**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN**

**ZAT GIZI PADA MAHASISWA PECINTA ALAM**

**DI PERGURUAN TINGGI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

****

**Oleh :**

**MECY FOFIAH DELITA**

**(2220273100)**

**PROGRAM STUDI SI GIZI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI PERGURUAN TINGGI KOTA PADANG**

Yang dipersiapkan dan dipertahan kan oleh :

**MECY FOFIAH DELITA**

Nim : 2122273100

Tugas akhir ini telah disetujui, diperiksa dan siap untuk diujiankan dihadapan tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

**Komisi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pembimbing I**  **(Wilda Laila, SKM.,M.Biomed )**  **NIDN.1017108302** | **Pembimbing II**  **(Risya Ahriyasna, S.Gz.,M.Gz )**  **NIDN.10103576022** |

**Ketua Prodi S1 Gizi**

**( Widia Dara, SP.,MP )**

**NIDN.1001026801**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI PERGURUAN TINGGI KOTA PADANG**

Disusun oleh:

**MECY FOFIAH DELITA**

**2220273100**

Tugas Akhir ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim Penguji komprehensif Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pada tanggal Mei 2024

|  |  |
| --- | --- |
| **Pembimbing I**  **(Wilda Laila, SKM.,M.Biomed )**  **NIDN.1017108302** | **Pembimbing II**  **(Risya Ahriyasna, M.Gz )**  **NIDN.10103576022** |

**Penguji**

**(Rahmita Yanti, SKM.,M.Kes)**

**NIDN.1026098302**

**Ketua Prodi S1 Gizi**

**(Widia Dara, MP)**

**NIDN. 1001026801**

Pendidikan Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

SKRIPSI, MEI 2024

MECY FOFIAH DELITA

2220273100

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

xviii + VI BAB + 61 Halaman + 16 tabel + 9 lampiran

**ABSTRAK**

Hasil survey awal yang dilakukan pada beberapa anggota UKM MAPALA di Perguruan Tinggi Kota Padang, bahwa anggota masih memiliki pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi kurang. Tujuan penelitiann untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi pada mahasiswa pecinta alam di Perguruan Tinggi Kota Padang.

Desain penelitian yang digunakan *Pre Experiment* menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design”*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif UKM MAPALA yang berumur 21-23 tahun. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*, yang berjumlah 40 orang. Pengumpulan data menggunakan formulir *FFQ* dan *questioner*. Uji statistik yang digunakan yakni uji *dependent sample t-test.*

Hasil analisa univariat, rerata pengetahuan gizi responden sebelum edukasi gizi yaitu 6,8250 dan setelah edukasi rerata pengetahuan yakni 15,0550. Rerata sikap gizi responden sebelum edukasi yaitu 27,6750 dan setelah edukasi rerata sikap yakni 32,4500. Rerata asupan zat gizi responden sebelum edukasi yaitu 199,1250 dan setelah edukasi rerata asupan zat gizi yakni 214,5000. Hasil uji statistik terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan hasil Asymp*.Sig (2-tailed)* adalah *(<0,005),* maka H0 ditolak.

Diharapkan kepada seluruh mahasiswa pecinta alam yang ada di Perguruan Tinggi Kota padang, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu wawasan dan pengetahuan yang dapat diimplementasikan dalam dalam berkegiatan dilapangan. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan metode lain, seperti desain *quasi eksperimen atau true eksperimen*.

**Kata Kunci : *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi**

Bachelor of Nutrition Education, Faculty of Health, Indonesian Pioneer University

THESIS, MAY 2024

MECY FOFIAH DELITA

2220273100

The Effect of Nutrition Education Using Booklet Media on Nutrition Knowledge, Attitudes and Nutrient Intake in Nature-loving Students at Padang City Universities

xviii + VI CHAPTER + 61 Pages + 16 tables + 9 appendices

**ABSTRACT**

The results of an initial survey conducted on several MAPALA UKM members at Padang City Universities showed that members still had poor nutritional knowledge, attitudes and nutritional intake. The aim of the research was to determine the effect of nutrition education using booklet media on nutritional knowledge, attitudes and nutritional intake among nature-loving students at Padang City Universities.

