



Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri SMP Negeri 18 Buton

Farnia Bayun¹, Febriana Muchtar^{2*}, Renni Meliahsari³

^{1,2,3} Departmen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan. Pengetahuan dan sikap positif dibutuhkan untuk mendukung penerapan pola hidup sehat, salah satunya mengonsumsi pangan sesuai prinsip gizi seimbang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri SMP Negeri 18 Buton. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 76 siswi kelas VI dan VII remaja putri yang dipilih dengan metode total sampling. Intervensi berupa pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan *leaflet*. Analisis data menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* dengan nilai P-Value 0.000 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa media *leaflet* efektif dalam menyampaikan informasi dan membentuk sikap positif terhadap gizi seimbang. Kesimpulan penelitian bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri SMP Negeri 18 Buton.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, *Leaflet*, Pengetahuan, Remaja Putri, Sikap

ABSTRACT

Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional problems due to increased nutritional needs to support development and growth. Positive knowledge and attitudes are needed to support the implementation of a healthy lifestyle, one of which is consuming food according to the principles of balanced nutrition. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition education using leaflets on the level of knowledge and attitudes of adolescent girls at SMP Negeri 18 Buton. This type of research is quantitative research using a pre-experimental design through a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 76 female students in grades VI and VII selected by the total sampling method. The intervention was in the form of providing balanced nutrition education using leaflets. Data analysis used the Wilcoxon test to see the difference before and after education. The results showed that there was a significant difference in the level of knowledge and attitudes of adolescent girls before and after being given education using leaflets with a P-Value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that leaflets are effective in conveying information and forming positive attitudes towards balanced nutrition. The conclusion of the study is that there is an effect of balanced nutrition education using leaflets on the level of knowledge and attitudes of adolescent girls at SMP Negeri 18 Buton.

Keywords: Adolescent Girls, Attitudes, Knowledge, Leaflets, Nutrition Education

Koresponden:

Nama : Febriana Muchtar

Alamat : Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232

No. Hp : 08114000874

e-mail : febrianamuchtar9@uho.ac.id

Received 20 Juli 2025 • Accepted 25 Agustus 2025 • Published 28 Agustus 2025

e - ISSN : 2798-107X • DOI: <https://doi.org/10.56742/nchat.v5i2.178>

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2022 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, ini adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Peraturan Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penting bagi semua individu. Selama masa remaja, berbagai perubahan terjadi mencolok seperti perubahan fisik, perubahan pribadi atau psikologis dan berbagai transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa [1]. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah usia 12-24 tahun dan belum menikah. Tahapan remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal yang dimulai dari usia 10-13 tahun, remaja pertengahan dimulai dari usia 14-16 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 17-19 tahun [2].

Kebutuhan gizi sangat berhubungan dengan masa pertumbuhan remaja, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan menjadi optimal. Dalam hal ini yang menjadi perhatian khusus yaitu remaja putri karena remaja putri memiliki peran yang akan memengaruhi kesehatan generasi berikutnya. Remaja putri perlu memperhatikan asupan gizi, namun permasalahan pada remaja putri yaitu masih menerapkan pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang seperti kebiasaan makan yang tidak baik, pemahaman gizi yang keliru, serta kesukaan terhadap makanan tertentu [3].

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25.7% remaja usia 13-15 tahun dan 26.9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8.7% remaja usia 13-15 tahun dan 8.1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16.0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13.5% pada remaja usia 16-18 tahun [4]. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja di Indonesia yaitu remaja usia 13-15 tahun sebanyak 25.7% mengalami *stunting*, 16% mengalami obesitas dan remaja umur 16-18 tahun sebanyak 26.9% mengalami *stunting*, 13.5% mengalami obesitas serta 37% remaja putri menderita anemia.

