

Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan

The Effect of "Fill My Plate" Education Using Leaflets on Balanced Nutrition Knowledge Levels in Eighth Grade Adolescents at SMP Negeri 31 Medan Tuntungan

Monika Helen^{1*}, Sarah Az-Zahra², Marta Aditya³, Raisha Octavariny⁴

^{1*,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Email: monikahelensng23@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rawan mengalami permasalahan gizi karena keterbatasan pemahaman mengenai pola makan yang seimbang. Salah satu strategi untuk meningkatkan literasi gizi pada remaja adalah melalui edukasi dengan media yang sederhana, menarik, serta mudah dimengerti, misalnya leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi "Isi Piringku" berbasis leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest*. Jumlah responden sebanyak 72 orang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi berisi 20 soal pilihan ganda. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian memperlihatkan adanya kenaikan rata-rata skor pengetahuan dari 32,82 sebelum diberikan edukasi menjadi 57,64 setelah intervensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa edukasi melalui leaflet berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Dengan demikian, leaflet dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang efektif, praktis, serta menarik untuk membantu remaja memahami pedoman konsumsi makanan sehat.

Kata Kunci : Edukasi, Isi Piringku, Leaflet, Pengetahuan Gizi, Remaja

Abstract

Background: Adolescents are an age group vulnerable to nutritional problems due to limited understanding of a balanced diet. One strategy to improve nutritional literacy in adolescents is through education using simple, attractive, and easy-to-understand media, such as leaflets. This study aims to analyze the effect of leaflet-based "Isi Piringku" education on improving knowledge of balanced nutrition in eighth-grade students at the UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. The study design used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest. The number of respondents was 72 people selected using a simple random sampling technique. The research instrument was a nutritional knowledge questionnaire containing 20 multiple-choice questions. Data were analyzed using a Paired Sample t-Test. The results showed an increase in the average knowledge score from 32.82 before education to 57.64 after the intervention, with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This proves that education through leaflets has a significant effect on improving students' knowledge of balanced nutrition. Thus, leaflets can be used as an effective, practical, and engaging learning medium to help adolescents understand guidelines for healthy food consumption.

Keywords: Education, Fill My Plate, Leaflet, Nutrition Knowledge, Teenagers

*Corresponding Author: Monika Helen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang Indonesia

E-mail : monikahelensng23@gmail.com

Doi : 10.35451/3sze3045

Received : September 30, 2025. Accepted: October 22, 2025. Published: Oktober 30, 2025

Copyright (c) 2025 Monika Helen Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan yang cepat pada aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan usia 10–18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengkategorikan remaja pada rentang usia 10–24 tahun yang belum menikah [1]. Pada masa transisi ini, pengaruh globalisasi membawa perubahan gaya hidup yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori dan penurunan aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memicu masalah gizi, termasuk malnutrisi, yang diperparah oleh rendahnya pengetahuan gizi [2]

Kecukupan zat gizi sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak pada setiap tahap kehidupan, mulai dari masa janin, bayi, prasekolah, usia sekolah, hingga remaja. Khusus pada masa remaja, kebutuhan gizi meningkat karena pesatnya pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode ini pula, remaja mulai dianggap mampu membuat keputusan sendiri, termasuk dalam memilih makanan, sehingga pemahaman gizi menjadi sangat krusial [3]

Namun demikian, data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan masih tingginya masalah gizi pada remaja di Indonesia. Prevalensi gizi kurang pada remaja usia 16–18 tahun mencapai 8,1%, sementara kegemukan sebesar 13,5%. Selain itu, perilaku makan yang kurang sehat juga masih banyak ditemukan, misalnya konsumsi makanan manis harian (41%), rendahnya konsumsi buah dan sayur (13,3%), dan hanya 15,2% remaja yang mengonsumsi buah/sayur sesuai anjuran. Bahkan, lebih dari 96% remaja termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Dari sisi perilaku hidup sehat, hanya 47,2% remaja yang terbiasa mencuci tangan dengan benar, 49,6% kurang melakukan aktivitas fisik, serta 12,7% memiliki kebiasaan merokok setiap hari. Kondisi ini memperlihatkan perlunya intervensi melalui promosi kesehatan yang terarah pada kelompok usia remaja [4]

Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media edukasi. Media audiovisual, seperti video, diketahui efektif karena mampu menghadirkan kombinasi suara dan gambar bergerak yang dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat audiens [5]. Selain media audiovisual, media cetak seperti leaflet juga banyak digunakan karena sederhana, mudah dipahami, serta efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku positif dalam memilih makanan sehingga kebutuhan gizi seimbang dapat terpenuhi

Sebagai upaya meningkatkan literasi gizi masyarakat, Kementerian Kesehatan memperkenalkan pedoman “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan lama “4 Sehat 5 Sempurna”. Konsep ini divisualisasikan dalam bentuk piring makan yang terdiri atas 50% buah dan sayuran, serta 50% lainnya berupa sumber karbohidrat dan protein [6]. Hasil survei pendahuluan di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar (6 siswa) belum memahami konsep “Isi Piringku”.

1. METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah **kuantitatif** dengan desain Quasi Eksperimen menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Artinya, sebelum intervensi (edukasi dengan leaflet) dilakukan pengukuran awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan (edukasi), dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (post-test). Rancangan ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan, yang beralamat di Jl. Jamin Ginting No. Km. 13, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Januari hingga Juni 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini bersumber dari dua jenis data utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer mencakup identitas responden serta hasil pre-test dan post-test pengetahuan gizi seimbang yang dikumpulkan menggunakan kuesioner berisi 20 soal pilihan ganda. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari

sekolah, berupa jumlah siswa, gambaran umum lokasi, dan data pendukung lain. Proses pengumpulan dilakukan dalam dua tahap, yaitu pra-penelitian (izin, observasi awal, dan survei pendahuluan) serta penelitian inti (pemberian pre-test, edukasi menggunakan leaflet, dan post-test)

Metode Analisa Data

Tahapan tersebut meliputi Analisis univariat dengan menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi, dan Analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test jika data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon bila tidak normal. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti edukasi dengan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja

2. HASIL

Gambaran Lokasi Penelitian

UPT SMP Negeri 31 Medan merupakan sekolah menengah pertama milik pemerintah yang berada di bawah pengelolaan Pemerintah Daerah. Sekolah ini terletak di Jalan Jamin Ginting Km. 13, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 10210951. Memiliki lahan seluas 7.306 meter persegi, proses pembelajaran di sekolah ini berlangsung pada pagi hari dan dilaksanakan enam hari dalam seminggu..

Karakteristik Sampel

Populasi Seluruh remaja kelas VIII di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan, dengan jumlah keseluruhan 255 orang. Jumlah minimum sampel yang diperoleh melalui perhitungan rumus Slovin (dengan derajat presisi 10%) adalah 72 orang. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan Simple Random Sampling. Distribusi Jenis Kelamin dari 72 sampel, komposisi jenis kelamin Adalah Perempuan sebanyak 41 orang dan Laki-laki sebanyak 31 orang

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Tingkat pengetahuan gizi seimbang diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan edukasi, dengan tolok ukur Baik (76–100%), Cukup (56–75%), dan Kurang ($\leq 55\%$). Tingkat pengetahuan rata-rata sebelum Edukasi (Pre-test) dengan rata-rata skor 32,82 dan mayoritas siswa berada pada kategori cukup (54,2% atau 39 orang) dan kurang (29,2% atau 21 orang) sedangkan sesudah edukasi (post-test) rata-rata skor 57,64 dan mayoritas siswa mengalami peningkatan dan berada pada kategori baik (60,3% atau 43 orang) dan Cukup (27,4% atau 20 orang)

Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Peningkatan Skor Rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 32,82 sebelum edukasi menjadi 57,64 setelah edukasi dengan Hasil Uji Statistik Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi $P = 0.000$ ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa edukasi dengan media leaflet merupakan alat bantu pembelajaran yang efektif, sederhana, dan menarik untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap pedoman makan sehat "Isi Piringku"

3. PEMBAHASAN

Edukasi Media Leaflet

Dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja, penggunaan leaflet terbukti efektif karena remaja termasuk kelompok yang responsif terhadap media visual dan informatif., media leaflet dapat meningkatkan pemahaman individu karena menggabungkan unsur teks dan gambar yang sederhana namun komunikatif Leaflet yang dirancang dengan desain menarik dan bahasa yang mudah [7]. Peningkatan juga terlihat pada kategori pengetahuan responden. Setelah edukasi, siswa dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 60,3%, dibandingkan hanya 16,7% sebelum edukasi. Ini mengindikasikan bahwa media edukatif yang digunakan, kemungkinan seperti leaflet atau penyuluhan langsung, berhasil menyampaikan informasi yang dapat diterima dan dipahami oleh siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan akan efektif bila dilakukan dengan metode dan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran, seperti remaja yang lebih menyukai tampilan visual dan penjelasan langsung [8] Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan gizi yang diberikan di SMP Negeri 31 Medan Tuntungan telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa, khususnya mengenai gizi seimbang. Intervensi seperti ini sangat penting mengingat masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dan berkualitas. Menurut