The research design used is Pre Experiment using One Group Pretest-Posttest Design." The population of this study were active UKM MAPALA students aged 21-23 years. Sampling was taken using a total sampling technique, totaling 40 people. Data collection uses FFQ forms and questionnaires. The statistical test used is the dependent sample t-test.

The results of the univariate analysis showed that the mean nutritional knowledge of respondents before the nutrition education was 6.8250 and after the education the mean knowledge was 15.0550. The mean nutritional attitude of respondents before education was 27.6750 and after education the mean attitude was 32.4500. The average nutritional intake of respondents before education was 199.1250 and after education the average nutritional intake was 214.5000. The results of statistical tests showed significant differences between nutritional knowledge, attitudes and nutritional intake of respondents before and after nutritional education with the Asymp.Sig (2-tailed) result being (<0.005), so H0 was rejected.

It is hoped that all nature-loving students at Padang City College will use the results of this research as insight and knowledge that can be implemented in field activities. Future researchers can improve this research by using other methods, such as quasi-experimental or true experimental designs.

**Keywords: Booklet on Nutrition Knowledge, Attitudes and Nutrient Intake**

**KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Terutama nikmat iman dan nikmat kesehatan yang telah dilimpahkan kepada hamba-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW serta keluarga, para sahabat dan para pengikut yang senantiasa setia dalam menyebarkan sunnah-sunnahnya hingga akhir zaman. Penyelesaian penulis skripsi ini dengan judul “**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI PERGURUAN TINGGI KOTA PADANG”,** dalam pembuatan dan penyusunan proposal skripsi penelitian, peneliti mendapatkan arahan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dikesempatan ini perkenankan peneliti untuk menuampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Yendrizal Jafri, SKp.,M.Biomed sebagai Rektor Universitas Perintis Indonesia
2. Bapak Dr.rer.nat. Ikhwan Resmala Sudji, S.Si sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia
3. Ibu Widia Dara, SP.,MP selaku penanggung jawab Program Studi SI Gizi Universitas Perintis Indonesia
4. Ibu Wilda Laila, SKM.,M.Biomed selaku Pembimbing satu yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan dan arahan sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis
5. Ibu Risya Ahriyasna, M.Gz, selaku Pembimbing dua yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis
6. Ibu Rahmita Yanti, SKM.,M.Kes sebagai penguji proposal skripsi S1 Gizi
7. Bapak/Ibu staff pengajar Program Studi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia
8. Teristimewa untuk orang tua serta keluarga tercinta yang telah yang telah memberikan semangat, dorongan dan doa yang tulus kepada penulis dalam mempersiapkan diri untuk menjalani semua tahap-tahap dalam penyusun Proposal skripsi ini

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan proposal ini. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, Mei 2024

Peneliti

(Mecy Fofiah Delita)

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Mecy Fofiah Delita

NIM : 2220273100

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang”.**

Merupakan kerja/karya sendiri dan bukan merupakan duplikat dari hasil karya orang lain, kecuali kutipan yang sembernya dicantumkan. Jika kemudian hari pernyataan ini tidak benar maka status kelulusan menjadi batal dengan sendirinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Mei 2024

Yang membuat pernyataan,

Mecy Fofiah Delita

**BIODATA DIRI**



Nama : Mecy Fofiah Delita

Nim : 2220273100

Tenpat/Tanggal Lahir : Arah Tiga, 24 Januari 2000

Agama : Islam

Alamat : Lubuk Gedang, Kabupaten Mukomuko. Bengkulu

Emai : delitamecyfofiah@gmail.com

**Nama Orang Tua :**

Ayah : Rinaldi

Ibu : Ramani

Alamat : Desa Lubuk Gedang, Kec. Lubuk Pinang, Kab. Mukomuko, Prov. Bengkulu

**Riwayat Pendidikan :**

1. SD Negeri 02 Lubuk Pinang Tamat Tahun 2006-2012

2. SMP Negeri 13 Mukomuko Tamat Tahun 2012-2015

3. SMA Negeri 05 Mukomuko Tamat Tahun 2015-2018

4. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Tamat Tahun 2018-2021

D-III Gizi Universitas Perintis Indonesia

(UPERTIS)

**Pengalaman Akademis :**

2023 Praktek Kerja Lapangan (PKL) di RS AULIA HOSPITAL

2023 Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Puskesmas Lubuk Pinang dan Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko, Provinsi Bengkulu

