

**PENGARUH EDUKASI MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU
REMAJA GIZI LEBIH DI SMP
NEGERI 21 KOTA
PADANG 2025**

SKRIPSI



OLEH :

AYU MUNAWAROH
NIM : 2120272065

PROGRAM STUDI

S1 GIZI FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA PADANG

2025

PROGRAM STUDI S1 GIZI

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

Skripsi, Agustus 2025

AYU MUNAWAROH

**PENGARUH EDUKASI MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU REMAJA GIZI LEBIH DI
SMP N 21 PADANG 2025**

ABSTRAK

Gizi lebih menjadi salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja. Gizi lebih adalah kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score (IMT/U) + 1 SD s/d + 2 SD. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *Booklet* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam upaya pencegahan gizi lebih pada remaja.

Penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 42 responden yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Intervensi diberikan menggunakan media *booklet*, sedangkan instrumen penelitian berupa kuesioner *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah intervensi. Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan nilai *p-value* < 0,05, yang berarti H_a diterima ada pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku remaja dalam pencegahan gizi lebih pada siswa/i kelas VII SMPN 21 Padang.

Disarankan kepada pihak sekolah agar media *booklet* dapat dijadikan alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan, khususnya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SMPN 21 Padang dalam mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci : *Booklet*, Gizi Lebih, Pengetahuan, Perilaku, Sikap

Daftar Bacaan : 2019-2024

BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
Thesis, August 2025
AYU MUNAWAROH

***THE EFFECT OF BOOKLET AS MEDIA EDUCATION ON THE
KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIOR OF ADOLESCENTS WITH
OVERNUTRITION AT SMP N 21 PADANG 2025***

ABSTRACT

Overnutrition is one of the nutritional problems that occur among adolescents. Overnutrition is a condition in which the body experiences excessive fat accumulation, indicated by a z-score (BMI-for-age) of +1 SD to +2 SD. The purpose of this study is to determine the effect of nutrition education using a booklet on improving knowledge, attitudes, and behaviors in efforts to prevent overnutrition among adolescents.

This study employed a Quasi-Experimental design with a One Group Pretest-Posttest approach. The sample consisted of 42 respondents selected through simple random sampling. The intervention was conducted using booklet media, while the research instrument consisted of pretest and posttest questionnaires.

The results showed an increase in the average scores of knowledge, attitudes, and behaviors after the intervention. Based on the Wilcoxon test, a p-value < 0.05 was obtained, which means H_a was accepted—indicating that nutrition education through booklet media had a significant effect on adolescents' knowledge, attitudes, and behaviors in preventing overnutrition among seventh-grade students of SMPN 21 Padang.

It is recommended that the school use booklet media as an alternative method for providing health education, particularly in improving the knowledge, attitudes, and behaviors of junior high school students in preventing overnutrition among adolescents.

Keywords: Attitude, Behavior, Booklet, Knowledge, Overnutrition
References: 2019–2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang berlangsung cepat, disertai dengan perubahan emosional, hormonal, serta kemampuan kognitif. Kondisi ini membuat remaja cenderung lebih labil dan rentan. Pada tahap ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat guna menunjang proses pertumbuhan serta perkembangan tubuh. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dalam kepribadian, perilaku, dan kebiasaan makan, yang dapat memengaruhi status gizi mereka. Periode remaja sendiri adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang terbagi menjadi tiga tahap: remaja awal (12–14 tahun), remaja pertengahan (15–17 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Apabila pola konsumsi gizi pada masa ini tidak baik, maka dapat menimbulkan dampak jangka panjang, termasuk menghambat perkembangan kognitif remaja (Tanjung *et al* 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Septionona et al. (2024), gizi lebih merupakan permasalahan global yang dialami baik oleh negara maju maupun negara berkembang. Pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 37 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun juga tercatat mengalami kondisi serupa. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia tersebut meningkat tajam dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Kenaikan ini terjadi pada kedua jenis kelamin, di mana pada tahun 2022 tercatat 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan. Pada tahun 1990, hanya sekitar 2% anak dan

remaja usia 5–19 tahun yang mengalami obesitas (sekitar 31 juta jiwa), namun pada tahun 2022 jumlahnya melonjak menjadi 8% atau setara dengan 160 juta jiwa. Indonesia sendiri menempati peringkat ke-10 sebagai negara dengan angka gizi lebih tertinggi di dunia (WHO, 2016).