Menurut hasil survey status gizi (SSGI) tahun 2022, menunjukan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 21.6%. Namun, angka tersebut masih tinggi jika dibandingkan dengan target prevalensi *stunting* di tahun 2024 sebesar 14% dan standar WHO di bawah 20%. Sedangkan pada data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan sebanyak 24.1% remaja usia 13-15 tahun mengalami *stunting* atau gizi pendek, 7.6% usia 13-15 tahun mengalami gizi kurang [5]. Data Riskesdas 2018 di Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan angka obesitas menurut IMT pada kelompok usia 19 tahun mencapai 8.9%. Data terakhir SSGI 2022 menunjukkan angka *stunting* sebesar 21.6%. Berdasarkan hasil survey kesehatan Indonesia (SKI) 2023, status gizi remaja di Sulawesi Tenggara menunjukan bahwa 7.6% remaja usia 13-15 tahun mengalami gizi kurang. Sementara itu, 16.2% remaja usia 13-15 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas [6].

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, Pengetahuan tentang gizi juga dapat memengaruhi konsumsi seseorang dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi pemilihan bahan makanan yang tepat, bervariasi, seimbang dan tidak menyebabkan masalah gizi seperti anemia, KEK, anorexia, dan gizi kurang. Hal ini menunjukkan pengetahuan gizi seseorang akan menentukan apa yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari [7]. Selain itu, sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Sikap manusia terhadap makanan dibentuk sejak usia dini, dan serta dibentuk pula oleh pengalaman mereka. Setiap orang memiliki pendapat tentang makanan berdasarkan pengalaman mereka, menyenangkan atau tidak menyenangkan dan suka atau tidak suka terhadap makanan [8].

Upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi gizi. Salah satu media yang efektif digunakan dalam edukasi gizi adalah leaflet, karena mudah disebarkan, murah, praktis, dapat dibaca berulang kali, serta menyajikan pesan kesehatan secara singkat, jelas, dan menarik. Leaflet juga dapat menjadi

media pembelajaran mandiri bagi remaja dalam memahami pesan gizi seimbang. Dengan demikian, penggunaan leaflet diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terkait gizi seimbang pada remaja putri [9].

Hasil studi pendahuluan pada 20 remaja putri diperoleh sebagian besar remaja putri yaitu 13 orang (65%) memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang dan 7 lainnya (35%) dengan pengetahuan baik. Adapun sikap remaja putri, sebagian dari jumlah 20 orang yaitu 12 (60%) memiliki sikap negatif dan 8 remaja putri (40%) yang memiliki sikap positif. Data yang diperoleh menjadi dasar penelitian ini perlu dilakukan karena masih banyak remaja putri yang tidak memahami tentang gizi seimbang yang merupakan pedoman makan sehari-hari masyarakat Indonesia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri SMP Negeri 18 Buton.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental design dengan pendekatan one group pretest–posttest design, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2025 di SMP Negeri 18 Buton, Kelurahan Kombeli, Kecamatan Pasarwajo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII berjumlah 76 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet, sedangkan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator gizi seimbang, sedangkan sikap diukur melalui kuesioner dengan skala Likert yang menilai kecenderungan sikap positif atau negatif terhadap gizi seimbang.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan dua kali, yaitu pretest sebelum intervensi edukasi gizi seimbang dan posttest setelah intervensi. Pada hari pengambilan data, peneliti memberikan pengarahan singkat di kelas mengenai tujuan studi, kerahasiaan data, dan tata cara pengisian. Responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) diberi kode anonim (bukan nama) agar data pretest–posttest dapat dipasangkan tanpa mengungkapkan identitas. Selanjutnya dilakukan pretest: kuesioner pengetahuan dan sikap dibagikan dan diisi secara mandiri dalam suasana kelas yang tenang, dengan pengawasan enumerator untuk mencegah diskusi antar siswa dan memastikan tidak ada akses materi. Waktu pengisian disesuaikan kebutuhan (± 15 –30 menit), dan kuesioner yang telah selesai langsung dikumpulkan serta diperiksa kelengkapannya di tempat.