Kemenkes RI (2020), edukasi gizi sejak dini merupakan strategi penting dalam pencegahan stunting, anemia, serta masalah gizi lainnya yang umum terjadi pada kelompok usia sekolah.

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media leaflet [4]. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan cukup, dan hanya sedikit yang berada dalam kategori baik. Namun, setelah diberikan edukasi, proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 60,3%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 12,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui media leaflet dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi secara seimbang. Edukasi melalui leaflet juga berperan penting dalam mendukung program pemerintah terkait peningkatan status gizi remaja. Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang menjadi bekal penting dalam mencegah masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, atau kekurangan zat gizi mikro [9]. intervensi gizi melalui media cetak seperti leaflet memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan sehat. Oleh karena itu, media edukatif seperti leaflet sangat direkomendasikan untuk diterapkan di lingkungan sekolah sebagai sarana promosi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan [10]

Pengaruh Edukasi dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan data dalam tabel, dapat dilihat bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet, terjadi peningkatan pada tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang [11]. Persentase remaja yang berada pada kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 60,3%, sementara yang berada dalam kategori kurang menurun menjadi 12,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif melalui media leaflet berdampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang [12]. Leaflet sebagai media cetak memberikan informasi yang terstruktur, visual, dan mudah dipahami sehingga mampu menarik perhatian remaja dan membantu mereka memahami isi materi. edukasi gizi melalui leaflet sangat mendukung upaya preventif terhadap masalah gizi remaja seperti anemia, kekurangan zat besi, dan gangguan pertumbuhan [13]. edukasi dengan media cetak yang sederhana dan komunikatif dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya makan dengan prinsip gizi seimbang, terutama di usia sekolah yang merupakan fase kritis pertumbuhan. Oleh karena itu, strategi intervensi dengan media leaflet tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan di kalangan remaja [14]

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 31 Medan, para responden, serta dosen pembimbing atas dukungan, bimbingan, dan kesempatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] “Kemenkes R.I. 2014. Permenkes tentang Pedoman Gizi Seimbang. www.depkes.go.id”.
- [2] “Aulia Chairani, Yanti Harjono Hadiwardjo, Melly Kristanti, & Isniani Ramadhani Sekar Prabarini. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. ht”.
- [3] “Amat, A. (2021). Pertumbuhan, Perkembangan Dan Kematangan Individu. *Society*, 12(1), 59–75. <https://doi.org/10.20414/society.v12i1.2751>”.
- [4] “Kemenkes, A. (2022, Desember 13). Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinianorang-indonesia>”.
- [5] “Adi Saputra dkk., 2017. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet terhadap Hasil Belajar Sejarah pada Siswa Kelas XI IIS MAN 1 Pontianak. *Pendidikan Sejarah FKIP Untan*, 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/26951/75676577584>”.
- [6] “Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.”.
- [7] “Saryono & Yuli. (2011). Media dan Alat Peraga dalam Pendidikan Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.”.
- [8] “Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta”.
- [9] “Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61. ht”.
- [10] “Jati, K., Intaniasari, Y., Ningrum, R. S., Hafida, S. H. N., Utami, R. D., Ariyadi, M. Y., & Subekti, T. A.

- (2022). Peningkatan Pemahaman Pola Asuh melalui Sosialisasi Tumbuh Kembang Anak untuk Menciptakan Generasi Emas. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1), 12–2”.
- [11] “Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta.”.
- [12] “Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar, A., Orisinal, O., Julissasman, J., & Husaini, M. (2024). Edukasi Gizi Melalui Leaflet ‘Isi Piringku’ dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. *Jur*”.
- [13] “Ramadhani, R., Putri, A. R., & Lestari, S. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), 45–53.”.
- [14] “Yurida Khoironi, Alifiyanti Muharramah, Mayesti Akhriani, & Desti Ambar Wati. (2023). Perbedaan Media Leaflet dan Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Kelurahan Segala Mider Puskesmas Susunan Baru Kota Bandar ”.