Berdasarkan RISKESDAS yang dikutip dalam Syifa et al. (2023), prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018. Namun, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi lebih pada remaja sebesar 12,1%, yang berarti terjadi penurunan dibandingkan tahun 2018. Meskipun demikian, target global menetapkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja hingga tahun 2025 seharusnya tidak melebihi 6%. Dengan demikian, Indonesia masih perlu menurunkan sekitar 6,1% agar dapat mencapai target tersebut.

Menurut data Riskesdas Sumatera Barat yang dikutip dalam Yanti et al. (2021), prevalensi gizi lebih pada remaja mengalami peningkatan dari 7,5% pada tahun 2013 menjadi 11,5% pada tahun 2018. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat prevalensi gizi lebih pada remaja di Sumatera Barat sebesar 9,5%. Jika dilihat lebih spesifik di Kota Padang, prevalensinya naik dari 7,8% pada tahun 2013 menjadi 14,86% pada tahun 2018. Angka ini bahkan melampaui rata-rata nasional (13,5%) maupun provinsi (11,5%) pada periode yang sama. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2023 juga menunjukkan bahwa Kota Padang menempati urutan ketiga dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di provinsi tersebut. Kondisi ini menegaskan bahwa gizi lebih pada remaja masih menjadi persoalan

serius yang membutuhkan penanganan tepat dan berkelanjutan (Risesdas Sumatera Barat, 2023).

Peneliti terlebih dahulu mengakses data melalui sistem PINJERKES Dinas Kesehatan Kota Padang yang berisi rekapitulasi kasus gizi dari seluruh puskesmas di wilayah Kota Padang. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi puskesmas dengan angka kasus gizi lebih dan gizi kurang yang tinggi. Selanjutnya, dilakukan penelusuran ke sekolah-sekolah yang berada dalam wilayah kerja puskesmas tersebut. Dari hasil penelusuran, diketahui bahwa SMP Negeri 21 Kota Padang menempati urutan kedua dengan jumlah kasus gizi kurang yang cukup tinggi, sehingga sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian.

Peneliti melakukan survei pendahuluan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan sebanyak 13 siswa atau sekitar 30% dari total 42 responden di SMPN 21 Kota Padang. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa 3 siswa (23%) memiliki status gizi baik, 2 siswa (15%) mengalami gizi kurang, dan 8 siswa (62%) termasuk dalam kategori gizi lebih.

Menurut Notoatmodjo (2018), edukasi gizi merupakan suatu bentuk pendidikan yang bertujuan membentuk perilaku individu maupun masyarakat agar dapat meningkatkan serta mempertahankan status gizi yang optimal. Lebih lanjut, Rahman et al. (2024) menjelaskan bahwa edukasi gizi diberikan kepada kelompok sasaran sebagai upaya untuk mengubah pengetahuan, sikap, keterampilan, serta kebiasaan dalam mengonsumsi makanan.

Pemberian edukasi gizi pada remaja sebaiknya dilakukan dengan memanfaatkan media *booklet*. *Booklet* berperan sebagai sarana pendukung yang mempermudah proses penyampaian edukasi, karena informasi di dalamnya dapat diterima dan dipahami melalui panca indera, dengan efektivitas penyampaian pengetahuan mencapai 75–87%. Selain itu, *booklet* menyajikan informasi secara jelas, lengkap, dan dirancang secara menarik, sehingga mampu menumbuhkan rasa ingin tahu serta lebih mudah dipahami oleh remaja (Herawati *et al* 2021).

