dapat memberikan informasi dimana saja dan kapan saja. Instagram juga memiliki kelebihan *notification on* untuk setiap postingan suatu akun, sehingga memungkinkan responden dapat selalu *update* terhadap informasi yang diberikan oleh peneliti (Rusdi, dkk., 2021: 35). Berdasarkan kelebihan dari instagram tersebut, maka instagram bisa menjadi sebuah media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan responden yang mana pada umumnya setiap responden telah memiliki akun pribadi pada instagram dan dapat mengakses dimanapun dan kapanpun.

b) Pengaruh Sikap Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Analisis pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada 16. Pada kelompok intervensi terdapat 36 responden (90%) yang mengalami peningkatan skor sikap dan terdapat 4 responden (10%) yang memiliki skor tetap. Hasil analisis menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang makanan cepat saji pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya atau kelompok intervensi, dengan hasil analisis uji *Wilcoxon* dengan $p < 0,001$. Hasil analisis sikap pada kelompok kontrol terdapat 3 responden (7,3%) skor menurun dan yang memiliki skor tetap 38 responden (92,7%), dengan $p = 0,109$ yang artinya tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap sikap tentang

makanan cepat saji pada siswa MTs. Bina Insani atau kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statistik *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel 17 yang mana hasil *pre test* kuesioner sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan $p=0,560$ yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian hasil *post test* kuesioner sikap antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai $p<0,001$ yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian ini, perbedaan hasil *post test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol disebabkan karena adanya pemberian edukasi gizi melalui media sosial Instagram yang berupa video tentang makanan cepat saji terhadap kelompok intervensi, meningkatkan sikap responden secara bermakna. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Fadhilah (2023: 311) yang menyatakan penggunaan media instagram berpengaruh terhadap sikap remaja di Kabupaten Lamongan, dengan $p<0,001$. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nomiaji (2020: 57) yaitu melihat pengaruh penggunaan media instagram diperoleh hasil nilai $p<0,001$ yang berarti bahwa media instagram berpengaruh terhadap peningkatan sikap remaja.

Menurut Husna dan Reliani (2016: 12), ketika ada stimulus datang dari luar maka secara nyata sikap dapat ditunjukkan dengan adanya reaksi. Perubahan sikap dapat terjadi langsung maupun tidak langsung setelah responden mendapat pengetahuan tergantung bagaimana remaja mampu memahami, dan menyerap pengetahuan yang diterima saat penyuluhan. sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan karena itu pula sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat

tertentu (Nomiaji, 2020: 57). Sehingga berdasarkan hal tersebut sikap responden tentang makanan cepat saji pada kelompok intervensi menjadi lebih baik dari sebelum diberikan edukasi gizi.

Menurut Azwar (2012: 30), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, edukasi, agama, dan media massa. Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam bentuk opini dan kepercayaan orang. Sebagai tugas pokoknya dalam menyampaikan informasi, media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan sugesti yang dibawa oleh informasi tersebut, bila cukup kuat akan memberi dasar efektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah sikap.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini menggunakan instrument *pre test* dan *post test* yang diambil langsung dari 81 responden, yang mana responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang diberikan edukasi gizi melalui media sosial instagram, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan edukasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap responden tentang makanan cepat saji. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yakni:

1. Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok intervensiyaitu ditandai dengan $p < 0,001$ dengan batas taraf signifikansi $p < 0,005$ terdapat 40 siswa yang mengalami peningkatan skor, dan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ditandai dengan $p < 0,001$ dengan batas taraf signifikansi $p < 0,005$. Hal tersebut menunjukkan Instagram memberikan pengaruh dan efektif terhadap perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya kelas VIII.
2. Terdapat perbedaan rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah gizi pada kelompok intervensi ditandai dengan $p < 0,001$ dengan batas taraf signifikansi $p < 0,005$ terdapat 36 siswa mengalami peningkatan skor, dan terdapat perbedaan sikap yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ditandai dengan $p < 0,001$ dengan batas taraf signifikansi $p < 0,005$. Hal tersebut menunjukkan Instagram memberikan pengaruh dan efektif terhadap perubahan sikap tentang gizi seimbang pada siswa MTs. Badrussalam Surabaya kelas VIII.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang direkomendasikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya, dapat menambahkan variabel perilaku agar dapat melihat ada atau tidaknya perubahan perilaku setelah diberikan edukasi gizi. Peneliti menyarankan, untuk melakukan edukasi atau penyuluhan tentang gizi kepada siswa di sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan setempat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa

2. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan motivasi untuk memulai hidup sehat bagi seluruh masyarakat yang membaca skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Rafflesia*, 3(2), 41-49.
- Agustin, F., Fayasari, A., & Dewi, G. K. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 93-103.
- Al-Fadhilah, A. I. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Instagram dan Zoom Meeting terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Kabupaten Lamongan. *Gizi Unesa*, 3(2), 306-312.
- Alhafidz, A.W., (2007). *Fikih Kesehatan*, Jakarta: Amzah.
- Amelia, A., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dan Minuman Soda Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 1105-1110.
- Arikunto, (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 31
- Aristasari, Tira. (2021). *Gizi Sebagai Daur Hidup: Arti Penting Makanan Dan Gizi Bagi Kehidupan*. Yogyakarta: Salma Idea.
- Ariyana, D., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1841-1846.
- Ashidiq, K. (2017). *Implementasi Pendidikan Karakter Religius Pada Siswa MTs Ma'arif Minhajut Tholabah Kembangan Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga* (Doctoral dissertation, IAIN). 8
- Azwar, Syarifuddin. (2002). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya Edisi II*. Yogyakarta: Liberty.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Blumberg, B., Cooper, D., & Schindler, P. (2014). *EBOOK: Business Research Methods*. McGraw Hill.
- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 8-14.
- Claire E orummound. (2010). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *Journal of Student Wellbeing*, 4(2):43-54.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020. Hal: 75
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dyah, R. S., & Elina, L. (2021). Instagram sebagai Media Edukasi Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi (Dental Health Journal)*, 8(2), 90-95.
- Ekayani, P. (2017). Pentingnya penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja*, 2(1), 1-11.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. *Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan masyarakat desa Pelangkian melalui edukasi dan literasi keuangan pasar modal menuju masyarakat cerdas berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1), 291-298.
- Firdianty, A. N. E., & Soviana, E. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 14.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332-342.
- Handari, S. D., Rahmasari, M., & Adhela, Y. D. (2023). Hubungan Diabetes Melitus, Kolesterol dengan Skor Kalsium pada Pasien Hipertensi dengan Status Gizi Obesitas. *Amerta Nutrition*, 7(1), 7-13.
- Hartanti, D. (2021). Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita

Usia Subur Pranikah. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(1), 15-26.

