

PEMANFAATAN LEAFLET DAN POSTER SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI ACEH BESAR

Utilization of Leaflets and Posters as a Balanced Nutrition Education Media to Increase Knowledge and Attitude of Adolescent Girls in Aceh Besar

**Agus Hendra Al Rahmad^{1*}, Hizir Sofyan², Said Usman³, Mudatsir Mudatsir³,
Shausan Binti Firdaus¹**

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

² Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia

³ Faculty of Medicine, Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia

*Email: agus.hendra.alr@poltekkesaceh.ac.id

ABSTRACT

Aceh is one of the provinces in Indonesia where around 5-10% of teenagers aged 13-15 years are underweight or very thin, and 8.3% are obese. Understanding balanced nutrition is very important for teenagers so there is a need for education regarding this matter. Balanced nutrition education is effective when delivered through the right media. This study aimed to determine the effect and effectiveness of balanced nutrition education using leaflets and poster media on the knowledge and attitudes of adolescent girls. Quantitative research using a Quasy experiment design. The research location was in Senior High School 1, Ingin Jaya Aceh Besar, in 2023. A sample of 66 schoolgirls was divided into two intervention groups: balanced nutrition education using leaflet and poster media. Data were collected using a questionnaire. Direct intervention was carried out for five days with balanced nutrition material, totaling two credits. Data analysis was performed using the Dependent T-test and Independent T-test statistical tests at 95% CI. Results, there is an effect of balanced nutrition education using leaflet media in improving knowledge and attitudes ($p < 0.05$). Likewise, balanced nutrition education using poster media showed a significant effect ($p < 0.05$). However, there was no difference between the use of leaflets and poster media in improving the knowledge and attitudes of adolescent girls towards balanced nutrition ($p > 0.05$). In conclusion, balanced nutrition education using leaflet and poster media has an effect in improving knowledge and attitudes, but there was no difference in effectiveness in providing education about balanced nutrition.

Keywords: Attitude, Balanced nutrition, Knowledge, Leaflet, Poster

ABSTRAK

Aceh merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang sekitar 5-10% remaja usia 13-15 tahun mengalami berat badan kurus atau sangat kurus, dan 8,3% mengalami obesitas. Pemahaman mengenai gizi seimbang sangatlah penting bagi remaja sehingga perlu adanya edukasi mengenai hal tersebut. Pendidikan gizi seimbang efektif bila disampaikan melalui media yang tepat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektivitas edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. Penelitian kuantitatif menggunakan desain Quasy Eksperiment. Penelitian telah dilakukan di SMAN 1 Ingin Jaya Aceh Besar, pada tahun 2023. Sampel sebanyak 66 siswi dibagi kedalam dua kelompok intervensi, yaitu edukasi

gizi seimbang menggunakan media leaflet dan media poster. Pengumpulan data dilakukan secara angket. Intervensi langsung dilakukan selama 5 hari dengan materi gizi seimbang sebanyak 2 SKS. Analisis data menggunakan uji statistik *Dependent T-test* dan *Independent T-test* pada CI:95%. Hasil, terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ($p < 0,05$). Begitu juga dengan edukasi gizi seimbang menggunakan media poster, juga menunjukkan pengaruh signifikan ($p < 0,05$). Namun demikian, tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan media leaflet dan poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap gizi seimbang ($p > 0,05$). Kesimpulan, edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan poster berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, namun kedua media tidak ditemukan perbedaan efektivitasnya dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Leaflet, Pengetahuan, Poster, Sikap

PENDAHULUAN

Untuk mengatasi masalah kurang gizi di Indonesia, pemerintah telah mengeluarkan pedoman gizi seimbang yang mengedepankan kepatuhan terhadap susunan makanan dan pola konsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat [1]. Gizi dianggap seimbang ketika mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, serta sayuran dan buah-buahan. Meskipun semua orang menginginkan kesehatan fisik, tidak semua individu mampu memilih gaya hidup sehat dan pola makan yang memiliki keseimbangan gizi. Sehingga masih banyak permasalahan gizi di masyarakat seperti gizi kurang dan gizi lebih yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak seimbang antara asupan jumlah dan jenis makanan dengan kebutuhan menurut umur, jenis kelamin, kondisi fisik dan aktivitas fisik. Di kalangan masyarakat khususnya remaja sering kali mengabaikan pola makan bergizi seimbang dengan berbagai alasan, misalnya kegiatan sekolah terlalu padat sehingga memilih makanan cepat saji [2].