2024 Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Description: Description: Description: kjk.jpg***Kata Persembahan***

***Sungguh,.kesukaran ini pasti ada kemudahan, Oleh sebab itu, jika kamu telah menyelsesaikan dari suatu tugas, kerjakanlah dengan tugas yang sungguh-sungguh dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu memohon dan berharap harap (Q.s Al-Insyirah:6-8)***

***Alhamdulillahirabbil Alamin…***

***Segala rasa syukur yang berlimpah hanya kepada mu ya Allah...***

***Manjadda wa jadda...***

***Kata penyemangat yang membuat ku terus bangkit. Terjal dan rumit, namun tidak akan menyurutkan semangatku walau sedikit pun…***

***Aku percaya janji mu itu pasti ya Allah….***

***Walaupun sulit akan tetap ku jalani….***

***Karena tak ada yang berharga didunia ini Selain senyum bangga dari bibir Mama Papa. Saat ini ku persembahkan karya ini untukmu...***

***Terima kasih ku persembahkan sepenuhnya untuk dua orang yang hebat dalam hidup ku, Ayahanda Rinaldi dan Ibunda Ramani. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan iringan doa yang tak pernah berhenti untuk Teta…***

***Namun apa yang ku dapatkan hari ini dan kemarin, belum sebanding dengan pengorbanan yang telah Mama Papa berikan padaku….***

***Ini adalah segelintir baktiku untukmu.”Wisuda kedua ku”….***

***Semoga semua yang Mama dan Papa berikan kepada Teta dibalas dengan beribu kebahagiaan dan kenikmatan oleh Allah SWT baik di dunia maupun akhirat Aamiin...***

***Terima kasih juga buat keluarga besarku, terutama kedua adikku tersayang, Teti gendut (Tiansiy) dan Bungsu kiting ku (Popi)….***

***Sahabat seperjuangan S1 Gizi non Reguler, sahabat SMA yang selalu memberikan semangat dan doa untuk ku…***

***Terima kasih juga untuk orang yang teristimewa dalam memberikan pelajaran hidup (Yaumil Achir) dan Terimakasih buat keluarga kedua ku MAPALA STIPEPA, kakanda/ayunda, saudara/saudari ku (Angkatan Oksigen/O2) dan adik-adik. Beribu kisah lika liku kesedihan dan kebahagian, tempat ku menjelajah keindahan alam, tempat mengadu keluhan dan sumber semangatku, rumah bagi nama ku (Micin), Tempat ku mendapatkan No Register (MSP.022.O2).***

***Ya.allah.tambahkanlah.kepadaku.ilmu.pengetahuan,.karena.sesungguhnya kebahagian dan kedamaian hati senantiasa berawal dari ilmu pengetahuan......…***

