

**PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG SETELAH PENYULUHAN
DENGAN METODE EMO DEMO PADA SISWA
SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**



Oleh :

NI WAYAN PRADNYANING DEWI
P07131016016

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

**PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG SETELAH PENYULUHAN
DENGAN METODE EMO DEMO PADA SISWA
SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Jurusan Gizi
Poliketknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NI WAYAN PRADNYANING DEWI
P07131016016**

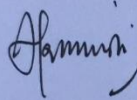
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG SETELAH PENYULUHAN DENGAN METODE EMO DEMO PADA SISWA SMP NEGERI 2 KUTA UTARA

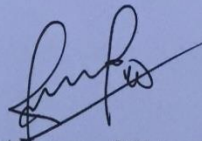
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ir Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

Pembimbing Pendamping :

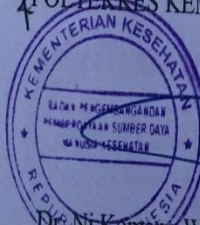


I Ketut Kencana, SKM, M.Pd
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032002

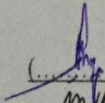
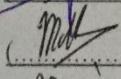
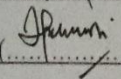
TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG SETELAH PENYULUHAN
DENGAN METODE EMO DEMO PADA SISWA
SMP NEGERI 2 KUTA UTARA

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 28 MEI 2019

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. <u>A.A. Gede Raka Kayanaya, SST.M.Kes</u> | (Ketua) | () |
| 2. <u>Ni Made Dewantari, SKM.M.FOR</u> | (Anggota) | () |
| 3. <u>Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes</u> | (Anggota) | () |

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Pradnyaning Dewi
NIM : P07131016016
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2018/2019
Alamat : Jl. Raya Sading No. 86

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Setelah Penyuluhan Dengan Metode Emo Demo pada Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Menkendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 Mei 2019
Yang membuat pernyataan

Ni Wayan Pradnyaning Dewi
NIM. P07131016016

CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT BALANCED NUTRITION AFTER RELEASE WITH THE EMO DEMO METHOD FOR STUDENTS IN SMP 2 KUTA UTARA

ABSTRACT

Balanced nutrition is the composition of daily food that contains nutrients in the type and amount that is in accordance with the needs of the body. Changes in knowledge and attitudes about balanced nutrition can be done by counseling one method of counseling using the emo demo method. This study aims to determine the changes in knowledge and attitudes about balanced nutrition after counseling with the emo demo method for students of North Kuta 2 Public Middle School. This type of research is quasi-experimental with a one group pre-test-post-test design research design. The sample is 96 people. Data collected by measuring knowledge and attitudes using a pre-test and post-test questionnaire. The results of this study indicate knowledge before counseling about balanced nutrition with the emo demo method with a good category of 50%, as much as 38.54% with sufficient categories and as much as 11.46% with less categories and attitudes with a good category of 60.42%, as much 32.29% with enough categories, while as many as 7.29% with less categories. After counseling about balanced nutrition with the method of emo demo knowledge with good categories as much as 93.75%, with enough categories as much as 4.17% while those with less categories as much as 2.08% and attitudes with good categories as much as 94.79%, with enough categories as much as 5.21%, while the less category is 0%. There was a change in knowledge with a good category increasing by 43.75%, with enough categories reduced by 34.38%, while those with less categories reduced by 9.38%. Changes in attitude with a good category increased by 34.38%, with enough categories reduced by 27.08%, while those in the less category reduced by 7.29%

Keywords: balanced nutrition, knowledge, attitude.

**PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG SETELAH PENYULUHAN DENGAN
METODE EMO DEMO PADA SISWA SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dapat dilakukan dengan cara penyuluhan salah satu metode penyuluhan adalah dengan metode emo demo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang setelah penyuluhan dengan metode emo demo pada siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara. Jenis penelitian adalah eksperimental semu dengan rancangan penelitian *one group pre-test – post-test design*. Sampel berjumlah 96 orang. Data yang dikumpulkan dengan mengukur pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan sebelum penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode emo demo dengan kategori baik sebanyak 50 %, sebanyak 38,54% dengan kategori cukup dan sebanyak 11,46% dengan kategori kurang dan sikap dengan kategori baik sebanyak 60,42 %, sebanyak 32,29% dengan kategori cukup, sedangkan sebanyak 7,29% dengan kategori kurang. Setelah penyuluhan tentang gizi seimbang dengan metode emo demo pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 93,75 %, dengan kategori cukup sebanyak 4,17% sedangkan dengan kategori kurang sebanyak 2,08% dan sikap dengan kategori baik sebanyak 94,79%, dengan kategori cukup sebanyak 5,21%, sedangkan dengan kategori kurang sebanyak 0%. Terjadi perubahan pengetahuan dengan kategori baik meningkat sebanyak 43,75%, dengan kategori cukup berkurang sebanyak 34,38%, sedangkan dengan kategori kurang berkurang sebanyak 9,38%. Perubahan sikap dengan kategori baik bertambah sebanyak 34,38%, dengan kategori cukup berkurang sebanyak 27,08%, sedangkan dengan kategori kurang berkurang 7,29%.