- Hidayati, B. N., Lathifah, M. F., & Zulandri, Z. (2021). Efektifitas LKPD Elektronik sebagai Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19 untuk Guru di YPI Bidayatul Hidayah Ampenan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(2).
- Husna, A. R., & Reliani, R. (2016). Streetfood Cards Sebagai Media Merubah Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Mengkonsumsi Jajanan Di Sdn 1 Wonorejo Rungkut Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2).
- Janah, I. C., & Lastariwati, B. (2016). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 5(5). 1-9
- Jannah, E. M., Desi, D., Suaebah, S., Ginting, M., & Sulistyaningsih, I. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(2), 211-215.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K-Media. 10, 1
- Kemendikbud 2018 diakses pada tanggal 31 Maret 2023. Kemendikbud Dorong Pemda Terapkan PPDB yang Semakin Akuntabel dan Nondiskriminatif <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/05/kemendikbud-dorong-pemda-terapkan-ppdb-yang-semakin-akuntabel-dan-nondiskriminatif>.
- Kinasih, P. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 3
- Kristiyowati, R. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 Di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35-39.

- Lestari, I. P. (2021). Dampak Penataran Gizi Dari Media Animasi Dan Leaflet Terhadap Pemahaman Dan Perilaku Terkait Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai. Skripsi.
- 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.
- Murtisiwi, L., & Sulistyningrum, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Penularan COVID-19 di Kampung Tempel Kelurahan Banyuanyar Surakarta Melalui Edukasi dengan Media Audio Visual. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(2).
- Makhmudah, S. (2018). Hakikat ilmu pengetahuan dalam perspektif modern dan Islam. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 4(2), 202-217.
- Merpati, T., Lonto, A. L., & Biringan, J. (2018). Kreativitas guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa Di smp katolik Santa Rosa siau Timur kabupaten sitaro. *Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(2), 55-61.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484.
- Ningtyas, L. N., Nurdiani, M., & Muhdar, I. N. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram dengan Power Point Tentang Sayur dan Buah pada Siswa. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 83-89.
- Nomiaji, D., Marsofely, R. L., Sumiati, S., Andeka, W., & Patroni, R. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Promosi Kesehatan Tori dan Aplikasi Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTs.s An-nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.

- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1). 10-17.
- Nurfadilah, N., Ishafit, I., Herawati, R., & Nurulia, E. (2019). Pengembangan Panduan Eksperimen Fisika Menggunakan Smarthphone dengan Aplikasi Phyphox Pada Materi Tumbukan. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 10(2), 101-107.
- Nurhayati, Tri Bayu Purnama, dan Putra Apriadi. (2020). *Fikih Kesehatan*. Medan: Kencana.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96-112.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153.
- Pinasti, SRO., Handayani, Wuri., Rahayu, Firda., & Kurniawati, MF. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *INFOTECH journal*, 7(1), 36-39.
- Prasetyo, Bambang & Jannah, L M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rajagrafindo Persada. hlm.170-180.
- Prastomo, D. A. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Produktivitas Dan Dampak Sampah Dengan Perilaku Ramah Lingkungan (Reduce Dan Replace) Siswa Kelas VIII SMP 1 Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. *Journal Communication*, 8(1), 51-65.
- Puspita, E. T., Jumiyati, J., Yuliantini, E., Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (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 Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Putra, R. W. H., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75-78.

- Sembiring, E. E., & Meo, M. L. N. (2020). Pengetahuan dan sikap berhubungan dengan resiko tertular COVID-19 pada masyarakat Sulawesi Utara. *NERS Jurnal Keperawatan*, 16(2), 75-82.
- Shihab, Q., (2005). *Tafsir al-Misbah Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. jilid 1. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Q., (2007). *Tafsir al-Misbah Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. jilid 14. Jakarta: Lentera Hati.
- Rahayu, Y. S., & Damayanti, R. H. (2023). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Vaksin Covid-19. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 445-451.
- Rahmawati, I. F. (2019). *Gambaran Karakteristik status Gizi Berdasarkan Asupan Makan Anak Usia Sekolah* (Doktoral dissertation, Universitas Muhamadiyah Yogyakarta). 2
- Rahmi, S. (2018). Cara memilih makanan jajanan sehat dan efek negatif yang Ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang Tidak sehat bagi anak-anak Sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 1(1), 260-265.
- Rinarito, D. L., Ilmi, I. M. B., & Imrar, I. F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 287-292.
- Riyana, Cepi. (2012). *Media Pembelajaran*. Jakarta: KEMENAG RI. Hal: 11.
- 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.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380.
- Sartika, Q. L., & Purnanti, K. D. (2021). Perbedaan media edukasi (booklet dan video) terhadap ketrampilan kader dalam deteksi dini stunting. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(1), 36-42.
- Senja, P. P., Rahmawati, A., & Meilani, N. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pernikahan Dini Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Purwosari Gunungkidul Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