Setelah pretest, diberikan intervensi edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet. Leaflet dibagikan ke tiap responden dan dipandu dengan penjelasan singkat oleh peneliti/guru pendamping mengenai poin kunci (misalnya porsi “Isi Piringku”, anjuran variasi pangan, pembatasan gula–garam–lemak, pentingnya sarapan, pencegahan anemia pada remaja putri, serta anjuran aktivitas fisik). Peserta diminta membaca kembali leaflet secara mandiri, menandai bagian yang belum dipahami, dan mengajukan pertanyaan. Sesi edukasi dibuat ringkas, interaktif, dan berfokus pada klarifikasi miskonsepsi. Posttest dilaksanakan setelah sesi edukasi selesai untuk menilai perubahan langsung. Instrumen posttest menggunakan butir yang sama dengan pretest (susunan dapat diacak untuk meminimalkan efek mengingat). Mekanisme pengisian, pengawasan, dan pengumpulan sama seperti pretest; setiap lembar diberi kode yang sama dengan pretest agar pasangan data tepat. Kuesioner yang tidak terisi lengkap ditandai; sesuai kriteria eksklusi, data yang tidak lengkap tidak diikuti dalam analisis.

Prosedur skoring dilakukan segera setelah pengumpulan. Untuk pengetahuan, jawaban benar diberi skor 1 dan salah 0; skor dijumlahkan dan dapat dikonversi menjadi persentase (0–100). Untuk sikap, setiap pernyataan berskala Likert (mis. sangat tidak setuju–sangat setuju) diberi skor bertingkat; butir negatif dilakukan reverse scoring sebelum penjumlahan total. Seluruh berkas diperiksa ulang (data cleaning), dicocokkan berdasarkan kode responden, lalu dientri ke lembar kerja (SPSS) dengan prinsip *double check* untuk

meminimalkan kesalahan entri. Aspek etis dijaga melalui penggunaan kode anonim, penyimpanan berkas di tempat aman, dan pelaksanaan kegiatan atas izin sekolah serta persetujuan siswa (dan orang tua/wali bila disyaratkan oleh sekolah).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase, serta secara bivariat menggunakan uji wilcoxon signed rank test dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Frekuensi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri SMP Negeri 18 Buton

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Baik	5	6	74	97
Kurang	71	94	2	3
Total	76	100	76	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari sebanyak 76 sampel frekuensi pengetahuan siswa sebelum edukasi terdapat 5 siswi (6%) berpengetahuan baik dan 71 siswi (94%) berpengetahuan kurang. Sedangkan setelah dilakukan edukasi dengan media *leaflet* tingkat pengetahuan siswa sebanyak 72 siswa (97%) berpengetahuan baik dan sebanyak 2 siswa (3%) berpengetahuan kurang.

Tabel 2. Hasil Frekuensi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet Terhadap Sikap Remaja Putri SMP Negeri 18 Buton

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Positif	15	20	76	100
Negatif	61	80	0	100
Total	76	100	76	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari sebanyak 76 sampel frekuensi sikap siswa sebelum edukasi terdapat 15 siswa (20%) memiliki sikap positif dan sebanyak 61 siswa (80%) memiliki sikap negatif. Sedangkan setelah dilakukan edukasi dengan media *leaflet* sikap siswa sebanyak 76 siswa (100%) memiliki sikap positif.

Tabel 3. Uji Normalitas

Nilai	Jumlah	P-Value
Pre Test Pengetahuan	76	0.000
Post Test pengetahuan	76	0.000
Pre Test Sikap	76	0.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas variabel pengetahuan dan sikap memiliki nilai sig < 0.05 yang artinya data diatas tidak berdistribusi normal sehingga untuk uji bivariat yang akan dilakukan

selanjutnya untuk mengetahui apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri adalah dengan uji non parametric yaitu uji *Wilcoxon Rank Text*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

Uji <i>Wilcoxon</i>	Jumlah (n)	<i>P-Value</i>
Skor Menurun	0	
Skor Meningkatkan	67	0.000
Skor Sama	7	

Tabel 4 menunjukkan bahwa didapat hasil *p-value* $0.00 < 0.05$ yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dengan dasar pengambilan keputusan jika *p-value* lebih kecil dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pada hasil uji hipotesis pengetahuan diatas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki penurunan tingkat pengetahuan sesudah edukasi, terdapat 67 siswa yang memiliki skor meningkat setelah diberikan edukasi, dan terdapat 7 orang siswa yang memiliki skor sama setelah diberikan edukasi

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Tingkat Pengetahuan Remaja

Uji <i>Wilcoxon</i>	Jumlah (n)	<i>P-Value</i>
Skor Menurun	0	
Skor Meningkatkan	61	0.000
Skor Sama	15	

Tabel 5 menunjukkan bahwa didapat hasil *p-value* $0.00 < 0.05$ yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dengan dasar pengambilan keputusan jika *p-value* lebih kecil dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pada hasil uji hipotesis sikap diatas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki skor menurun setelah diberikan edukasi dan terdapat 61 orang yang memiliki skor meningkat setelah diberikan edukasi dan 15 orang memiliki nilai yang sama.