Menurut laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang terbaru, kekurangan gizi dan anemia mempengaruhi 25% populasi remaja di Asia Tenggara. Tingginya masalah anemia tentu saja membawa dampak buruk bagi kesehatan dan perkembangan remaja. [3]. Kekurangan gizi, kelebihan gizi, obesitas, dan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa merupakan beberapa masalah gizi yang umum dihadapi oleh remaja. Gizi pada remaja merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian, karena kekurangan gizi (malnutrisi) pada remaja mempunyai dampak yang beragam. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat dampak status gizi pendek atau sangat pendek pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 25,7%, dan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 26,9%. Selain itu, prevalensi berat badan kurus atau sangat kurus mencapai 8,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% pada remaja usia 16-18 tahun. Sementara itu, sekitar 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% dari mereka yang berusia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas [4]. Provinsi Aceh merupakan salah satu provinsi dengan persentase 5-10% remaja berusia 13-15 tahun mengalami status gizi kurus dan sangat kurus. Dan sebanyak 8,3% mengalami status gizi lebih di Provinsi Aceh [5].

Remaja yang sehat merupakan faktor penting dalam membentuk masa depan suatu bangsa, yang dimana remaja memainkan peran yang sangat penting dalam upaya kelanjutan pembangunan dan perkembangan suatu bangsa [6]. Periode remaja merujuk pada fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang dicirikan oleh sejumlah perubahan, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan emosional [7]. Remaja putri merupakan masa kritis sekaligus unik di antara beberapa fase dalam siklus kehidupan,

termasuk kerentanan gizinya yang unik, namun mereka hampir tidak terlihat di banyak wilayah di dunia termasuk status gizi mereka yang sering diabaikan, meskipun status gizi remaja putri memainkan peran penting dalam memutus siklus malnutrisi antar generasi di masyarakat [8].

Mengingat remaja putri yang kelak menjadi seorang ibu dan merupakan salah satu faktor penentu masa depan bangsa ini, tentu saja agar seorang wanita siap memasuki masa 1000 HPK, kita berharap agar ia mengonsumsi makanan yang bergizi dan memenuhi kebutuhan tubuhnya, namun hal ini harus dipersiapkan sejak masa remaja. Dampak kekurangan gizi pada periode ini tidak dapat diperbaiki pada tahap kehidupan berikutnya [9]. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memperhatikan status gizi mereka dan memastikan bahwa mereka mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dan bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhannya, serta dapat diimbangi dengan pengetahuan yang cukup tentang gizi. [10].

Edukasi atau pendidikan gizi seimbang pada remaja sangat diperlukan karena pengetahuan mengenai gizi seimbang penting bagi remaja. Pemberian edukasi atau pendidikan gizi seimbang melalui saluran/media yang tepat merupakan salah satu cara yang efektif [11]. Untuk mengedukasi remaja putri tentang gizi, penggunaan media poster dan leaflet efektif karena dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik secara visual dan juga mudah untuk dipahami. Poster atau leaflet yang memiliki estetika yang baik dapat menarik perhatian remaja dan dapat dengan mudah disebar di lokasi-lokasi strategis sehingga menjamin akses informasi. Media ini memberikan rangkuman informasi yang singkat namun ringkas, tergantung pada preferensi remaja terhadap informasi yang berkaitan langsung dengan permasalahan. Manfaat tambahannya adalah poster dan leaflet dapat disimpan dan diakses kembali, menjadikannya sumber referensi yang mudah digunakan untuk mendorong pemahaman dan perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat [12]. Dengan demikian, edukasi gizi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan upaya peningkatan kesehatan, khususnya pemilihan kebiasaan/pola makan yang tepat dan perubahan sikap yang mengarah pada perilaku sehat. Berdasarkan filosofi gizi, pemberian edukasi gizi dilakukan dengan pendekatan penyebaran informasi gizi yang disesuaikan dengan permasalahan gizi setempat [13].

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Al Rahmad pada tahun 2018, yaitu edukasi gizi dengan menggunakan leaflet untuk menurunkan kadar kolesterol darah. Hasil yang didapatkan yaitu penurunan tingkat kolesterol dalam darah setelah pemberian edukasi gizi dengan memanfaatkan media leaflet di Puskesmas di Kota Banda Aceh [14].

Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap beberapa remaja putri di SMA Negeri 1 Ingin Jaya ternyata tidak sedikit remaja putri yang kurang memperhatikan asupan makanannya, termasuk konsumsi makanan yang tidak teratur. Karena jadwal sekolah yang cukup padat dari pukul 07.30-14.00 WIB, oleh karena itu mereka sering kali memilih jajanan sembarangan tanpa memperhatikan berat badan ideal dan status kesehatannya. Merujuk hal dan dasar tersebut, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan studi mengenai perbedaan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang pada remaja putri yang menerima edukasi gizi melalui media leaflet dibandingkan dengan media poster di SMA Negeri 1 Ingin Jaya, Aceh Besar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh dan nilai efektivitas dari edukasi gizi seimbang dengan memanfaatkan media leaflet dan poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA Negeri 1 Ingin Jaya, Aceh Besar.

METODE

Penelitian termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif yang mengaplikasikan metode Quasi Experiment dengan rancangan *two-group pre-post test*. Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh dan membandingkan efektivitas edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media leaflet dan poster terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya, Aceh Besar.

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 di SMAN 1 Ingin Jaya Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan kelas XI di SMAN 1 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, berjumlah 66 siswi yang dibagi kedalam dua kelompok. Kelompok pertama sebanyak 34 siswi yang diambil dari seluruh siswi kelas X, dan kelompok kedua berjumlah 32 responden yang diambil dari seluruh siswi kelas XI. Penelitian ini telah disetujui pelaksanaannya berdasarkan uji Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) No. LB.02.03/077/2023.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk pertanyaan terstruktur dengan jumlah soal sebanyak 20 soal pengetahuan dan 20 soal sikap. Informasi utama yang terhimpun dalam penelitian ini mencakup karakteristik sampel, seperti nama, usia, jenis kelamin, dan data mengenai pengetahuan serta sikap terkait gizi seimbang. Karakteristik remaja putri dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan langsung kepada responden. Di sisi lain, data tambahan dalam penelitian ini bersumber dari pihak sekolah, mencakup jumlah siswi kelas X dan XI, gambaran umum sekolah, kondisi lokasi penelitian, dan letak geografis penelitian di SMAN 1 Ingin Jaya, Aceh Besar.

Jalannya penelitian diawali dengan melakukan registrasi pada dua kelompok responden, dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pre tes yang dibantu oleh tenaga enumerator (alumni gizi). Pada hari yang sama, selanjutnya dilakukan intervensi pada masing-masing kelompok yaitu tentang gizi seimbang pada remaja putri. Penyuluhan dengan menggunakan media leaflet diberikan pada kelompok pertama, sementara pada kelompok kedua diberikan penyuluhan menggunakan media poster. Materi pada kedua media tidak berbeda yaitu memuat dan membahas gizi seimbang pada remaja, termasuk definisi, faktor-faktor, dampak kurang pengetahuan, pedoman, prinsip, pesan umum, tumpeng gizi seimbang, piring makanku, definisi remaja, kebutuhan gizi, AKG 2019, masalah gizi, dan penyebabnya. Lamanya intervensi pada kedua media adalah masing-masing 100 menit atau setara 2 SKS pembelajaran. Setelah edukasi selesai, maka responden diperkenankan untuk membawa pulang media. Peneliti menyampaikan untuk membaca leaflet atau poster minimal 1 hari sekali dengan durasi 5 menit sampai hari ke 4. WhatsApp Group digunakan untuk mengontrol partisipan terlibat aktif. Hari ke 5 dilakukan pertemuan dan memberikan pembahasan sekali lagi tentang materi pada kedua kelompok. Selanjutnya dilakukan pos test untuk kajian evaluasi hasil-hasil dalam penelitian ini.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat untuk menjelaskan kriteria masing-masing variabel independen yaitu tentang edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan poster. Variabel dependen yaitu pengetahuan dan sikap remaja putri yang didekripsikan dalam bentuk data deskriptif sebelum dan sesudah edukasi pada remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya Aceh Besar. Sebelum dilanjutkan dengan analisis bivariat, maka dilakukan terlebih dahulu pembuktian terhadap kenormalan distribusi data. Uji distribusi kenormalan data menggunakan uji *Shapiro wilks*, dan menemukan bahwa kedua kelompok data baik pengetahuan dan sikap mempunyai nilai p diatas 0,05. Dengan demikian syarat kenormalan data terpenuhi dan dapat dilanjutkan analisis bivariat menggunakan uji T. Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi dampak media leaflet dan poster terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang, dengan menggunakan uji *Dependent T-test*. Selanjutnya, untuk menilai efektivitas

edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri, dilakukan uji *Independent T-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Temuan dalam penelitian ini didasarkan pada informasi yang terkumpul selama periode penelitian. Sebagaimana tergambar dalam tabel 1 di bawah, yang menggambarkan hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan penggunaan media leaflet.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Intervensi

