

Pengaruh Buku Saku terhadap Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja (Studi di SMA Teuku Umar
Semarang Tahun 2016)

Maharani Widya Purnama Sari – 25010112120080

(2016 - Skripsi)

Pendidikan gizi melalui buku saku merupakan salah satu solusi untuk merubah pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi sebelum dan sesudah pendidikan gizi antar kedua kelompok. Desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan non randomized control group pre test-post test design. Sampel penelitian adalah 70 subjek (35 kelompok perlakuan dan 35 kelompok kontrol) dengan teknik purposive sampling. Sebelum diberikan buku saku, masing-masing kelompok diberikan paparan tentang pencegahan gizi kurang. Pada kelompok perlakuan diberikan buku saku dan kuis sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu, masing-masing kelompok dilakukan pengukuran post test. Pada penelitian ini menggunakan uji paired t test, wilcoxon sign rank test, mann whitney test, dan independent t test. Hasil penelitian menunjukkan kelompok perlakuan terjadi peningkatan pengetahuan gizi sebesar 39,6%, sedangkan kelompok kontrol terjadi penurunan pengetahuan gizi sebesar 17,1%. Kelompok perlakuan terjadi penurunan tingkat kecukupan energi sebesar 5,7%; tingkat kecukupan protein meningkat sebesar 5,7%; tingkat kecukupan lemak menurun sebesar 5,7%. Kelompok kontrol terjadi peningkatan tingkat kecukupan energi sebesar 5,7%; tingkat kecukupan protein meningkat sebesar 5,9%; tingkat kecukupan lemak meningkat sebesar 34,3%. Ada perbedaan selisih pengetahuan antara kedua kelompok ($p=0,001$). Ada perbedaan selisih tingkat kecukupan energi ($p=0,019$), protein ($p=0,002$), dan lemak ($p=0,001$) antara kedua kelompok. Kesimpulan penelitian ini adalah ada perbedaan selisih pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi (energi, protein, lemak) antara kedua kelompok ($p<0,05$).

Kata Kunci: Buku Saku, Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Gizi