- Siti, Aisah., Ismail, Suhartini., Margawati, Ani., (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Menggunakan Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641-655.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55-64.
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28-33.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, B. (2013). *Kebijakan Pembangunan Destinasi Pariwisata*. Yogyakarta : Sang Media.
- Supariasa, Nyoman. Putu, Suairoka. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hal: 22-23, 29-30.
- Surbakti, B. C. E. P. (2021). Skripsi Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Cepat Saji (*Fast Food*) pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tigapanah Tahun 2021.
- Suriasumantri, J. S. (2001). *Ilmu Dalam Perspektif*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. Hal:35
- Tambunan, Nurhalima. Manshuruddin. (2022). *Makna Makanan Halal Dan Baik Dalam Islam*. Jakarta: CV. Cattleya Darmaya Fortuna.
- Triyanti. (2014). Hubungan Pengetahuan mengenai Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Kesehatan*, 5(1). 1-19
- Wijaya, A. M. R., Arifin, I. F., & Badri, M. I. (2021). Media Pembelajaran Digital Sebagai Sarana Belajar Mandiri Di Masa Pandemi Dalam Mata Pelajaran Sejarah. *SANDHYAKALA Jurnal Pendidikan Sejarah, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1-10.
- Wijayanti, A. S. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Batang* (Doctoral dissertation, Ilmu Kesehatan Masyarakat).

- Windi, W. A., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial Dan Ppt Untuk Mengukur Nilai Teori. *Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(1), 405-410.
- Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman dalam perspektif hukum islam. *Tahkim IX*, 2(2), 1-21
- Yanti, Budi, dkk. (2020). Community Knowledge, Attitudes, And Behavior Towards Social Distancing Policy As Prevention Transmission Of Covid-19 In Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 4-14.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24-47.
- Yulianti, S. & Malahayati, (2010). *Menu Hidangan Sehat Nabi Muhammad SAW.*, Bandung: Salamadani.
- Yunus, M., Astuti, I. F., & Khairina, D. M. (2015). Game edukasi matematika untuk sekolah dasar. *Jurnal Informatika Mulawarman*, 10(2), 59-64.

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 : 4467/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2023
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/ Penelitian

Semarang, 04 Oktober 2023

Kepada Yth
Kepala Sekolah MTS Badrussalam Surabaya
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 : Cintiya Putri Vemilda
NIM : 1907026003
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTS di Surabaya
Pembimbing : Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi dan Puji Lestari, M.P.H
Waktu Penelitian : Oktober 2023 s.d Selesai
Lokasi Penelitian : MTS Badrussalam Surabaya

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



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 : 4468/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2023
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Semarang, 04 Oktober 2023

Kepada Yth
Kepala Sekolah MTS Bani Insani
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 : Cintiya Putri Vemilda
NIM : 1907026003
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTS di Surabaya
Pembimbing : Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi dan Puji Lestari, M.P.H
Waktu Penelitian : Oktober 2023 s.d Selesai
Lokasi Penelitian : MTS Bani Insani

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 Pengetahuan

No.	Soal	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	P1	0,475	0,361	Valid
2.	P2	0,398	0,361	Valid
3.	P3	0,760	0,361	Valid
4.	P4	0,367	0,361	Valid
5.	P5	0,611	0,361	Valid
6.	P6	0,702	0,361	Valid
7.	P7	0,611	0,361	Valid
8.	P8	0,494	0,361	Valid
9.	P9	0,619	0,361	Valid
10.	P10	0,547	0,361	Valid
11.	P11	0,040	0,361	Tidak Valid
12.	P12	0,662	0,361	Valid
13.	P13	0,422	0,361	Valid
14.	P14	0,422	0,361	Valid
15.	P15	0,493	0,361	Valid
16.	P16	0,398	0,361	Valid
17.	P17	0,265	0,361	Tidak Valid
18.	P18	0,167	0,361	Tidak Valid
19.	P19	0,613	0,361	Valid
20.	P20	0,381	0,361	Valid
21.	P21	0,584	0,361	Valid
22.	P22	0,230	0,361	Tidak Valid
23.	P23	-0,006	0,361	Tidak Valid
24.	P24	0,471	0,361	Valid
25.	P25	0,592	0,361	Valid
26.	P26	0,248	0,361	Tidak Valid
27.	P27	0,367	0,361	Valid

28.	P28	0,489	0,361	Valid
29.	P29	0,454	0,361	Valid
30.	P30	0,472	0,361	Valid
*Keterangan: pertanyaan dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$				

Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas Pengetahuan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	24

Lampiran 4. Uji Validitas Sikap

No.	Soal	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	S1	0,682	0,361	Valid
2.	S2	0,289	0,361	Tidak Valid
3.	S3	0,114	0,361	Tidak Valid
4.	S4	0,235	0,361	Tidak Valid
5.	S5	0,549	0,361	Valid
6.	S6	0,023	0,361	Tidak Valid
7.	S7	0,426	0,361	Valid
8.	S8	0,287	0,361	Tidak Valid
9.	S9	0,290	0,361	Tidak Valid
10.	S10	0,572	0,361	Valid
11.	S11	0,252	0,361	Tidak Valid
12.	S12	0,284	0,361	Tidak Valid
13.	S13	0,490	0,361	Valid
14.	S14	-0,350	0,361	Tidak Valid
15.	S15	0,426	0,361	Valid
16.	S16	0,658	0,361	Valid
17.	S17	0,610	0,361	Valid
18.	S18	0,593	0,361	Valid
19.	S19	0,490	0,361	Valid
20.	S20	-0,005	0,361	Tidak Valid
21.	S21	0,287	0,361	Tidak Valid
22.	S22	0,260	0,361	Tidak Valid
23.	S23	0,681	0,361	Valid
24.	S24	0,535	0,361	Valid
25.	S25	-0,050	0,361	Tidak Valid
26.	S26	0,597	0,361	Valid
27.	S27	-0,030	0,361	Tidak Valid

28.	S28	0,703	0,361	Valid
29.	S29	0,594	0,361	Valid
30.	S30	0,426	0,361	Valid
*Keterangan: pernyataan dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$				

Lampiran 5. Uji Reabilitas Sikap

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	16

Lampiran 6. Informed Consent (Lembar Persetujuan)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Tempat, tanggal lahir :

Alamat :

Nomor WhatsApp :

Akun Instagram :

Setelah mendapatkan informasi tentang penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Gizi UIN Walisongo bernama Cintiya Putri Vemilda yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTS Di Surabaya”, menyatakan bersedia menjadi responden penelitian.