Booklet merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan secara lebih rinci dalam bentuk buku kecil, baik melalui teks maupun gambar. Media ini dipilih sebagai alternatif karena, meskipun sederhana, *booklet* mampu memberikan informasi yang jelas dan mendetail serta dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik (As *et al* 2024). Hal ini berbeda dengan leaflet, yang hanya menyajikan informasi singkat dan ringkas dalam satu lembar kertas (Pratiwi *et al* 2022).

Penulis menggunakan media *booklet* karena dinilai lebih informatif, lengkap, dan tersusun secara sistematis. Berbeda dengan leaflet yang hanya berupa satu lembar dan mudah tercecer, *booklet* memiliki format yang lebih rapi serta menyediakan ruang lebih luas untuk memuat teks dan gambar dengan tampilan menarik. Selain itu, *booklet* dianggap lebih efektif dalam memudahkan pembaca memahami sekaligus mengingat materi dibandingkan leaflet yang hanya menyajikan ringkasan singkat.

Berdasarkan data serta penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti memutuskan untuk mengangkat judul **“Pengaruh Edukasi Media *Booklet***

terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja dengan Gizi Lebih di SMP Negeri 21 Kota Padang Tahun 2025.”

1.2 Rumusan Masalah

Sejalan dengan uraian pada latar belakang, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan dalam judul **“Pengaruh Edukasi Media *Booklet* terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja dengan Gizi Lebih di SMP Negeri 21 Kota Padang Tahun 2025”**.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh penggunaan media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta mengubah perilaku remaja sebagai upaya pencegahan gizi lebih pada siswa SMP Negeri 21 Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 tujuan khusus

Tujuan Khusus Penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai gizi lebih sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet*.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor sikap remaja sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi menggunakan media *booklet*.
- c. Mengidentifikasi rata-rata skor perilaku remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*.
- d. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis media *booklet*.

- e. Menganalisis perbedaan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet*.
- f. Menganalisis perbedaan perilaku remaja sebelum dan sesudah memperoleh edukasi gizi dengan menggunakan media *booklet*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Sekolah Menengah Pertama

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu siswa SMP meningkatkan pemahaman mengenai gizi lebih, membentuk sikap yang lebih positif terhadap pola makan sehat, serta mendorong perilaku yang lebih baik dalam mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan penulis, terutama dalam bidang gizi remaja, serta menjadi sarana pembelajaran untuk menerapkan teori yang diperoleh selama studi ke dalam praktik lapangan. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pengalaman berharga bagi penulis dalam mengidentifikasi, mengkaji, dan menganalisis suatu permasalahan secara ilmiah, sehingga dapat meningkatkan kemampuan penelitian, berpikir kritis, serta menjadi bekal untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam pencegahan gizi lebih di SMP Negeri 21 Kota Padang tahun 2025. Variabel dependen dalam penelitian ini meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku, sedangkan variabel independennya adalah penggunaan media *booklet*. Desain

penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu pengukuran dilakukan dua kali pada kelompok yang sama, sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa/i kelas VII SMP Negeri 21 Kota Padang sebanyak 920 orang, terdiri atas 483 laki-laki dan 437 perempuan, dengan jumlah sampel 42 siswa/i. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025 hingga selesai di SMP Negeri 21 Kota Padang.

BAB V

PEMBAHASAN

1.1 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada kelas VII SMPN 21 Kota Padang.
2. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding.
3. Keterbatasan waktu penelitian.