PEMBAHASAN

Pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sangat penting karena mereka berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, serta mengalami perubahan fisik dan hormonal. Pemahaman tentang gizi seimbang membantu mereka menjaga kesehatan, mencapai potensi pertumbuhan optimal, dan mencegah masalah gizi seperti anemia, KEK, gizi kurang, dan anorexia. Pemberian edukasi seputar gizi dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang secara signifikan, dengan tingkat pengetahuan tentang gizi yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku remaja untuk memilih makanan yang sesuai kebutuhannya [10].

Berdasarkan penelitian sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* di SMP Negeri 18 Buton yang terdiri dari 76 responden dan 15 pertanyaan mengenai pengetahuan remaja putri. Sebelum edukasi banyak responden yang masih memiliki pengetahuan kurang, hal ini dikarenakan keterbatasan informasi yang mereka dapatkan.

Pengetahuan responden sebelum edukasi yaitu hampir semua responden belum mengetahui apa itu gizi seimbang, banyak dari mereka hanya mengenal istilah empat sehat lima sempurna bahkan ada beberapa juga yang tidak mengetahui istilah tersebut. Responden kurang memahami apa saja makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi setiap harinya. Pengetahuan responden mengenai kebutuhan zat gizi remaja juga kurang,

dimana ada beberapa responden yang kurang memahami susunan kebutuhan gizi yang baik. Ada beberapa responden kurang memahami apa itu karbohidrat protein, lemak, vitamin dan mineral. Pada saat edukasi responden ada yang tidak mengetahui perbedaan antara protein hewani dan protein nabati. Rata – rata responden tidak mengetahui apa saja yang akan terjadi jika kebutuhan gizi tidak tercukupi apalagi dengan status sebagai remaja putri yang sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi seperti anemia, KEK, gizi kurang dan anorexia. Sehingga mereka tidak merasa khawatir akan masalah kesehatan yang akan terjadi dan tidak merasa perlu untuk mengetahui pentingnya gizi seimbang pada tubuh setiap individu.

Setelah edukasi dengan media *leaflet* pengetahuan responden menjadi lebih baik banyak responden yang mulai mengenal gizi seimbang, responden juga mulai memahami mengenai gizi seimbang pada remaja, responden juga sudah memahami penerapan prinsip isi piringku dengan baik, serta responden mulai mengetahui pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan. Hal ini dilihat dari hasil post test dengan 76 responden dan 15 soal pertanyaan yang terdapat 74 orang berpengetahuan baik dan 2 orang berpengetahuan kurang.

Edukasi menggunakan media *leaflet* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *Leaflet* menjadi salah satu media yang sangat membantu dalam edukasi gizi seimbang. Hal ini dikarenakan media *leaflet* memiliki tampilan yang menarik dan memiliki bahasa yang sederhana, singkat, dan padat yang mudah dipahami responden karena di dalam *leaflet* yang digunakan untuk penelitian ini sudah terdapat penjelasan mengenai apa itu gizi seimbang, pesan gizi seimbang untuk remaja, prinsip gizi seimbang, isi piringku, serta sudah terdapat masalah gizi pada remaja [11].

Edukasi kesehatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan menyalurkan pesan, menanamkan kepercayaan sehingga masyarakat tidak saja dapat menjadi sadar, tahu, serta mengerti, tetapi juga mau ikut serta dalam melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Pencapaian tujuan akan lebih mudah dicapai dengan penggunaan media edukasi yang sesuai seperti *leaflet* dan poster sehingga dapat meningkatkan kemudahan dalam menerima pesan [12]. Pengetahuan gizi yang kurang merupakan awal terjadinya masalah gizi pada remaja, dimana pengetahuan gizi berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui edukasi gizi atau penyuluhan gizi, karena edukasi gizi memiliki tujuan akhir yang dapat mengubah kesadaran untuk melakukan pemenuhan gizi agar hidupnya sehat [13].