Kata kunci: gizi seimbang, pengetahuan, sikap

RINGKASAN PENELITIAN

Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Setelah Penyuluhan
dengan Metode Emo Demo pada Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara

Oleh : Ni Wayan Pradnyaning Dewi (NIM : P07131016016)

Salah satu permasalahan gizi yang dialami pada remaja adalah masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Akibatnya kualitas sumber daya manusia menurun, produktivitas yang berkurang, dan daya bersaing yang kurang. Salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan kurangnya pengetahuan akan gizi yang dapat menyebabkan kesalahan dalam mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang akan berdampak pada status gizi kurang atau status gizi lebih (Fauzi, 2012). Pedoman gizi seimbang merupakan salah satu pedoman yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk memberi acuan atau panduan dalam menjaga pola makan masyarakat sesuai dengan kebutuhan zat gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Salah satu penyebaran informasi yaitu berupa penyuluhan. Penyuluhan bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Terdapat beberapa metode dan media yang dapat membuat penyuluhan menjadi lebih efektif dan memudahkan dalam proses penyuluhan. Metode emo demo merupakan salah satu metode penyuluhan yang mampu melibatkan emosional sasaran dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang setelah penyuluhan dengan metode emo demo pada siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara.

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan segala sesuatu yang diketahui tentang gizi seimbang khususnya tentang 4 pilar gizi seimbang, isi piringku, 10 pesan khusus gizi seimbang dan pesan khusus remaja.

Sedangkan sikap tentang gizi seimbang merupakan tanggapan tentang gizi seimbang khususnya mengenai pengertian gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, isi piringku, 10 pesan khusus gizi seimbang dan pesan khusus remaja. Pedoman makan yang digunakan di Indonesia adalah Pedoman Gizi Seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (BBI) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan penelitian on grup *pre-test – post-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Pebruari sampai dengan bulan Juni tahun 2019 di SMP Negeri 2 Kuta Utara. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 96 sampel. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah penyuluhan dengan cara pengisian test pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang yang dilakukan secara langsung oleh sampel.

Setelah dilakukan pengamatan perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang setelah penyuluhan dengan metode *emo demo* pada siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Perubahan tersebut terjadi karena penyuluhan dengan metode *emo demo* memiliki beberapa kelebihan yaitu memberikan informasi yang jelas tentang gizi seimbang, terjadi interaksi saling bertukar pendapat antara satu sampel dengan sampel yang lain, adanya penguatan dari fasilitator, dan media yang digunakan yaitu benda asli sehingga mencegah terjadinya salah penafsiran. Adanya faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap juga dapat membuat pengetahuan dan sikap menjadi berubah.

Sebelum penyuluhan tentang gizi seimbang sebanyak 50% siswa memiliki pengetahuan dengan kategori baik, setelah penyuluhan bertambah 43,75% menjadi 93,75%. Siswa yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 38,54%, setelah penyuluhan berkurang 34,38% menjadi 4,17% dan siswa yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 11,46%, setelah penyuluhan berkurang 9,39% menjadi 2,08%.

Sebelum penyuluhan tentang gizi seimbang sebanyak 60,42% siswa memiliki sikap dengan kategori baik, setelah penyuluhan bertambah 34,38% menjadi 94,79%. Siswa yang memiliki sikap dengan kategori cukup sebanyak 32,29%, setelah penyuluhan berkurang 27,08% menjadi 5,21% dan siswa yang memiliki sikap dengan kategori kurang 7,29%, setelah penyuluhan tidak ada siswa yang memiliki sikap dengan kategori kurang.

Daftar bacaan : 26 (2007-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat dan rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Setelah Penyuluhan dengan Metode Emo Demo pada Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara”.

Dalam menyusun tugas akhir ini penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Ir.Desak Putu Sukraniti,M.Kes. sebagai pembimbing utama dan bapak I Ketut Kencana, SKM,M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak membimbing, mengarahkan, serta memberikan saran dan petunjuk dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Bapak Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu yang telah memberikan izin penelitian.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kuta Utara dan jajarannya yang telah memberikan izin penelitian.
6. Keluarga yang telah banyak membantu baik dalam hal materi, dukungan serta motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan tugas akhir ini.

Denpasar, 28 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Dan Cara Penilaiannya	Error! Bookmark not defined.
B. Sikap Siswa Tentang Gizi Seimbang Dan Cara Penilaiannya	Error! Bookmark not defined.
C. Gizi Seimbang.....	16
D. Penyuluhan Gizi.....	26

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	39
B. Variabel dan Definisi Operasional	39

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.	Error! Bookmark not defined.3
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Penyuluhan dengan Metode Emo Demo	Error! Bookmark not defined.
G. Tata Cara Penyuluhan dengan Metode Emo Demo	Error! Bookmark not defined.

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
----------------------	-------------------------------------

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.	Definisi Operasional Variabel.....	40
2.	Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	49
3.	Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Penyuluhan	50
4.	Sikap Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Penyuluhan	51
5.	Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang.....	52
6.	Perubahan Sikap Tentang Gizi Seimbang	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1.	Tumpeng Gizi Seimbang	22
2.	Isi Piringku	23
3.	Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Setelah Penyuluhan	39
4.	Rancangan Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	62
2.	Etical Clearance.....	63
3.	Lembar Perhitungan Besar Sampel	64
4.	Test Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang	65
5.	Form Observasi	67
6.	Pelaksanaan Penyuluhan.....	68
7.	Satuan Acara Penyuluhan	69