1.2 Pembahasan Univariat

1.2.1 Nilai Rata-Rata Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Dengan Pedoman “ Gizi Seimbang”

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi ‘Isi Piringku’ menggunakan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan siswa remaja di SMPN 21 Kota Padang. Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 46,90 dengan standar deviasi 21,469, dan meningkat setelah edukasi menjadi 90,00 dengan standar deviasi 10,121, dengan $p\text{-value} < 0,000$.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Herawati et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* dikombinasikan dengan konseling tatap muka pada kelompok eksperimen terbukti lebih efektif meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai konsumsi sayur dan buah dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima *booklet*. Hasil serupa ditemukan pada penelitian remaja obesitas, di mana konseling gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka. Temuan yang sejalan juga terlihat pada guru

dan orang tua siswa yang menerima edukasi gizi terkait anemia melalui *booklet* disertai konseling setiap bulan selama tiga bulan, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, penelitian pada 3.009 ibu di Bangladesh menunjukkan bahwa kelompok yang menerima konseling gizi mengenai keragaman pangan anak memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Primavera dan Suwarna (2014), yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku diperlukan media pembelajaran yang bermakna agar anak dapat memahami pesan yang disampaikan dengan lebih baik. Sebelum seseorang melakukan suatu perilaku, ia harus terlebih dahulu memiliki pengetahuan yang memadai tentang hal tersebut dan manfaatnya bagi dirinya. Untuk mewujudkan pengetahuan ini, individu diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan. Setelah menerima intervensi, individu kemudian menilai atau membentuk sikap terhadap informasi tersebut sehingga dapat diterima dan diterapkan secara utuh.

Berdasarkan asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja di SMPN 21 Kota Padang setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media *booklet*. Hal ini dikarenakan edukasi gizi disampaikan dengan media *booklet* yang menarik dan metode ceramah yang melibatkan dua indra, yakni penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi lebih cepat dipahami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harismanto (2019), yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media lembar balik.

1.2.2 Nilai Rata-Rata Sikap Gizi Pada Remaja Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Dengan Pedoman “ Gizi Seimbang”

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 42 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 21 Kota Padang, diperoleh rata-rata skor sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* sebesar 21,50, dan setelah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet* meningkat menjadi 44,74.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hutasoit et al. (2023) yang menggunakan *booklet* sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Hasil intervensi menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap sebelum diberikan *booklet* adalah 56,33, sedangkan setelah intervensi menggunakan *booklet* meningkat menjadi 86,67.

Berdasarkan hasil analisis sebelum diberikan edukasi gizi, kuesioner sikap menunjukkan bahwa banyak responden memiliki sikap kurang tepat. Hal ini terlihat dari jawaban setuju pada pernyataan seperti ‘Makanan siap saji menjadi pilihan untuk nongkrong bersama teman-teman’ dan ‘Untuk meminimalkan efek negatif dari makanan siap saji, sebaiknya membuat makanan sehat di rumah daripada membeli makanan olahan’. Temuan ini menunjukkan bahwa responden belum sepenuhnya memahami bahwa konsumsi makanan siap saji kurang baik bagi kesehatan.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan gizi seseorang cenderung memengaruhi terbentuknya sikap yang lebih positif. Agar pengetahuan tersebut terbentuk, responden perlu diberikan stimulus berupa pendidikan kesehatan. Setelah menerima stimulus, responden kemudian akan menilai dan membentuk

sikap terhadap informasi yang diberikan. Oleh karena itu, indikator sikap sejalan dengan pengetahuan, dan pemberian edukasi secara berulang disarankan agar tercapai perubahan sikap yang lebih baik di masa mendatang.

1.2.3 Nilai Rata-Rata Perilaku Gizi Pada Remaja Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media *Booklet* Dengan Pedoman “ Gizi Seimbang”

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 42 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 21 Kota Padang, diperoleh rata-rata skor sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* sebesar 36,19, dan meningkat menjadi 85,00 setelah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramudaningsih & Pujiati (2021) mengenai edukasi melalui media *booklet* terhadap perilaku pencegahan penyebaran COVID-19 pada keluarga dengan lansia. Hasil intervensi menunjukkan bahwa rata-rata perilaku sebelum diberikan media *booklet* adalah 13,96, sedangkan setelah intervensi dengan *booklet* rata-rata perilaku menurun menjadi 13,58.