Karakteristik	Media			
	Leaflet		Poster	
	n	%	n	%
Umur				
15 tahun	6	17,6	-	-
16 tahun	27	79,4	8	25,0
17 tahun	1	2,9	24	75,0
Kelas				
X IPA 1	15	44,1	9	28,1
X IPA 2	9	26,5	6	18,8
X IPA 3	-	-	6	18,8
X IPS 1	5	14,7	8	25,0
X IPS 2	5	14,7	3	9,4
Jumlah	34	100,0	32	100,0

Tabel 1 mencerminkan bahwa pada kelompok yang menerima edukasi melalui media leaflet, umumnya responden memiliki usia 16 tahun (79,4%), seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%), dan mayoritas berasal dari kelas X IPA 1 (44,1%). Sebaliknya, pada kelompok yang mendapat edukasi melalui media poster, terlihat bahwa responden umumnya berusia 17 tahun (75%), semuanya berjenis kelamin perempuan (100%), dan mayoritas berasal dari kelas XI IPA 1 (28,1%).

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet dan Poster Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Gizi Seimbang

Media berdasarkan Variabel	Rerata	SD	Selisih Rerata \pm SD	CI : 95%	p-value
Media Leaflet					
Pengetahuan sebelum	9,70	2,504	5,44 \pm 0,246	4,961 - 5,920	0,000
Pengetahuan setelah	15,14	2,258			
Sikap sebelum	52,97	6,244	16,68 \pm 1,828	14,14 - 19,21	0,001
Sikap setelah	69,64	4,416			
Media Poster					
Pengetahuan sebelum	8,84	1,505	5,50 \pm 0,689	4,602 - 6,397	0,000
Pengetahuan setelah	14,34	2,194			
Sikap sebelum	52,53	7,628	17,22 \pm 2,816	14,36 - 20,07	0,002
Sikap setelah	69,75	4,812			

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan dampak positif yang signifikan dari edukasi menggunakan media leaflet dan poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang. Hasil peningkatan pengetahuan remaja setelah intervensi mencapai selisih rerata sebesar 5,44 untuk leaflet dan 5,50 untuk poster. Selain itu, analisis statistik menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ($p < 0,05$) pada kedua media. Adapun perubahan sikap remaja setelah edukasi juga signifikan, dengan selisih rerata 16,68 untuk leaflet dan 17,22 untuk poster. Interval kepercayaan 95% menunjukkan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan sikap remaja putri tentang gizi seimbang sangat signifikan ($p < 0,05$). Hasil ini memberikan indikasi bahwa penyuluhan menggunakan media leaflet dan poster berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja putri terhadap pentingnya gizi seimbang. Implikasinya, strategi edukasi ini efektif dalam memberikan informasi yang dapat merubah pemahaman dan sikap positif remaja terhadap pola makan sehat. Selain itu, kedua media sangat edukatif dalam memperbaiki pemahaman dan sikap kesehatan remaja putri, serta sebagai media yang tepat dalam mencapai tujuan kesehatan masyarakat.

Tabel 3. Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet dengan Media Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Gizi Seimbang

Kelompok Data	n	Rerata Delta*	Deviasi Delta*	Perbedaan Rerata	CI : 95 %		p-value
					Lower	Upper	
Pengetahuan							
Leaflet	34	5,44	1,375	0,06	0,92	1,03	0,905
Poster	32	5,50	2,489				
Sikap							
Leaflet	34	16,68	7,268	0,54	3,19	4,28	0,773
Poster	32	17,22	7,918				