Edukasi gizi menggunakan media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri, karena *leaflet* memiliki keunggulan seperti dapat disimpan lama, kalau lupa dapat dilihat kembali, dapat dipakai sebagai bahan bacaan rujukan [14]. Penelitian ini dibuktikan dengan hasil uji statistik pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan remaja putri SMP Negeri 18 Buton sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet* dengan *P-value* 0.000 (*p-value* < 0.05). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi dengan media *leaflet* dan permainan *index card* dengan hasil (nilai *p* = 0.000)[15]. Penelitian lainnya juga terdapat pada penelitian tentang edukasi gizi seimbang dengan media *leaflet* pada siswa SMA dengan hasil pengetahuan kategori baik naik, dengan nilai sig. 0.000 < 0.05 [16].

Sikap remaja putri terhadap gizi seimbang bervariasi. Beberapa remaja putri memiliki pemahaman dan penerapan gizi seimbang yang baik, sementara yang lain masih perlu mendapatkan edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya gizi seimbang, terutama dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan mereka. Berdasarkan penelitian sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* di SMP Negeri 18 Buton yang terdiri dari 76 responden dan 10 pertanyaan mengenai sikap remaja putri. Sebelum edukasi banyak responden yang masih memiliki sikap negatif, hal ini dikarenakan sikap remaja putri masih banyak yang kurang mengenai gizi seimbang hal ini juga karena kurangnya pengetahuan responden.

Sikap responden sebelum edukasi yaitu dimana karena kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang menyebabkan banyak sikap negatif dari responden. Sebelum dilakukan edukasi banyak responden yang tidak menerapkan makan 3 kali dalam sehari karena responden jarang melakukan sarapan pagi hal ini disebabkan

karena banyak dari responden yang mengatakan kalau mereka tidak terbiasa untuk sarapan pada pagi hari, selanjutnya responden tidak setuju dengan makan makanan yang bervariasi setiap saat hal ini dikarenakan responden merasa bahwa hal itu tidak perlu dilakukan setiap saat, responden juga lebih suka pada makanan cepat saji seperti mie instant dan makanan cepat saji lainnya yang katanya lebih praktis dan tidak memakan waktu yang lama, responden juga jarang berolahraga serta mereka setuju pada pernyataan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang tinggi serta kurus.

Setelah edukasi dengan media *leaflet* sikap responden menjadi lebih baik banyak responden yang mulai mengenal gizi seimbang, responden juga mulai memahami mengenai gizi seimbang pada remaja, seperti makan 3 kali sehari, makan beraneka ragam setiap saat serta menghindari makan makanan cepat saji responden juga sudah memahami penerapan prinsip isi piringku dengan baik, serta responden mulai mengetahui pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan. Hal ini dilihat dari hasil post test dengan 76 responden dan 10 soal pertanyaan tentang sikap remaja yang terdapat 76 responden menjawab dengan sikap positif dan tidak ada yang menjawab dengan hasil sikap negatif

Edukasi menggunakan media *leaflet* memberikan informasi yang mudah diakses sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang membuat remaja putri menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang. *Leaflet* menjadi salah satu media yang sangat membantu dalam edukasi gizi seimbang. Hal ini dikarenakan media *leaflet* memiliki tampilan yang menarik dan memiliki bahasa yang sederhana, singkat, dan padat yang mudah dipahami responden karena didalam *leaflet* yang digunakan untuk penelitian ini sudah terdapat penjelasan mengenai apa itu gizi seimbang, pesan gizi seimbang untuk remaja, prinsip gizi seimbang, isi piringku, serta sudah terdapat masalah gizi pada remaja [17].