Sebelum diberikan edukasi gizi, hasil kuesioner perilaku menunjukkan adanya kecenderungan perilaku negatif, terlihat dari jawaban ‘Ya’ responden pada pertanyaan seperti ‘Apakah Anda sering mengonsumsi makanan siap saji seperti mie instan, donat, dan gorengan?’ serta ‘Jika sudah mengetahui adanya zat berbahaya dalam makanan siap saji, apakah Anda tetap ingin mengonsumsinya?’ Hal ini mengindikasikan bahwa responden cenderung menyukai dan sering mengonsumsi makanan siap saji.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi, perilaku positif responden mengalami peningkatan. Kenaikan ini terlihat dari nilai rata-rata

dan distribusi frekuensi yang lebih tinggi setelah edukasi gizi disampaikan melalui media *booklet* dibandingkan sebelum edukasi diberikan.

Menurut peneliti, peningkatan pengetahuan seseorang cenderung memicu perubahan sikap. Seiring waktu, sikap tersebut menjadi lebih positif, yang kemudian berdampak pada perubahan perilaku, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup lainnya. Perilaku yang sehat ini berperan dalam pencegahan terjadinya gizi lebih.

1.3 Analisa Bivariat

1.3.1 Perbedaan Nilai Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan penelitian terhadap 42 responden di SMP Negeri 21 Kota Padang, diperoleh nilai $P \text{ value} < 0,005$. Dengan demikian, H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Mamentu & Harun (2023) mengenai ‘Pengaruh edukasi media *booklet* terhadap pengetahuan orang tua tentang pencegahan pneumonia pada balita di Kelurahan Mahawu, Kota Manado’, yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan gizi yang signifikan sebelum dan setelah pendampingan gizi menggunakan media *booklet*.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Yuningsih (2022), yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan adalah ketersediaan sumber informasi. Semakin banyak sumber informasi yang dimiliki seseorang, semakin luas pengetahuannya. Sebaliknya, jika sumber informasi terbatas, tingkat pengetahuan seseorang cenderung rendah.

Menurut peneliti, pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi gizi, karena penggunaan media *booklet* membuat edukasi lebih menarik dan efektif. Media ini melibatkan indra penglihatan sehingga informasi dapat diterima lebih cepat, sehingga terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

1.3.2 Perbedaan Nilai Rata-Rata Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan penelitian terhadap 42 responden di SMP Negeri 21 Kota Padang, diperoleh nilai $p \text{ value} < 0,005$. Dengan demikian, H_a diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Raodah et al. (2023) mengenai ‘Efektivitas media edukasi *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita stunting di Aceh’, yang menunjukkan adanya perbedaan sikap gizi yang signifikan sebelum dan sesudah pendampingan gizi menggunakan media *booklet*.

Sejalan dengan pendapat Al Rahmad (2018), sikap dipengaruhi oleh pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap, di mana semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin positif sikap yang ditunjukkannya.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan gizi seseorang cenderung memengaruhi sikap dan perilaku terkait gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki, semakin positif sikap yang terbentuk. Untuk mendapatkan perubahan sikap yang optimal, intervensi sebaiknya diberikan lebih dari dua kali dan dalam

jangka waktu yang lebih panjang agar tercapai hasil yang maksimal dan sikap yang lebih positif.

1.3.3 Perbedaan Nilai Rata-Rata Perilaku Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan penelitian terhadap 42 responden di SMP Negeri 21 Kota Padang, diperoleh nilai $P \text{ value} > 0,005$. Dengan demikian, H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Santosa & Akasyah (2023) mengenai ‘Pengaruh edukasi media audiovisual dan *booklet* terhadap perilaku waspada COVID-19’, yang menunjukkan adanya perbedaan perilaku gizi yang signifikan sebelum dan sesudah pendampingan gizi menggunakan media *booklet*.

Menurut peneliti, perilaku responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi gizi, karena penggunaan media *booklet* membuat edukasi lebih menarik dan efektif. Media ini melibatkan indera penglihatan sehingga informasi dapat diterima lebih cepat, sehingga terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi diberikan.