*Nilai selisih rerata dan deviasi antara sebelum dengan setelah intervensi

Analisis data pada Tabel 3 menunjukkan perbandingan efektivitas edukasi memanfaatkan media leaflet dan poster untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri mengenai gizi seimbang. Meskipun terdapat nilai rerata pengetahuan pada kelompok leaflet (5,44) lebih rendah dibandingkan pada kelompok poster (5,50), namun terhadap selisih rerata menunjukkan tidak signifikan (0,06) dengan nilai $p = 0,905$ diantara kedua media. Begitu juga pada variabel sikap, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok leaflet (16,68) dan poster (17,22), dengan perbedaan rerata pada kedua kelompok yang sangat kecil (0,54) dan nilai $p = 0,928$. Oleh karena itu, secara statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan (tidak efektivitas) antara penggunaan media leaflet dengan media poster dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri terhadap gizi seimbang ($p > 0,05$). Hasil ini memberikan implikasi bahwa keduanya dapat dianggap relatif setara dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang kepada remaja putri.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian telah menunjukkan bahwa responden, pada umumnya memiliki usia 16 tahun (79,4%) dari 27 partisipan, sementara yang paling minim berusia 15 tahun (17,6%) dari 6 partisipan, dalam kedua kelompok tersebut. Usia memiliki dampak pada daya tangkap dan pola pikir seseorang, serta memengaruhi kondisi panca indra dan ingatan. Seiring bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap seseorang berkembang, sehingga tingkat pengetahuan juga cenderung meningkat. Dalam konteks pola makan, terlihat bahwa anak perempuan lebih cenderung memilih makanan cemilan daripada makanan pokok yang bergizi, sehingga pertumbuhan anak laki-laki cenderung lebih cepat dibandingkan dengan anak perempuan [15].

Remaja putri yang memiliki pemahaman gizi yang mendalam mampu membedakan jenis makanan yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh tubuh, bahkan dalam situasi di mana banyak teman sebaya mengikuti kebiasaan sebaliknya namun tetap menjalankan pola makan yang sehat. Jika keputusan untuk melakukan diet diambil dengan tujuan mengubah bentuk tubuh, langkah-langkah yang diambil tidak hanya tidak akan membahayakan kesehatan tubuh, tetapi juga tidak akan merusak kondisi kesehatan secara keseluruhan. Rendahnya pengetahuan dan praktik gizi pada remaja tercermin dalam perilaku menyimpang terkait kebiasaan pemilihan makanan. Sebaliknya, remaja dengan pemahaman gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka [16].

Hasil penelitian telah menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri setelah mendapatkan edukasi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata sikap setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang, lebih tinggi dibandingkan dengan nilai sebelum edukasi menggunakan media leaflet pada remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya. Demikian pula, pengetahuan remaja putri juga mengalami peningkatan setelah mendapatkan edukasi, dengan nilai rata-rata setelah edukasi tentang gizi seimbang yang lebih tinggi daripada sebelumnya, terutama saat menggunakan media poster pada remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmad (2017), bahwa pengetahuan calon pengantin mengenai ASI eksklusif mengalami peningkatan setelah mendapatkan edukasi gizi melalui penggunaan media leaflet. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa pelaksanaan edukasi gizi mengenai ASI eksklusif dapat efektif dalam meningkatkan pemahaman calon pengantin di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Darul Imarah [17]. Hal ini sejalan dengan teori Khloid (2012) bahwa ketersediaan media dalam kegiatan promosi kesehatan dapat memberikan kontribusi yang lebih efektif dibandingkan dengan tidak menggunakan media. Keunggulan yang dimiliki oleh media ini akan memudahkan peran aktor kesehatan serta pelaku sasaran dalam promosi kesehatan, baik dalam menyampaikan informasi maupun dalam menerima informasi terkait program promosi kesehatan tersebut. Oleh karena itu, media memiliki peran serta dan nilai positif dalam mencapai tujuan kesehatan melalui pelaksanaan proses promosi kesehatan dengan memanfaatkan media [18],[19]. Hal ini juga sejalan dengan teori Wawan & Dewi (2011), individu yang menerima informasi secara lebih mendalam akan memperluas pengetahuannya. Pernyataan ini didukung oleh konsep bahwa informasi dapat diperoleh melalui berbagai media seperti media cetak, elektronik (TV, radio, dll.), dan media lainnya. Melalui akses terhadap informasi tersebut, pengetahuan seseorang dapat diperkaya, dan pada akhirnya, dapat mengubah perilaku individu ke arah yang lebih positif terkait dengan kesehatan [20]. Penelitian lain yang sejalan dengan kajian ini dilakukan oleh Al Rahmad et al. (2021), yang menyimpulkan bahwa edukasi menggunakan leaflet memberikan dampak signifikan terhadap pengetahuan anak SD. Perbandingan antara pengetahuan sebelum dan setelah pemberian leaflet menunjukkan selisih rerata sebesar 2,6. Hasil studi tersebut juga mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan anak setelah menerima informasi melalui media leaflet ($p=0,001$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan leaflet memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan anak SD terkait pemantauan pertumbuhan guna mencegah kegemukan [21].