**DAFTAR ISI**

**KATA PENGANTAR** i

**DAFTAR ISI** ii

**DAFTAR TABEL ..**iii

**DAFTAR GAMBAR** iv

**DAFTAR LAMPIRAN** v

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Rumus Masalah 4

1.3. Tujuan Penelitian 4

1.3.1.Tujuan Umum 4

1.3.2. Tujuan Khusus 4

1.4. Manfaat Penelitian 5

1.4.1. Bagi Peneliti 5

1.4.2. Bagi Mahasiswa Pecinta Alam Sumatera Barat 5

1.4.3. Bagi Peneliti Lain 6

1.5. Ruang Lingkup Penelitian 6

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Pecinta Alam 7

2.2. Sejarah Pecinta Alam 7

2.3. Mahasiswa Pecinta Alam 8

2.4. Edukasi Gizi 10

2.4.1. Metode Edukasi Gizi 11

2.4.2. Media Edukasi Gizi 12

2.5. Defenisi *Booklet* 13

2.5.1. Fungsi *Booklet* 13

2.5.2. Kelebihan *Booklet* 14

2.6. Pengetahuan Gizi 14

2.7. Defenisi Sikap 17

2.7.1. Komponen Sikap 17

2.7.2. Tahapan Sikap 18

2.7.3. Pengukuran Sikap 19

2.8. Asupan Zat Gizi 19

2.8.1. Energi dan Jenis Gizi Makro 20

2.8.2. Cara Mengukur Asupan Zat Gizi 21

2.9. Keaslian Penelitian 24

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. DesainPenelitian 26

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian 26

3.3. Populasi dan Sampel 27

3.3.1. Populasi 27

3.3.2. Sampel 27

3.4. Teknik Pengambilan Sampel 27

3.5. Instrumen Penelitian 28

3.6. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data 33

3.6.1. Pengumpulan Data 33

3.6.2. Alur Penelitian 35

3.6.3. Teknik Pengolahan Data 37

3.7. Analisa Data 38

3.7.1. Uji Normalitas Data 38

3.7.2. Analisa Univariat 38

3.7.3. Analisa Bivariat 39

3.8. Kerangka Konsep 39

3.9. Hipotesis Penelitian 40

3.10. Defenisi Operasional 40

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1. Gambaran Umum Responden 42

4.2. Karakteristik Umur Responden 42

4.3. Karakteristik Jenis Kelamin Responden 43

4.4. Karakteristik Tingkat Pendidikan Responden 43

4.5. Hasil Penelitian 44

4.6. Analisis Univariat 45

4.7. Uji Normalitas 47

4.8. Analisis Bivariat 48

**BAB V PEMBAHASAN**

5.1. Keterbatasan Penelitian 50

5.2. Analisa Univariat 50

5.2.1. Pengetahuan Gizi Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 50

5.2.2. Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 51

5.2.3. Asupan Zat Gizi Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 53

5.3. Analisa Bivariat 54

5.3.1.Pengaruh Pengetahuan Gizi Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 54

5.3.2. Pengaruh Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 55

5.3.3. Pengaruh Asupan Zat Gizi Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Ggizi Menggunakan Booklet 56

**BAB VI PENUTUP**

6.1. Kesimpulan 58

6.2. Saran 59

**DAFTAR PUSTAKA 60**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1. Keaslian penelitian 24

Tabel 3.2. Desain penelitian 26

Tabel 3.3. Besar skor tanggapan aspek pengetahuan gizi 29

Tabel 3.4. Kategori pengetahuan gizi berdasarkan nilai skor 29

Tabel 3.5. Besar skor tanggapan aspek sikap dengan Skala Likert 30

Tabel 3.6. Kategori sikap berdasarkan nilai skor 30

Tabel 3.7. Food Frequency Questionnaire (FFQ) 32

Tabel 3.8. Defenisi operasional 40

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Umur Responden Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang 42

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang………………………………………..43

Tabel 4.11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang 43

Tabel 4.12. Rerata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Booklet pada Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang 45

Tabel 4.13. Rerata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Booklet pada Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang 45

Tabel 4.14. Rerata Asupan Zat Gizi Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Booklet pada Mahasiswa Pecinta Alam Perguruan Tinggi Kota Padang 46

Tabel 4.15. Uji Normalitas Data Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang 47

Tabel 4.16. Pengaruh Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Booklet pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang 48

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Alur Penelitian…………………………………………………36

Gambar 3.2 Kerangka Konsep……………………………………………...39

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Surat Persetujuan *(Informed Consent)*

Lampiran 2 : Lembar Konsultasi dan Bimbingan

Lampiran 3 : Kuesioner Pengukuran Pengetahuan Gizi Responden

Lampiran 4 : Kuesioner Pengukuran Sikap Responden

Lampiran 5 : Formulir FFQ Responden

Lampiran 6 : Validasi Media *Booklet*

Lampiran 7 : Data Responden

Lampiran 8 : Absensi Responden

Lampiran 9 : Dokumentasi

Lampiran 10 : Output Hasil Analisa Data

Lampiran 11 : Media *Booklet*

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak dibidang kepecintaan alam dalam sebuah Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta. UKM MAPALA ini termasuk kegiatan non akademik atau kegiatan ekstrakurikuler dan setiap mahasiswa bebas memilih organisasi sesuai dengan minat dan bakatnya sendiri, bertujuan untuk mengasah dan meningkatkan *softskill* yang nanti sangat dibutuhkan ketika memasuki dunia kerja (Nurajab, 2019). Kelompok pencinta alam mulai bermunculan sekitar tahun 50 an, memiliki tujuan untuk mewadahi hobi positif suci anak muda, memperluas dan meningkatkan kecintaan terhadap alam seisinya didalam kalangan anggota dan masyaraat umum, hingga sekarang kegiatan pencinta alam jauh lebih berkembang (Sari, 2022).

