

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI
TERKAIT PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang)

KHOIRUNISA TRIAVI SEFAYA – 25010112140227

(2016 - Skripsi)

Pemberian pendidikan gizi kepada remaja menjadi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dalam memperbaiki tingkat kecukupan gizi khususnya untuk pencegahan anemia. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experimental* dengan jumlah sampel kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 35 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Setiap kelompok diberikan *pretest* kemudian dilakukan penyuluhan dengan media buku saku kepada kelompok perlakuan selama 1 minggu, dilanjutkan dengan pemberian *posttest* kepada kedua kelompok. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*. Analisis data menggunakan *Paired t-test*, *Wilcoxon Signed Ranks Test*, *Unpaired t-test* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan persentase peningkatan kategori baik pengetahuan gizi (54,3%), tingkat kecukupan energi (11,4%) kelompok perlakuan lebih baik dari pengetahuan gizi (2,9%), tingkat kecukupan energi (14,3%) kelompok kontrol, sedangkan tingkat kecukupan protein (8,5%) kelompok kontrol lebih baik dari kelompok perlakuan (2,9%) dan peningkatan persentase kategori cukup tingkat kecukupan besi (11,4%), vitamin c (20%) kelompok perlakuan lebih baik dari tingkat kecukupan besi (-20%), vitamin c (14,2%) kelompok kontrol sedangkan tingkat kecukupan vitamin B12 (48,6%), asam folat (8,6%) kelompok kontrol lebih baik dibandingkan tingkat kecukupan vitamin B12 (2,9%) dan asam folat (-8,6%) kelompok perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan selisih rata-rata tingkat pengetahuan gizi ($=0,048$; $p<0,05$), tingkat kecukupan energi ($=0,001$; $<0,05$), protein ($=0,001$; $p<0,05$), asam folat ($=0,001$; $<0,05$) tetapi untuk tingkat kecukupan besi ($=0,883$; $>0,05$), vitamin B12 ($=0,122$; $>0,05$), vitamin C ($=0,738$; $>0,05$) tidak terdapat perbedaan selisih rerata antara kedua kelompok. Saran penelitian ini adalah agar siswa melakukan pencegahan anemia dan memperbaiki konsumsi makanan yang bervariasi setiap hari serta didukung dengan aktifitas fisik yang cukup.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi, Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Gizi, Anemia, Remaja