Selanjutnya, penelitian juga telah melaporkan bahwa tidak terdapat efektivitas antara penyampaian pesan gizi seimbang menggunakan media leaflet dengan media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya. Maka dinyatakan bahwa hasil antara media leaflet dan poster sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok leaflet dan poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan temuan studi Harapan et al. (2022) yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan

dalam dampak kedua media tersebut terhadap peningkatan pengetahuan. Hal ini disebabkan karena nilai rata-rata pada media poster dan leaflet memiliki selisih skor yang rendah yaitu hanya sebesar 0,63 [22].

Sikap merupakan respons atau tanggapan individu yang masih tidak terlihat terhadap stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat diamati secara langsung, melainkan hanya dapat diartikan melalui perilaku yang tidak terlihat. Secara lebih spesifik, sikap mencerminkan kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu [23]. Terdapat beberapa komponen pembentukan sikap meliputi pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, pengaruh kebudayaan, media massa, faktor emosional, dan lembaga pendidikan [24]. Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa sikap remaja putri mengalami peningkatan setelah menerima edukasi. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata sikap setelah edukasi mengenai gizi seimbang, yang signifikan lebih tinggi daripada nilai sebelumnya, baik ketika menggunakan media leaflet pada remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya maupun ketika menggunakan media poster.

Edukasi gizi dengan media leaflet dapat meningkatkan sikap. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Purimahua et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet efektif meningkatkan sikap responden sebelum dan sesudah menerima media leaflet. Sebelum diberikan media leaflet, sebagian besar responden menunjukkan sikap yang kurang (73,3%), sedangkan setelah pemberian media leaflet sikap meningkat menjadi lebih baik (93,3%). Temuan penelitian ini memberikan bukti adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri [25].

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Latif (2018), menunjukkan bahwa remaja SMP memiliki sikap baik telah mencapai 98,1% setelah diinformasikan melalui pemajangan poster dan leaflet. Lebih lanjut, hasil tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan media poster dan leaflet tentang makanan sehat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait perilaku konsumsi makanan jajanan murid [26]. Peningkatan pengetahuan remaja dapat terjadi melalui edukasi yang terstruktur di sekolah atau dalam kampanye penyuluhan. Tentunya, peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi akan membantu sikap dan mempengaruhi kebiasaan seseorang. Agar terjadi perubahan pada sikap, perlu adanya tekanan untuk menggiring pada perubahan ke arah yang diinginkan secara terus menerus, sehingga perlu waktu yang lama dan cara yang tepat [27].

SIMPULAN

Edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan poster berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, namun tidak ditemukan perbedaan efektivitasnya dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada remaja putri di SMAN 1 Ingin Jaya Aceh Besar.

Saran, diharapkan media leaflet dan media poster dapat menjadi referensi untuk memberikan edukasi terhadap siswa atau bahkan orang tua bahwa menerapkan pola hidup gizi seimbang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan orang tua, serta diharapkan agar dapat mengaplikasikan pesan-pesan gizi yang sudah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari, dapat membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup gizi seimbang di rumah maupun sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] N. M. Maetryani, "Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Tegallalang Kabupaten Gianyar Provinsi Bali," *Poltekkes Denpasar*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, Aug. 2018.