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

Surabaya, Oktober 2023

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Makanan Cepat Saji

LEMBAR KUESIONER
PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN
CEPAT SAJI PADA SISWA MTS DI SURABAYA

A. Identitas

Nama :
Kelas :
Usia :

B. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk: Berilah tanda (X) pada jawaban yang anda pilih

1. Menurut anda, apakah yang dimaksud dengan makanan cepat saji?
 - a. Makanan yang disajikan secara cepat, praktis dan dapat diolah dengan produksi yang cukup sederhana
 - b. Makanan yang berasal dari luar negeri
 - c. Makanan yang dijual di restoran
2. Manakah yang termasuk jenis makanan cepat saji?
 - a. Asinan
 - b. Sayuran
 - c. Buah-buahan
3. Manakah pernyataan dibawah ini yang benar?
 - a. Makanan cepat saji merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap hari
 - b. Makanan cepat saji merupakan makanan yang sehat
 - c. Makanan cepat saji tidak baik dikonsumsi terus menerus
4. Manakah makanan yang dapat meningkatkan resiko obesitas?
 - a. Pizza, kentucky, dan kebab
 - b. Hamburger, sayur, dan soda
 - a. Daging-dagingan, nasi dan masakan rumahan Asinan
5. Dibawah ini manakah pernyataan yang benar?
 - a. Makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, lemak (termasuk kolesterol), gula, dan garam, tetapi rendah serat
 - b. Makanan cepat saji adalah makanan yang sangat baik dikonsumsi setiap hari
 - c. Makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi serat dan rendah kalori

6. Menurut anda, bagaimana cara mengatasi dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji?
 - a. Makan yang banyak
 - b. Tidak berolahraga
 - c. Mengimbangi dengan pola makan lain yang sehat, seperti dengan memperbanyak sayur dan buah-buahan untuk mengganti kadar serat yang sedikit
7. Apa yang dimaksud dengan makanan cepat saji?
 - a. Makanan yang beli di restoran
 - b. Makanan yang dapat disajikan secara cepat
 - c. Makanan enak
8. Manakah yang termasuk jenis makanan cepat saji?
 - a. Salad sayur
 - b. Makanan rumahan
 - c. Nasi
9. Salah satu kandungan yang tinggi dalam *fried chicken* adalah?
 - a. Kalsium
 - b. Magnesium
 - c. Natrium
10. Menurut anda, manakah perlakuan yang tepat untuk meminimalisir dampak dari makanan cepat saji?
 - a. Mengonsumsi air mineral 3-4 gelas dalam sehari
 - b. Sering mengonsumsi minuman bersoda
 - c. Mengonsumsi air mineral 8-10 gelas dalam sehari
11. Berikut merupakan makanan cepat saji kecuali?
 - a. *Ice cream*
 - b. Makanan kalengan
 - c. Buah buahan
12. Menurut anda, manakah makanan yang sehat?
 - a. Makanan cepat saji
 - b. Makanan restoran
 - c. Makanan yang kandungan gizinya lengkap
13. Menurut anda, apa dampak jika sering mengonsumsi makanan cepat?
 - a. Meningkatkan resiko maag
 - b. Meningkatkan resiko stress
 - c. Meningkatkan resiko obesitas

14. Menurut anda, kandungan gizi yang tinggi dalam makanan cepat saji adalah?
 - a. Protein
 - b. Kalori
 - c. Gula
15. Manakah yang termasuk dalam makanan cepat saji?
 - a. Salad sayur
 - b. *Ice cream*
 - c. Semua benar
16. Menurut anda apakah makanan cepat saji berbahaya untuk kesehatan?
 - a. Ya, jika dikonsumsi kurang dari 4x sebulan
 - b. Ya, jika dikonsumsi lebih dari 5x sebulan
 - c. Tidak
17. Berikut ini manakah penyakit yang disebabkan karena sering mengonsumsi makanan cepat saji?
 - a. Jantung, stroke, dan hipertensi
 - b. Penyakit lambung, maag, dan infeksi
 - c. Infeksi saluran pencernaan, usus buntu, maag
18. Menurut anda, kandungan gizi yang rendah dalam makanan cepat saji adalah?
 - a. Serat
 - b. Kalori
 - c. Asin
19. Bagaimana cara mengatasi dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji?
 - a. Tidak sarapan pagi
 - b. Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang, membawa bekal dari rumah
 - c. Sering mengonsumsi minuman bersoda
20. Manakah dibawah ini yang termasuk makanan cepat saji?
 - a. Kentang goreng
 - b. Buah
 - c. Daging-dagingan
21. Apa dampak positif makanan cepat saji?
 - a. Mudah didapat
 - b. Cara penyajiannya instan atau cepat
 - c. Semua benar

22. Penyakit dibawah ini yang dapat terpicu oleh tingginya kadar garam dalam makanan cepat saji adalah?
 - a. Kencing manis (diabetes)
 - b. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
 - c. Penyakit jantung
23. Zat apa yang terdapat dalam makanan cepat saji?
 - a. Zat sukrosa
 - b. Zat aditif
 - c. Zat besi
24. Manakah yang termasuk dalam makanan cepat saji tradisional?
 - a. Spagetty lah vonte, steak chicken, dan mac chese
 - b. Pizza, susu, sosis barbeque, dan chicken nuggget
 - c. Bakso, mie ayam, batagor dan cilok

C. Kuesioner Sikap

Petunjuk:

1. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan teiti, jika terdapat pernyataan yang kurang jelas bisa ditanyakan
2. Berikan tanda (√) 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 lebih suka mengonsumsi minuman yang bersoda dibandingkan dengan air mineral				
2.	Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi terus menerus				
3.	Saya lebih memilih mengonsumsi masakan ibu dibandingkan mengonsumsi makanan cepat saji				
4.	Makanan cepat saji banyak mengandung bahan tambahan makanan, untuk itu saya tidak mengonsumsinya terus menerus karena tidak baik untuk kesehatan				
5.	Saya merasa makanan cepat saji merupakan makanan yang baik untuk kesehatan				

6.	Saya lebih memilih membawa bekal dibandingkan membeli makanan cepat saji karena lebih hemat				
7.	Saya tidak suka mengonsumsi minuman bersoda karena tidak sehat untuk tubuh				
8.	Menurut saya makanan cepat saji merupakan makanan yang layak untuk dikonsumsi terus menerus				
9.	Salah satu kandungan dari makanan cepat saji adalah zat aditif, sehingga saya membatasi untuk mengonsumsi makanan cepat saji				
10.	Saya suka mengonsumsi makanan cepat saji agar terlihat gaul				
11.	Saya merasa makanan cepat saji lebih bergizi dibandingkan dengan makanan yang dibuat sendiri				
12.	Uang saku saya lebih sering saya gunakan untuk membeli makanan cepat saji				
13.	Meskipun saya mengetahui makanan cepat saji yang dikonsumsi terlalu sering tidak aman bagi kesehatan, tetapi saya masih mau mengonsumsi makanan cepat saji				
14.	Setiap hari saya akan tetap mengonsumsi makanan cepat saji				
15.	Menurut saya masakan ibu lebih sehat, sehingga saya jarang membeli makanan cepat saji				
16.	Saya tidak tergiur dengan adanya iklan pada sosial media, sehingga saya lebih memilih mengonsumsi masakan ibu				

Lampiran 8. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR RESPONDEN

No.	Nama Responden	Pre Test	Post Test
1.	Julia Della Puspitasari	<i>Ju</i>	<i>Ju</i>
2.	Nadiva Asy'ari	<i>Nu</i>	<i>Nu</i>
3.	Alvin Maulana Husein	<i>AlvR</i>	<i>AlvR</i>
4.	Fathir Nashrullah	<i>FNR</i>	<i>FNR</i>
5.	Firda Rahmawati	<i>Frd</i>	<i>Frd</i>
6.	Iqbal Abdul Jabar	<i>Iq</i>	<i>Iq</i>
7.	M Tri Aji Rahmadhani	<i>MA</i>	<i>MA</i>
8.	Muchammad Saiiful Charom	<i>Suf</i>	<i>Suf</i>
9.	Muhammad Abdul Azis	<i>Mu</i>	<i>Mu</i>
10.	Muhammad Farel Ardiansyah	<i>Fa</i>	<i>Fa</i>
11.	Nadia Madinatus Zahra	<i>Na</i>	<i>Na</i>
12.	Nur Fadilla	<i>Nu</i>	<i>Nu</i>
13.	Rika Susiafi Azziani	<i>Rika</i>	<i>Rika</i>
14.	Selamet Religianto	<i>SuX</i>	<i>SuX</i>
15.	Siti Novita Safatul M	<i>Suf</i>	<i>Suf</i>
16.	Soraya Shifa Az Zahra	<i>Suf</i>	<i>Suf</i>
17.	Sukron Rahmatullah	<i>Su</i>	<i>Su</i>
18.	Zerlinda Avriel Haura A	<i>Zer</i>	<i>Zer</i>
19.	Alfiano Setiawan	<i>Alfiano</i>	<i>Alfiano</i>
20.	Sabrina Fitri Aurelia	<i>Suf</i>	<i>Suf</i>

DAFTAR HADIR RESPONDEN

No.	Nama Responden	Pre Test	Post Test
1.	Sri Munawaroh	SM	SM
2.	Stevie Nahta Heru P	na	na
3.	Khafid Amirudin	Khafid	Khafid
4.	Ahmad Najib Kasiyanto	AK	AK
5.	Arabella Irsany Monasita	Arabella	Arabella
6.	Faiq Darma Saputra	Faiq	Faiq
7.	Gani Ramadhan Hartanto	Gani	Gani
8.	Indah Kurnia	IK	IK
9.	Jelita Karina Putri	JKP	JKP
10.	Kemalsyah Valla Darrel	Kenor	Kenor
11.	Muhammad Misbah Maulana	MM	MM
12.	Muhammad Regan Hadyan R	Regan	Regan
13.	Muhammad Teguh Pradipta	tem	tem
14.	Nalendra Safwan Rabban	Nalendra	Nalendra
15.	Noval Maulana Siswanto	Nov	Nov
16.	Rama Hadi Saputra	Rama	Rama
17.	Reni Amanda	Reni	Reni
18.	Salsabila Avelia DV	Salsabila	Salsabila
19.	Siti Zahrotussita	Siti	Siti
20.	Zhedania Nur Hidayah Y	Zhedania	Zhedania

DAFTAR HADIR RESPONDEN

MTS. Bina Insani BA

No.	Nama Responden	Pre Test	Post Test
1.	Adinda Nur Azizah	Abd	Abd
2.	Ahmad Syafi'i Kurniawan		
3.	Cantik Ayu Ningrum	ca	ca
4.	Dewi Hanum Kayfa N	kh	kh
5.	Doni Raditya	Doni	Doni
6.	Endah Setyadji	Endah	Endah
7.	Faridah Nur Hanifah	Faridah	Faridah
8.	Hafiz Aditia Pratama	Hafiz	Hafiz
9.	Kayla Sandra Evelina	ca	ca
10.	Keyla Melodita Almayda	Keyla	Keyla
11.	Mega Anggie Saputri	Mega	Mega
12.	Mochammad Choirul Fatus R	Fatus	Fatus
13.	Muhammad Akbar Maulana	Akbar	Akbar
14.	Muhammad Iqbal Maulana	Iqbal	Iqbal
15.	Muhammad Seftian Rahmadhani	Seftian	Seftian
16.	Nabila Safitri	mf	mf
17.	Novita Tri Wulandari	Novita	Novita
18.	Rehan Adi Pradana	Rehan	Rehan
19.	Safiatul Rizqiya Maulida	Safiatul Rizqiya	Safiatul Rizqiya
20.	Selamet Raharjo	Selamet	Selamet
21.	Zakia Sofi Agustin	Zakia	Zakia