Kegiatan UKM MAPALA umumnya berkisar di alam terbuka dan menyangkut lingkungan hidup. Jenis aktivitas meliputi pendakian [gunung](https://id.wikipedia.org/wiki/Gunung) (*mountaineering*), pemanjatan (*climbing*), penelusuran gua ([*caving*](https://id.wikipedia.org/wiki/Caving)), arung jeram (*rafting*), paralayang, penyelaman (*diving*) penghijauan bahkan penerbitan media-media yang bertema lingkungan (Pamungkas, 2019). Kegiatan UKM MAPALA ini dikategorikan sebagai olahraga yang berat dan termasuk dalam kaliber sport beresiko tinggi, maka perlu persiapan yang maksimal, mulai dari persiapan mental, fisik, skill, manajemen perlengkapan, manajemen perjalanan, manajemen logistik dan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi tubuhnya (Anuraga, 2018).

Semakin meningkatnya jumlah pendaki gunung dan anggota pecinta alam yang di Indonesia khususnya yang ada di Perguruan Tinggi Kota Padang ini, menjadi hal yang harus sangat diperhatikan, tentunya dalam hal persiapan sebelum berkegiatan dialam terbuka, khususnya pada manajemen kegiatan dan manajemen logistik. Kegiatan olahraga berat yang dilakukan oleh UKM MAPALA ini tak jarang sering mengalami berbagai kendala seperti cidera, kekurangan perlengkapan, kurangnya logistik, tersesat di hutan bahkan mengalami kematian. Kekurangan logistik bisa menyebabkan hal yang fatal saat dilapangan karena makanan adalah sumber utama untuk energi tubuh dan kekurangan asupan zat gizi menyebabkan gangguan pada otot, hal ini bisa saja terjadi karena kurang nya pemahaman terhadap makanan dan zat gizi serta sikap yang acuh tak acuh terhadap pesiapan manajemen logistiknya (Fajar, 2016).

Berdasarkan hasil survey data awal yang telah dilakukan pada beberapa anggota UKM MAPALA yang ada di Perguruan Tinggi Kota Padang, di peroleh hasil bahwa dari 30 orang yang telah dilakukan wawancara tentang bagaimana pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi, 3 orang memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebesar 6,6%, 8 orang memiliki pengetahuan gizi yang cukup sebesar 26,66% dan 19 orang memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebesar 63,33%. Survey awal juga menunjukkan bahwa persentase rata-rata sikap mahasiswa UKM MAPALA dalam kategori baik yaitu sebesar 62,91 %. Data asupan energy yang diukur berdasarkan energy yang dikonsumsi dalam satu kali konsumsi yang kemudian dibandingkan dengan kebutuhan, dikategorikan menjadi lima yaitu defisit tingkat berat <70%, defisit tingkat sedang 70-79%, defisit tingkat ringan 80-89%, normal 90-119% dan lebih jika asupan >120*%. Hasil recall* 2x24 jam menunjukkan hasil rata-rata asupan energy 86,74% dan termasuk dalam kategori defisit tingkat ringan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rhomdoni, 2022) tentang studi pemahaman para pendaki terhadap kebutuhan nutrient, dari 30 orang responden ini menunjukkan bahwa hanya 30% responden yang memperhatikan kebutuhan nutrient nya saat melakukan kegiatan pendakian dan kebanyakan Pecinta Alam tidak mengetahui berapa jumlah kebutuhan dan asupan energi yang harus dikonsumsi, hal ini hampir dialami oleh mahasiswa UKM MAPALA. (Florence, 2017). Menurut (Green dalam N Lestari, 2015), salah satu faktor predisposisi terjadinya perubahan perilaku adalah pengetahuan dan sikap. Green menyimpulkan bahwa sebelum menjadi suatu perilaku, akan ada perubahan sikap yang berasal dari sebuah pengetahuan.