- [2] A. E. Liana, S. Soharno, and A. A. Panjaitan, "Hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan indek masa tubuh pada mahasiswa," *J. Kebidanan*, vol. 7, no. 2, p. 265363, 2018, doi: 10.33486/jk.v7i2.10.
- [3] WHO, "World health statistics 2008," 2008.
- [4] Kemenkes RI, "Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 dalam bentuk angka," 2013, 2013.
- [5] F. Andika and A. Kridawati, "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 76–89, 2021.
- [6] Kemenkes RI, "Masalah Gizi Pada Remaja," 2023.
- [7] S. Utami, R. Kamil, and Z. Chusna, "Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri untuk mencegah terjadinya stunting," *J. Pengabd. Masy. Putri Hijau*, vol. 2, no. 2, pp. 30–33, Mar. 2022, doi: 10.36656/jpmph.v2i2.818.
- [8] E. C. Keats, A. I. Rappaport, S. Shah, C. Oh, R. Jain, and Z. A. Bhutta, "The dietary intake and practices of adolescent girls in low-and middle-income countries: A systematic review," *Nutrients*, vol. 10, no. 12, p. 1978, Dec. 2018. doi: 10.3390/nu10121978.
- [9] Kemenkes RI, "Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia – Sehat Negeriku," <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>, 2018.
- [10] Y. Marlina and Y. Ernalina, "Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 6, no. 2, pp. 183–187, Oct. 2020, doi: 10.25311/keskom.vol6.iss2.540.
- [11] K. Az-zahra and R. Kurniasari, "Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 6, pp. 618–627, 2022, doi: 10.56338/mppki.v5i6.2293.
- [12] D. Winda and A. Trisnadoli, "Effectiveness of Leaflet Media on Mother's Interest in Information on Balanced Nutrition for Toddlers," *J. Ilm. Kebidanan*, vol. 11, no. 2, pp. 202–207, 2023, doi: 10.33992/jik.v11i2.2571.
- [13] W. Sabrina, M. Fadhillah, P. P. Mulyanti, and S. A. Utari, "Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswi Tataboga SMA Plus PGRI Cibinong," *Semin. Nas. Pengabd. Masy. LPPM UMJ*, vol. 1, no. 1, pp. 1–4, 2021.
- [14] A. H. Al Rahmad, "Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 241–247, 2018, doi: 10.26630/jk.v9i2.947.
- [15] I. S. Anzarkusuma, E. Y. Mulyani, I. Jus'at, and D. Angkasa, "Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 1, no. 2, pp. 135–148, 2014.
- [16] E. Emilia, "Pengentahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat," *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2013, doi: 10.17509/BOGA.V1I1.6276.
- [17] A. H. AL Rahmad and A. Miko, "Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin Melalui Konseling ASI Eksklusif di Aceh Besar," *Bul. Penelit. Kesehat.*, vol. 45, no. 4, pp. 249–256, Dec. 2017, doi: 10.29238/jnutri.v19i1.45.
- [18] R. I. Baron Byrne, *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Prilaku, Media, Dan Aplikasinya*. Raja Grafindo Persada, 2001.
- [19] H. S, A. Suryani, N. Werna, S. Wardihan, M. Ahmad, and N. Usman, "Pengaruh Penyuluhan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Suami Tentang Keluarga Berencana," *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 12, no. 2, pp. 236–244, 2020, doi: 10.34011/juriskesbdg.v12i2.1751.
- [20] A. Wawan and M. Dewi, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
- [21] A. H. Al Rahmad, T. K. Fadjri, Y. Fitri, and N. S. Mulyani, "Sosialisasi pola makan dan

- sedentari dalam mencegah masalah obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Banda Aceh,” *J. PADE Pengabmas dan Edukasi*, vol. 1, no. 2, pp. 62–66, 2021, doi: 10.30867/pade.v1i2.708.
- [22] I. K. Harapan, V. R. Fione, and E. Yalika, “Pengaruh Media Poster dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Karies Gigi pada Siswa di SMP Negeri 8 Manado,” *JIGIM (Jurnal Ilm. Gigi dan Mulut)*, vol. 5, no. 2, pp. 86–92, 2022.
- [23] A. Putri and F. Akifah, “Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullahputri Danummusshabri,” *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–11, 2019.
- [24] S. Azwar, *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, 2013.
- [25] S. L. Purimahua, I. Andolita, T. Hinga, R. Limbu, and S. B. K, “Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang,” *Afiasi J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 3, pp. 186–196, 2020.
- [26] L. Rismayanti, Haniarti, and M. Herlina, “Pengaruh media poster dan leaflet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap konsumsi makanan jajanan anak sekolah SMP 1 Patampanua Pinrang,” *J. Ilm. Mns. Dan Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 272–279, 2018, doi: 10.31850/makes.v1i3.113.
- [27] D. F. Rotua, R. Novayelinda, and W. Utomo, “Identifikasi perilaku ibu dalam pemberian mp-asi dini di Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar,” *J. Online Mhs. Bid. Ilmu Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 1–10, 2018.