DAFTAR HADIR RESPONDEN

MTs Bina Insani 85

No.	Nama Responden	Pre Test	Post Test
1.	Aria Diva Alaska	<i>Alk</i>	<i>Alk</i>
2.	Elang Mulia Prayoga	<i>elang</i>	<i>elang</i>
3.	Farrel Arsenio Devany	<i>FD</i>	<i>FD</i>
4.	Keisya Arafani Azuma R	<i>KAR</i>	<i>KAR</i>
5.	Keyla Irfania	<i>KI</i>	<i>KI</i>
6.	Khoirum Nisah	<i>KN</i>	<i>KN</i>
7.	Moch. Saiful	<i>MS</i>	<i>MS</i>
8.	Moh. Azri Agustiyanto	<i>MA</i>	<i>MA</i>
9.	Muhammad Galang Adi S	<i>MGAS</i>	<i>MGAS</i>
10.	Muhammad Ilham	<i>MI</i>	<i>MI</i>
11.	Rava Ardiansyah	<i>RS</i>	<i>RS</i>
12.	Reyhan	<i>Re</i>	<i>Re</i>
13.	Ryzia Arsyia Prananta	<i>RAP</i>	<i>RAP</i>
14.	Safa Wahyu Maulida	<i>SWM</i>	<i>SWM</i>
15.	Salsabila Aurelia Kiraba	<i>SAK</i>	<i>SAK</i>
16.	Vino Kevin Aldiano	<i>VKA</i>	<i>VKA</i>
17.	Zafira Dzuhri Ramadhani	<i>ZDR</i>	<i>ZDR</i>
18.	Rahmat alfitriadin Ramadhani	<i>RAR</i>	<i>RAR</i>
19.	Reyfan Amar Khalif A	<i>RAKA</i>	<i>RAKA</i>
20.	Nazil Syaif Fatih	<i>NSF</i>	<i>NSF</i>
21.	A. Rafif Fawwaz	<i>RF</i>	<i>RF</i>

Lampiran 9. Master Data

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Pengetahuan (Pre Test)	Kategori Pengetahuan (Pre Test)	Tingkat Pengetahuan (Post Test)	Kategori Pengetahuan (Post Test)	Tingkat Sikap (Pre Test)	Kategori Sikap (Pre Test)	Tingkat Sikap (Post Test)	Kategori Sikap (Post Test)
1	JDP	14	Perempuan	42	KURANG	83	BAIK	73	CUKUP	84	BAIK
2	NA	14	Perempuan	46	KURANG	79	BAIK	52	KURANG	92	BAIK
3	AMH	14	Laki-laki	50	KURANG	75	CUKUP	75	CUKUP	84	BAIK
4	FN	15	Laki-laki	58	KURANG	79	BAIK	73	CUKUP	86	BAIK
5	FR	13	Perempuan	50	KURANG	79	BAIK	70	CUKUP	88	BAIK
6	IAJ	14	Laki-laki	79	BAIK	88	BAIK	83	BAIK	86	BAIK
7	MTA	14	Laki-laki	33	KURANG	79	BAIK	59	KURANG	88	BAIK
8	MSC	14	Laki-laki	58	KURANG	92	BAIK	52	KURANG	81	BAIK
9	MAA	14	Laki-laki	63	CUKUP	83	BAIK	58	KURANG	89	BAIK
10	MFA	14	Laki-laki	46	KURANG	83	BAIK	70	CUKUP	92	BAIK
11	NMZ	14	Perempuan	46	KURANG	88	BAIK	70	CUKUP	89	BAIK
12	NF	14	Perempuan	63	CUKUP	88	BAIK	83	BAIK	84	BAIK
13	RSA	14	Perempuan	96	BAIK	100	BAIK	75	CUKUP	88	BAIK
14	SR	14	Laki-laki	79	BAIK	88	BAIK	81	BAIK	86	BAIK
15	SNS	13	Perempuan	79	BAIK	92	BAIK	88	BAIK	92	BAIK

16	SSA	14	Perempuan	58	KURANG	83	BAIK	78	CUKUP	91	BAIK
17	SRA	14	Laki-laki	50	KURANG	79	BAIK	83	BAIK	88	BAIK
18	ZAH	13	Perempuan	63	CUKUP	79	BAIK	83	BAIK	83	BAIK
19	AS	14	Laki-laki	71	CUKUP	83	BAIK	84	BAIK	100	BAIK
20	SFA	14	Perempuan	46	KURANG	83	BAIK	70	CUKUP	81	BAIK
21	SM	13	Perempuan	38	KURANG	79	BAIK	61	CUKUP	81	BAIK
22	SNH	14	Perempuan	67	CUKUP	79	BAIK	72	CUKUP	83	BAIK
23	KA	14	Laki-laki	71	CUKUP	96	BAIK	84	BAIK	84	BAIK
24	ANK	14	Laki-laki	42	KURANG	88	BAIK	66	CUKUP	83	BAIK
25	AIM	14	Perempuan	75	CUKUP	88	BAIK	91	BAIK	95	BAIK
26	FDS	15	Laki-laki	50	KURANG	92	BAIK	64	CUKUP	83	BAIK
27	GRH	14	Laki-laki	33	KURANG	83	BAIK	67	CUKUP	83	BAIK
28	IK	14	Perempuan	54	KURANG	88	BAIK	73	BAIK	84	BAIK
29	JKP	14	Perempuan	33	KURANG	79	BAIK	66	CUKUP	83	BAIK
30	KVD	13	Laki-laki	79	BAIK	92	BAIK	77	CUKUP	77	BAIK
31	MMM	14	Laki-laki	58	KURANG	83	BAIK	59	KURANG	88	BAIK
32	MRH	14	Laki-laki	33	KURANG	75	CUKUP	67	CUKUP	97	BAIK
33	MTP	14	Laki-laki	46	KURANG	88	BAIK	78	CUKUP	86	BAIK
34	NSR	13	Laki-laki	46	KURANG	79	BAIK	81	BAIK	86	BAIK