Masalah kesehatan terkait gizi yang dihadapi oleh banyak penggiat pecinta alam UKM MAPALA harus segera diatasi, salah satunya dengan memberikan edukasi gizi untuk memperoleh perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam perbaikan nutrisi kelompok. Media *Booklet* bisa dijadikan solusi, berbentuk buku berukuran kecil dan penyajian yang singkat lebih efektif digunakan oleh anggota UKM MAPALA, Sama halnya dengan telaah jurnal (Parwiyati, 2014) bahwa media booklet layak digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. (Khotimah, 2015) menemukan bahwa booklet layak digunakan dalam meningkatkan suatu pemahaman materi atau pokok bahasan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh tentang **“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang”.**

**1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Bagaimanakah Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang”.**

**1.3 Tujuan Penelitian**

**1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang.

**1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengetahui rata-rata skor Pengetahuan Gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

1.3.2.2 Mengetahui rata-rata skor Sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

1.3.2.3 Mengetahui rata-rata Asupan Zat Gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

1.3.2.4 Mengetahui perubahan rata-rata skor Pengetahuan Gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Booklet* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

1.3.2.5 Mengetahui perubahan rata-rata skor Sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Booklet* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang

1.3.2.6 Mengetahui perubahan rata-rata skor Asupan Zat Gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Booklet* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang.

**1.4 Manfaat Penelitian**

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai pengetahuan, informasi, wawasan dan pertimbangan untuk melakukan manajemen logistik dalam persiapan pemilihan bahan makanan terhadap pemenuhan zat gizi tubuh untuk meningkatkan prestasi olahraga yang lebih baik.

1.4.2 Bagi Mahasiswa Pecinta Alam Sumatera Barat

Penelitian ini sebagai pengetahuan, informasi, masukan dan pertimbangan dalam persiapan manajemen logistik yang benar dan pemilihan bahan makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh dalam meningkatkan prestasi olahraga.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini sebagai informasi, pengetahuan dan sebagai acuan untuk peneliti lainnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut.

**1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dibatasi oleh kurang nya referensi tentang Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Perguruan Tinggi Kota Padang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anuraga, J. L. Y. (2018). Pencinta Alam Sebagai Bentuk Peran Pemuda Di Tengah Tantangan Kehidupan Kota. *Jurnal Studi Pemuda*, *5*(2), 447. https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.37946

Asshidiq, H. (2019). *Gambaran Umum Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Diponegoro*.

Dewi, A. (2018). *PENGETAHUAN IBU TENTANG IKAN DAN POLA KONSUMSI IKAN PADA BALITA DI DESA KEDONGANAN KABUPATEN BADUNG*.

Fadli. (2023). *Pengaruh Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Tentang Pentingnya Asupan Mikronutrien Selama Pandemi Covid-19*.

Fajar, S. (2016). *Rancang Bangun Dekstop Perhitungan Kalori dan Ususlan Makanan Pendaki Gunung dengan Metode Harris Beneditc*.

Florence, G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*.

Hidayah, N. M. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri*.

HIDAYAT, M. R., & Masykur, A. M. (2018). EXPERIENCES TO GO ON INTERNATIONAL EXPEDITIONS (Study of Phenomenology in Students Outdoor Club). *Jurnal EMPATI*, *6*(4), 72–86. https://doi.org/10.14710/empati.2017.19990

Loaloka, M. (2023). Djami SW. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro San Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa*.

Mufidatul Maziyah, Heri Purnama Pribadi, D. A. (2021). *Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik*.

Nurajab, E. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Aklimatisasi Pendaki Gunung. *Jurnal Olahraga*, *5*(1), 73–79. https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.97

Pamungkas, C. (2019). *Soe Hok Gie Sebagai Aktivis Mahasiswa Indonesia*.

Piranha, P. P. K. T. P. P. L. pada A. O. M. P. A. (MAPALA). (2016). *Hendra Saputra dkk*.

Putri, N. M. (2020). *Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas XI BDP di SMK Mojoangung*.

Santi, M. Y. (2019). *Pemgaruh E-Booklet Tentang ASI Ekslusif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III*.

Sari, S. (2022). *Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Islam Melalui Kode Etik Pecinta Alam Di Kelurahan Lebang Kecamatan Wara Barat Kota Palopo*.

Wardianto, G. (2023). *Pengaruh Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Tentang Pentingnya Asupan Mikronutrien Selama Pandemi Covid-19*.

Yamani, S. B. (n.d.). *Sejarah Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA)*.