Penelitian ini dibuktikan dengan hasil uji statistik sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sikap remaja putri SMP Negeri 18 Buton sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *leaflet* dengan hasil nilai *P-value* 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang edukasi gizi seimbang dengan media *leaflet* dan poster menunjukkan bahwa remaja SMP memiliki sikap yang baik dengan hasil ($p < 0.05$) mengatakan Peningkatan sikap 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 [18].

Rendahnya pengetahuan akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga sebaliknya, peningkatan pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap remaja. Edukasi gizi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja sehingga dapat membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik [19].

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri SMP Negeri 18 Buton. Media ini dapat dijadikan alternatif edukasi gizi di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Diharapkan siswi agar menjaga kebiasaan makan dengan selalu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang agar kebutuhan gizi tercukupi serta melakukan sarana pembelajaran atau sosialisasi disekolah tentang gizi seimbang

DAFTAR PUSTAKA

1. Who.int. Adolescent health. who.int. 2022. [[View at Publisher](#)]
2. Sari LA. Efektivitas Media Booklet dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang. J Kebidanan poltekes Kemenkes Provinsi Jambi. 2023; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Hartanti A, Harwati R, Studi Sarjana Kebidanan P, Estu Utomo S. Hubungan Pengetahuan Tentang

- Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali. *J Cakrawala Keperawatan*. 2024;01(02):134–45. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Kemenkes.go.id. Gizi Optimal untuk Generasi Milenial. kemenkes.go.id. 2020. [[View at Publisher](#)]
 5. Stunting.go.id. Perkawinan Anak dan Kesehatan Remaja Jadi Faktor Pendongkrak Tingginya Angka Stunting. stunting.go.id. 2020. [[View at Publisher](#)]
 6. Elsa Sari Saputri, Samsudi. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *J Penelit Sains dan Kesehat Avicenna*. 2024;3(2):156–64. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 7. Muliani U, Sumardilah DS, Lupiana M, Gizi J, Tanjungkarang PK. Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi. 2023;8(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Shaliha TN. Hubungan Pengatahuan Terhadap Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid 19. *J Komprehensif*. 2023; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. anisa sekar widhi PRA. pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT nurul Fajar Cikarang. *Nutr Sci J*. 2022;1 no 1. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 10. Malini DM, Setiawati T, Alipn K, Fitriani N. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nurs J*. 2023;5(8):2727–37. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Nabilla FS, Muniroh L, Aditya Rifqi M. Hubungan pola konsumsi sumber zat besi, inhibitor, dan enhancer besi dengan kejadian anemia pada satriwati pondok pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *Media Gizi Indones*. 2022;17(1):56–61. [[Google Scholar](#)]
 12. Harianti R, Putri AM, Ramadhani N, Nur W. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Konsumsi Makanan Beragam dalam Upaya Penerapan 4 Pilar Gizi Seimbang. *J Kesehat Masy mulawarman*. 2024;6(1):2017–20. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Dyva Patricia Siahaan, Rani Suraya NHS. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan perguruan El Hidayah. *J Kesehat tambusai*. 2024;5:1364–71. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Sari M, Muamar MR, Nur FM. Keanekaragaman Hayati: (Keanekaragaman Hewan dan Tumbuhan). Modul Digit Konsep Dasar Sains I Berbas Qurani Progr Stud PGSD 2020. 2022;1–23. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Yuda A, Solihati S, Septinar ZM. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang. *Gudang J Ilmu Kesehat*. 2024;2(2):283–91. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Yuniar, Taiyeb M, Pagarra H. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik Di SMAN 13 Takalar. *J Inov Sains dan Pembelajarannya Tantangan dan Peluang*. 2023;23(September):101–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Irawan AMA, Umami Z, Rahmawati LA. Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Gizi dan Kesehatan Reproduksi. *J Pemberdaya Masy Univ Al Azhar Indones p-ISSN*. 2020;2655:6277. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 18. Agus Hendra Al Rahmad, Hizie Sofyan, Said Usman, Muddatsir Muddatsir SBF. Pemanfaatan Leaflet Dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *J Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2023;33(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 19. Ana Maryati RR. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap remaja SMP N 19 Muaro jambi. *MPPKI*. 2023;6(6):1157–63. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]