35	NMS	13	Laki-laki	46	KURANG	71	CUKUP	64	CUKUP	91	BAIK
36	RHS	13	Laki-laki	38	KURANG	79	BAIK	64	CUKUP	81	BAIK
37	RA	15	Perempuan	50	KURANG	79	BAIK	64	CUKUP	89	BAIK
38	SAD	14	Perempuan	42	KURANG	88	BAIK	83	BAIK	83	BAIK
39	SZ	14	Perempuan	79	BAIK	92	BAIK	78	CUKUP	89	BAIK
40	ZNH	14	Perempuan	79	BAIK	88	BAIK	81	BAIK	84	BAIK
41	ANA	13	Perempuan	75	CUKUP	75	CUKUP	84	BAIK	84	BAIK
42	CAN	13	Laki-laki	50	KURANG	50	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
43	DHK	14	Perempuan	46	KURANG	46	KURANG	83	BAIK	83	BAIK
44	DR	14	Perempuan	33	KURANG	33	KURANG	69	CUKUP	69	CUKUP
45	ES	14	Laki-laki	46	KURANG	46	KURANG	80	BAIK	80	BAIK
46	FNH	14	Perempuan	71	CUKUP	71	CUKUP	78	CUKUP	78	CUKUP
47	HAP	13	Laki-laki	33	KURANG	33	KURANG	80	BAIK	80	BAIK
48	KSE	14	Perempuan	54	KURANG	54	KURANG	69	CUKUP	69	CUKUP
49	KMA	15	Perempuan	46	KURANG	46	KURANG	70	CUKUP	70	CUKUP
50	MAS	14	Perempuan	58	KURANG	58	KURANG	73	CUKUP	73	CUKUP
51	MCF	15	Laki-laki	54	KURANG	50	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
52	MAM	14	Laki-laki	54	KURANG	54	KURANG	77	CUKUP	77	CUKUP
53	MIM	14	Laki-laki	75	CUKUP	75	CUKUP	72	CUKUP	72	CUKUP

54	MSR	14	Laki-laki	42	KURANG	42	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
55	NS	14	Perempuan	54	KURANG	54	KURANG	64	CUKUP	59	CUKUP
56	NTW	14	Perempuan	54	KURANG	54	KURANG	66	CUKUP	58	CUKUP
57	RAP	14	Laki-laki	63	CUKUP	42	KURANG	83	BAIK	83	BAIK
58	SRM	14	Perempuan	71	CUKUP	71	CUKUP	70	CUKUP	70	CUKUP
59	SR	15	Laki-laki	54	KURANG	54	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
60	ZSA	14	Perempuan	46	KURANG	46	KURANG	66	CUKUP	66	CUKUP
61	ADA	14	Perempuan	42	KURANG	42	KURANG	73	CUKUP	73	CUKUP
62	EMP	14	Laki-laki	46	KURANG	46	KURANG	83	BAIK	83	BAIK
63	FAD	14	Laki-laki	38	KURANG	38	KURANG	75	CUKUP	75	CUKUP
64	KAZ	13	Perempuan	46	KURANG	46	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
65	KI	14	Perempuan	46	KURANG	46	KURANG	77	CUKUP	77	CUKUP
66	KN	13	Perempuan	54	KURANG	54	KURANG	69	CUKUP	69	CUKUP
67	MS	14	Laki-laki	50	KURANG	50	KURANG	59	KURANG	59	KURANG
68	MZA	14	Laki-laki	46	KURANG	46	KURANG	70	CUKUP	70	CUKUP
69	MGA	14	Laki-laki	50	KURANG	50	KURANG	77	CUKUP	77	CUKUP
70	MI	15	Laki-laki	54	KURANG	54	KURANG	73	CUKUP	73	CUKUP
71	RA	14	Laki-laki	50	KURANG	50	KURANG	77	CUKUP	77	CUKUP
72	R	15	Laki-laki	67	CUKUP	67	CUKUP	78	CUKUP	78	CUKUP

73	RAP	15	Perempuan	54	KURANG	54	KURANG	72	CUKUP	72	CUKUP
74	SWM	13	Perempuan	71	CUKUP	71	CUKUP	75	CUKUP	75	CUKUP
75	SAK	14	Perempuan	75	CUKUP	71	CUKUP	73	CUKUP	73	CUKUP
76	VKA	14	Laki-laki	54	KURANG	54	KURANG	75	CUKUP	75	CUKUP
77	ZDR	14	Perempuan	67	CUKUP	67	CUKUP	70	CUKUP	70	CUKUP
78	RAR	14	Laki-laki	67	CUKUP	54	KURANG	78	CUKUP	78	CUKUP
79	RAK	13	Laki-laki	63	CUKUP	63	CUKUP	84	BAIK	73	CUKUP
80	NSF	13	Laki-laki	67	CUKUP	67	CUKUP	78	CUKUP	78	CUKUP
81	ARF	14	Laki-laki	63	CUKUP	63	CUKUP	78	CUKUP	78	CUKUP

Lampiran 10. Analisis Statistik

Usia Kelompok Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	8	20.0	20.0	20.0
14	29	72.5	72.5	92.5
15	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Usia Kelompok Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	8	19.5	19.5	19.5
14	27	65.9	65.9	85.4
15	6	14.6	14.6	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Kelompok Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	21	52.5	52.5	52.5
P	19	47.5	47.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	22	53.7	53.7	53.7
P	19	46.3	46.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Koding pre test pengetahuan kelompok Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	26	65.0	65.0	65.0
	Cukup	7	17.5	17.5	82.5
	Baik	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

koding post test pengetahuan kelompok Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	3	7.5	7.5	7.5
	Baik	37	92.5	92.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Koding Pre Test Pengetahuan Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	28	68.3	68.3	68.3
	Cukup	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Koding Post Test Pengetahuan Kelompok Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	30	73.2	73.2	73.2
Cukup	11	26.8	26.8	100.0
Total	41	100.0	100.0	

koding pre test sikap kelompok intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	5	12.5	12.5	12.5
Cukup	23	57.5	57.5	70.0
Baik	12	30.0	30.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

koding post test sikap kelompok intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	1	2.5	2.5	2.5
Baik	39	97.5	97.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

koding pre test sikap kelompok kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	1	2.4	2.4	2.4
Cukup	33	80.5	80.5	82.9
Baik	7	17.1	17.1	100.0
Total	41	100.0	100.0	

koding post test sikap kelompok kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	3	7.3	7.3	7.3
Cukup	32	78.0	78.0	85.4
Baik	6	14.6	14.6	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_P - Pre_Test_P	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	40 ^b	20.50	820.00
	Ties	0 ^c		
	Total	40		

a. Post_Test_P < Pre_Test_P

b. Post_Test_P > Pre_Test_P

c. Post_Test_P = Pre_Test_P

Test Statistics^a

	Post_Test_P - Pre_Test_P
Z	-5.516 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_S_I - Pre_Test_S_I	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	36 ^b	18.50	666.00
	Ties	4 ^c		
	Total	40		

a. Post_Test_S_I < Pre_Test_S_I

b. Post_Test_S_I > Pre_Test_S_I

c. Post_Test_S_I = Pre_Test_S_I

Test Statistics^a

	Post_Test_S_I - Pre_Test_S_I
Z	-5.235 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_P_K - pre_test_P_K	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	37 ^c		
	Total	41		

a. Post_Test_P_K < pre_test_P_K

b. Post_Test_P_K > pre_test_P_K

c. Post_Test_P_K = pre_test_P_K

Test Statistics^a

	Post_Test_P_K - pre_test_P_K
Z	-1.841 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_S_K - Pre_Test_S_K	Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	38 ^c		
	Total	41		

a. Post_Test_S_K < Pre_Test_S_K

b. Post_Test_S_K > Pre_Test_S_K

c. Post_Test_S_K = Pre_Test_S_K

Test Statistics^a

	Post_Test_S_K - Pre_Test_S_K
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Mann-Whitney Test

Test Statistics^a

	Hasil Post Test Pengetahuan
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	867.000
Z	-7.727
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Sekolah

Mann-Whitney Test

Test Statistics^a

	Hasil Post Test Sikap
Mann-Whitney U	49.500
Wilcoxon W	910.500
Z	-7.296
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Sekolah

Lampiran 11. Lembar Validasi Media

LEMBAR VALIDASI MEDIA

NO	PERNYATAAN	TIDAK BAIK	KURANG BAIK	BAIK	SANGAT BAIK
1.	Keselarasan ukuran, warna dan tata letak pada <i>font</i>				✓
2.	Ukuran gambar yang terdapat di dalam media video				✓
3.	Pemilihan <i>font</i> 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 penggunaan 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 :					

Tim Validator Media

ZULFA RAHMAT
ZULFA RAHMAT

Lampiran 12. Lembar Validasi Materi

LEMBAR VALIDASI MATERI

NO	PERNYATAAN	TIDAK BAIK	KURANG BAIK	BAIK	SANGAT BAIK
1.	Pengertian makanan cepat saji				✓
2.	Jenis-jenis makanan cepat saji				✓
3.	Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji				✓
4.	Kelebihan dan kelemahan mengenai makanan cepat saji				✓
5.	Dampak negatif ketika mengonsumsi makanan cepat saji				✓
6.	Kandungan dalam makanan cepat saji				✓
7.	Upaya untuk meminimalisir dampak makanan cepat saji				✓
SARAN :					

Tim Validator Media


 (.....)

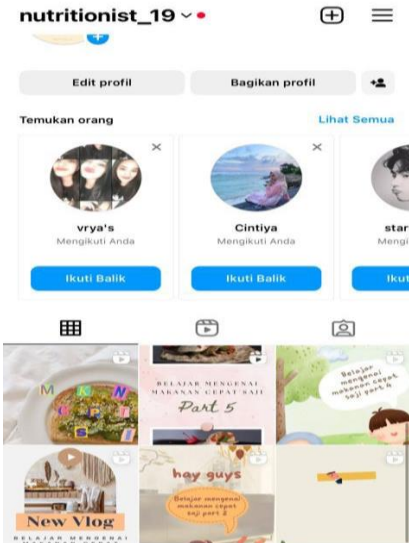
Lampiran 13. Dokumentasi Pre Test



Lampiran 14. Dokumentasi Post Test



Lampiran 15. Media Edukasi Instagram



Lampiran 16. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Cintiya Putri Vemilda
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 1 September 2001
Alamat Rumah : Dukuh Kalikendal, RT.03 RW.02, Pradah
Kalikendal, Dukuh Pakis, Surabaya
No.Hp : 08128009663
Email : vcintiya01@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Al-Barokah (2006-2008)
2. SDN Putat Gede 2 (2008-2014)
3. MTs Unggulan PP. Amanatul Ummah Pacet (2014-2017)
4. MA Unggulan PP. Amanatul Ummah Pacet (2017-2019)

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Himpunan Mahasiswa Amanatul Ummah (HIMMAH) – 2019-2020
2. Anggota Ikatan Arek Jawa Timur (IKAJATIM) – 2019-2020
3. Bendahara Ikatan Arek Jawa Timur (IKAJATIM) – 2020-2022